

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Воздвиженская средняя общеобразовательная школа

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

Воздвиженская СОШ

О.Н. Власова

Приказ № 97 от 31.09.2023



**Сборник технологических карт
к Примерному 10-дневному меню горячих завтраков
МБОУ Воздвиженская СОШ
на осенне-зимний период 2023-2024
*Категория питающихся : дети 7-11 лет***

с. Воздвиженка 2023

Название меню: Примерное 10-дневное меню горячих завтраков МБОУ Воздвиженская СОШ 2023-2024 учебный год.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Сборники рецептов, которые были использованы в меню:

Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.

Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г.

Список блюд(всего 22):

Масло сливочное (порциями)

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 53-19з

Наименование изделия: Масло сливочное (порциями)

Номер рецептуры: 53-19з

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	10.0	10.0	0.08	7.25	0.13	66.1
Выход:			10	0.08	7.25	0.13	66.1

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	Fe, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	27.00	0.02	0	1	2	2	0	3	0	0.0	0.1
Итого		0	0.01	27	0.02	0	1	2	2	0	3	0	0	0.1

Способ обработки: Иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления: Масло нарезают на кусочки. Перед раздачей порционированное масло хранят в холодильнике. Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - твердая; масса однородная; вкус и запах - сливочного масла.

Сыр твердых сортов в нарезке

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-1з

Наименование изделия: Сыр твердых сортов в нарезке

Номер рецептуры: 54-1з

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Сыр российский	31.2	30.0	6.96	8.85	0.00	107.5
Выход:			30	6.96	8.85	0	107.5

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Сыр российский	0.01	0.07	46.80	0.07	0	185	22	232	9	131	0	0.0	3.8
Итого		0.01	0.07	46.8	0.07	0	185	22	232	9	131	0	0	3.8

Способ обработки: Иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления: Сыр нарезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия и нарезают ломтиками прямоугольной, квадратной, треугольной или другой формы толщиной 2-3 мм. Сыр нарезают не ранее чем за 30-40 мин до отпуска. Перед раздачей порционированный сыр хранят в холодильнике. Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - форма нарезки сохранена; вкус, цвет и запах - соответствуют используемому продукту.

Салат из белокочанной капусты

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-7з

Наименование изделия: Салат из белокочанной капусты

Номер рецептуры: 54-7з

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Лук репчатый	7.5	6.0	0.08	0.01	0.49	2.4
2	Морковь	7.5	6.0	0.08	0.01	0.41	2.0

3	Капуста белокочанная	93.8	75.0	1.35	0.08	3.53	20.2
4	Масло подсолнечное	6.0	6.0	0.00	5.99	0.00	53.9
5	Сахар-песок	1.8	1.8	0.00	0.00	1.80	7.2
6	Соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0.00	0.00	0.00	0.0
7	Кислота лимонная	0.1	0.1	0.00	0.00	0.01	0.0
Выход:			60	1.51	6.09	6.24	85.7

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.02	0	0	9	2	1	3	0	0.2	0.0
2	Морковь	0.00	0.00	72.00	0.05	0	1	10	1	2	3	0	0.3	0.0
3	Капуста белокочанная	0.02	0.02	1.35	0.42	14	7	187	32	10	20	0	2.2	0.2
4	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
5	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
6	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	59	0	1	0	0	0	8.0	0.0
7	Кислота лимонная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.02	0.02	73.35	0.49	14	67	206	36	13	26	0	10.7	0.2

Способ обработки:Иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления: Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком, выделившийся сок отжимают. Морковь перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой или натирают на терке. Лук репчатый перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой, очищают и мелко шинкуют. Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают. Подготовленные овощи соединяют, добавляют сахар, раствор лимонной кислоты, масло растительное и перемешивают. Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; консистенция - слегка хрустящая; цвет - окраска овощей не изменилась; вкус и запах - свойственные входящим в салат продуктам.

Салат из свеклы с черносливом

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-18з

Наименование изделия:Салат из свеклы с черносливом

Номер рецептуры:54-18з

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва,

2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Свекла	67.7	49.8	0.70	0.04	3.99	19.2
2	Чернослив	7.7	7.2	0.16	0.04	3.77	16.1
3	Масло подсолнечное	3.6	3.6	0.00	3.16	0.00	28.5
Выход:			60	0.86	3.24	7.76	63.8

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Свекла	0.01	0.02	0.60	0.08	2	17	119	16	10	19	1	3.5	0.3
2	Чернослив	0.00	0.01	0.43	0.10	0	1	52	5	6	5	0	0.0	0.0
3	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.01	0.03	1.03	0.18	2	18	171	21	16	24	1	3.5	0.3

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Чернослив перебирают, промывают в теплой воде, замачивают на 20-30 мин. в горячей воде, удаляют косточки и нарезают кусочками. Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают или запекают в жарочном шкафу до готовности, очищают от кожицы, нарезают тонкой мелкой соломкой. Смешивают чернослив с нарезанной свеклой, добавляют растительное масло. Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - ингредиенты аккуратно нарезаны; консистенция - сочная; вкус, цвет и запах - свойственные свекле и черносливу.

Огурец в нарезке

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-2з

Наименование изделия: Огурец в нарезке

Номер рецептуры: 54-2з

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Огурец	75.0	60.0	0.48	0.06	1.50	8.5
Выход:			60	0.48	0.06	1.5	8.5

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Огурец	0.01	0.02	3.60	0.10	2	4	70	12	7	22	0	1.8	0.2
Итого		0.01	0.02	3.6	0.1	2	4	70	12	7	22	0	1.8	0.2

Способ обработки: Иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления: Огурцы перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, нарезают кружочками или дольками, раскладывают на тарелки. Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - огурцы нарезаны кружочками или дольками; вкус и запах - свойственные огурцам.

Каша "Дружба"

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-16к

Наименование изделия: Каша "Дружба"

Номер рецептуры: 54-16к

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Крупа рисовая	15.0	15.0	0.99	0.13	10.10	45.5
2	Крупа пшеничная	11.0	11.0	1.19	0.32	6.66	34.3
3	Молоко 2.5% м.д.ж	102.0	102.0	2.78	2.24	4.46	49.1
4	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	5.0	5.0	0.04	3.19	0.06	29.1
5	Сахар-песок	3.0	3.0	0.00	0.00	2.72	10.9
6	Соль поваренная йодированная	1.0	1.0	0.00	0.00	0.00	0.0
7	Вода	70.0	70.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			200	5	5.88	24	168.9

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Крупа рисовая	0.01	0.00	0.00	0.40	0	1	12	1	7	20	0	0.2	2.0
2	Крупа пшеничная	0.03	0.00	0.20	0.40	0	1	19	3	8	22	0	0.5	0.3
3	Молоко 2.5% м.д.ж	0.03	0.12	13.46	0.65	1	39	124	108	12	80	0	9.2	1.8
4	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.00	13.50	0.01	0	1	1	1	0	1	0	0.0	0.0
5	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0

6	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	294	0	3	0	1	0	40.0	0.0
7	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	22	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.07	0.12	27.16	1.46	1	336	156	138	27	124	0	49.9	4.1

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Пшено перебирают, промывают сначала теплой водой (40о-50оС), затем горячей водой (60о-70о С), пшено после промывания ошпаривают. Рис перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Пшеничную крупу промывают, несколько раз меняя воду. Крупы сначала варят отдельно, закладывая в кипящую воду, до полуготовности. Крупы соединяют, заливают теплым молоком, добавляют сахар, соль, доводят до кипения, варят при слабом кипении до поглощения жидкости над поверхностью крупы. За 10 минут до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна полностью набухшие, мягкие; консистенция - однородная; цвет, вкус и запах - соответствуют наименованию каши.

Каша жидкая молочная рисовая

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-26к

Наименование изделия: Каша жидкая молочная рисовая

Номер рецептуры: 54-26к

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Крупа рисовая	25.0	25.0	1.65	0.22	16.84	75.9
2	Молоко 2.5% м.д.ж	106.5	106.5	2.90	2.34	4.65	51.3
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	5.0	5.0	0.04	3.19	0.06	29.1
4	Сахар-песок	3.0	3.0	0.00	0.00	2.72	10.9
5	Соль поваренная йодированная	0.8	0.8	0.00	0.00	0.00	0.0
6	Вода	75.0	75.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			200	4.59	5.75	24.27	167.2

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Крупа рисовая	0.01	0.01	0.00	0.66	0	2	21	2	11	33	0	0.3	3.3
2	Молоко 2.5% м.д.ж	0.03	0.13	14.06	0.68	1	40	129	112	13	83	0	9.6	1.9
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.00	13.50	0.01	0	1	1	1	0	1	0	0.0	0.0

4	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
5	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	235	0	3	0	1	0	32.0	0.0
6	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	23	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.04	0.14	27.56	1.35	1	278	151	141	24	118	0	41.9	5.2

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Рисовую крупу перебрать, промыть под проточной водой, засыпать в кипящее молоко с водой, варить при периодическом помешивании пока зерна крупы не набухнут, затем добавить соль, перемешать и продолжать варить под закрытой крышкой при слабом кипении до готовности, в конце варки добавить сливочное масло и довести до кипения. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша однородная, текучая, зерна мягкие, без комков; консистенция - жидкая, текучая; цвет - белый; вкус и запах - каши и масла.

Каша вязкая молочная пшеничная

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-13к

Наименование изделия: Каша вязкая молочная пшеничная

Номер рецептуры: 54-13к

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Крупа пшеничная Артек	50.0	50.0	5.17	0.53	31.17	150.1
2	Молоко 2.5% м.д.ж	106.0	106.0	2.89	2.33	4.63	51.1
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	10.0	10.0	0.08	6.38	0.12	58.2
4	Сахар-песок	3.0	3.0	0.00	0.00	2.72	10.9
5	Соль поваренная йодированная	1.0	1.0	0.00	0.00	0.00	0.0
6	Вода	54.0	54.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			200	8.14	9.24	38.64	270.3

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Крупа пшеничная Артек	0.11	0.04	0.00	1.08	0	6	95	18	26	120	2	0.0	31.1
2	Молоко 2.5% м.д.ж	0.03	0.13	13.99	0.68	1	40	128	112	13	83	0	9.5	1.9
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	27.00	0.02	0	1	2	2	0	3	0	0.0	0.1

4	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
5	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	294	0	3	0	1	0	40.0	0.0
6	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	17	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.14	0.18	40.99	1.78	1	341	225	152	39	207	2	49.5	33.1

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40о-50оС), затем горячей водой (60о-70оС), после промывания ошпаривают. В кипящую воду с молоком, добавляют йодированную соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу до готовности при слабом кипении. При отпуске заправляют растопленным сливочным маслом. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: зерна полностью набухшие, мягкие консистенция: мягкая, однородная; цвет: от кремового до желтоватого; вкус и запах соответствуют наименованию каши.

Картофельное пюре

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-11г

Наименование изделия: Картофельное пюре

Номер рецептуры: 54-11г

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Картофель	211.7	126.0	2.37	0.44	18.69	88.2
2	Молоко 2.5% м.д.ж	24.0	24.0	0.65	0.53	1.05	11.6
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.05	4.34	0.08	39.6
4	Соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			150	3.07	5.31	19.82	139.4

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Картофель	0.11	0.07	2.27	1.81	10	5	594	11	25	64	1	6.3	0.3
2	Молоко 2.5% м.д.ж	0.01	0.03	3.17	0.15	0	9	29	25	3	19	0	2.2	0.4
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	18.36	0.01	0	1	2	1	0	2	0	0.0	0.1
4	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	147	0	2	0	0	0	20.0	0.0
Итого		0.12	0.11	23.8	1.97	10	162	625	39	28	85	1	28.5	0.8

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Картофель перебирают, моют, чистят, крупные клубни нарезают дольками, мелкие - целиком укладывают в посуду (слоем 50 см), заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до готовности. Отвар сливают, картофель подсушивают, пропускают через протирочную машину. Температура картофеля должна быть не менее 80 градусов Цельсия. В горячую картофельную массу добавляют в 2-3 приема горячее кипяченое молоко, растопленное сливочное масло. Пюре доводят до температуры 100 градусов Цельсия, постоянно помешивая, и прогревают 5-6 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - однородная масса без комочков не протертого картофеля; консистенция - густая, пышная; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

Капуста белокочанная тушеная

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-19г - для детей с целиакией

Наименование изделия: Капуста белокочанная тушеная

Номер рецептуры: 54-19г - для детей с целиакией

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Лук репчатый	10.0	8.0	0.11	0.01	0.60	2.9
2	Морковь	12.5	10.0	0.12	0.01	0.63	3.1
3	Томат	10.0	8.0	0.08	0.01	0.28	1.6
4	Капуста белокочанная	192.5	154.0	2.61	0.14	6.59	38.0
5	Масло подсолнечное	30.0	30.0	0.00	26.37	0.00	237.4
6	Соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.0
7	Вода	150.0	150.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			150	2.92	26.54	8.1	283

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.03	0	0	12	2	1	4	0	0.2	0.0
2	Морковь	0.00	0.01	120.00	0.08	0	2	17	2	3	5	0	0.5	0.0
3	Томат	0.00	0.00	6.38	0.04	1	0	19	1	1	2	0	0.2	0.0
4	Капуста белокочанная	0.03	0.05	2.77	0.86	28	15	383	65	21	42	1	4.6	0.4
5	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	1	0	0.0	0.0
6	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	147	0	2	0	0	0	20.0	0.0

7	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	46	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.03	0.06	129.15	1.01	29	164	431	118	26	54	1	25.5	0.4

Способ обработки:Тушение

Технология приготовления: Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Помидоры перебирают, промывают проточной водой не менее 5 минут, вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками. Морковь и лук пассеруют с добавлением воды. Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем 300 мм, добавляют воду, растительное масло и тушат до полуготовности при помешивании. Затем добавляют пассерованные, нарезанные соломкой морковь, репчатый лук, предварительно бланшированный, и тушат с томатом до готовности 40-45 минут. За 10 минут до конца тушения капусту заправляют солью. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки овощей одинаковой формы и размера; консистенция - мягкая, сочная, у капусты допускается упругая; вкус и запах - присущие входящим в состав продуктам.

Каша гречневая рассыпчатая

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-4г

Наименование изделия:Каша гречневая рассыпчатая

Номер рецептуры:54-4г

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Крупа гречневая ядрица	69.0	69.0	8.17	2.00	35.85	194.1
2	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.05	4.34	0.08	39.6
3	Соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.0
4	Вода	102.0	102.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			150	8.22	6.34	35.93	233.7

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Крупа гречневая ядрица	0.21	0.11	0.83	3.97	0	2	218	12	120	179	4	2.3	3.5
2	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	18.36	0.01	0	1	2	1	0	2	0	0.0	0.1

3	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	147	0	2	0	0	0	20.0	0.0
4	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	31	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.21	0.12	19.19	3.98	0	150	220	46	120	181	4	22.3	3.6

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду, засыпают в кипящую подсоленную воду, всплывающие пустые зерна удаляют (ситечком) и варят до загустения, помешивая. Когда каша делается густой, помешивание прекращают, закрывают крышкой и доводят до готовности на пару или водяной бане (температура 100о С) или в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия. Затем вливают растопленное сливочное масло, взрыхляют поварской вилкой, уваривают еще 3-4 мин. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы полностью набухшие, сохраняют форму, легко отделяются друг от друга; консистенция - рассыпчатая; цвет, вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

Макаронны отварные

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-1г

Наименование изделия:Макаронны отварные

Номер рецептуры:54-1г

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Макаронные изделия высшего сорта	51.0	51.0	5.27	0.58	32.72	157.2
2	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.05	4.34	0.08	39.6
3	Соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.0
4	Вода	306.0	306.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			150	5.32	4.92	32.8	196.8

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Макаронные изделия высшего сорта	0.06	0.02	0.00	1.18	0	1	52	9	7	39	1	0.8	0.0
2	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	18.36	0.01	0	1	2	1	0	2	0	0.0	0.1
3	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	147	0	2	0	0	0	20.0	0.0
4	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	94	0	0	0	0.0	0.0

Итого	0.06	0.03	18.36	1.19	0	149	54	106	7	41	1	20.8	0.1
--------------	-------------	-------------	--------------	-------------	----------	------------	-----------	------------	----------	-----------	----------	-------------	------------

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Макароны изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек непроваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют растопленным сливочным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия 5 минут, блюдо готово к раздаче. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - макаронные изделия должны сохранить форму, увеличиться в объеме в 2-3 раза, хорошо отделяться друг от друга; цвет, вкус и запах - присущий макаронным изделиям со вкусом сливочного масла.

Макаронны отварные с сыром

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-3г

Наименование изделия:Макаронны отварные с сыром

Номер рецептуры:54-3г

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Макаронные изделия высшего сорта	44.6	44.6	4.61	0.51	28.61	137.5
2	Сыр российский	15.6	15.0	3.27	3.89	0.00	48.1
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	3.8	3.8	0.03	2.42	0.04	22.1
4	Соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.0
5	Вода	98.2	98.2	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			150	7.91	6.82	28.65	207.7

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Макаронные изделия высшего сорта	0.05	0.01	0.00	1.03	0	1	46	7	6	34	1	0.7	0.0
2	Сыр российский	0.00	0.04	23.40	0.04	0	92	11	116	5	65	0	0.0	1.9
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.00	10.26	0.01	0	0	1	1	0	1	0	0.0	0.0
4	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	147	0	2	0	0	0	20.0	0.0

5	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	30	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.05	0.05	33.66	1.08	0	240	58	156	11	100	1	20.7	1.9

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Сыр нарезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия, натирают на терке. Макаaronные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек не проваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют растопленным сливочным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия 5 минут. Перед подачей посыпают сыром. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - макаронные изделия должны сохранить форму, увеличиться в объеме в 2-3 раза, хорошо отделяться друг от друга; цвет, вкус и запах - присущий макаронным изделиям со вкусом сливочного масла и сыра.

Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-11р

Наименование изделия: Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)

Номер рецептуры: 54-11р

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Лук репчатый	12.2	9.8	0.13	0.02	0.73	3.6
2	Морковь	21.9	17.5	0.21	0.02	1.10	5.4
3	Петрушка (корень)	3.5	2.8	0.04	0.01	0.26	1.3
4	Томатное пюре	6.3	6.3	0.21	0.00	0.68	3.6
5	Минтай (филе)	68.8	60.9	9.10	0.48	0.00	40.7
6	Масло подсолнечное	5.3	5.3	0.00	4.66	0.00	41.9
7	Сахар-песок	1.8	1.8	0.00	0.00	1.63	6.5
8	Соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0.00	0.00	0.00	0.0
9	Вода	17.5	17.5	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			70	9.69	5.19	4.4	103

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.04	0	0	14	3	1	5	0	0.3	0.0
2	Морковь	0.01	0.01	210.00	0.14	0	3	29	4	6	8	0	0.9	0.0
3	Петрушка (корень)	0.00	0.00	0.03	0.03	0	0	8	1	1	2	0	0.0	0.0
4	Томатное пюре	0.00	0.00	7.56	0.06	1	0	35	1	3	4	0	0.0	0.0

5	Минтай (филе)	0.05	0.05	3.65	2.24	0	19	212	21	29	127	0	91.3	8.5
6	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
7	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
8	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	59	0	1	0	0	0	8.0	0.0
9	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	5	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.06	0.06	221.24	2.51	1	81	298	36	40	146	0	100.5	8.5

Способ обработки:Тушение

Технология приготовления: Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью, петрушкой и добавляют томат-пюре. Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски под углом 90 градусов. Порционные куски рыбы укладывают в смазанный маслом противень, на рыбу укладывают пассерованные овощи, заливают водой на высоту рыбы, добавляют сахар, соль и запекают до готовности в духовом шкафу (пароконвектомате) - 40-45 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - куски рыбы целые, не развалившиеся; консистенция - сочная; цвет, вкус и запах - соответствуют данному блюду, рыбный с овощами.

Котлета из курицы

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-5м

Наименование изделия:Котлета из курицы

Номер рецептуры:54-5м

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Сухари панировочные	8.3	8.3	0.87	0.10	5.10	24.8
2	Хлеб пшеничный	9.3	9.3	0.66	0.07	4.16	19.9
3	Куриная грудка (филе)	63.3	56.0	12.42	0.94	0.20	58.9
4	Молоко 2.5% м.д.ж	12.9	12.9	0.35	0.28	0.56	6.2
5	Масло подсолнечное	2.1	2.1	0.00	1.85	0.00	16.6
6	Соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0.00	0.00	0.00	0.0
7	Вода	8.5	8.5	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			75	14.3	3.24	10.02	126.4

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Сухари панировочные	0.01	0.01	0.00	0.29	0	34	13	2	3	9	0	0.0	1.8
2	Хлеб пшеничный	0.01	0.00	0.00	0.16	0	35	7	2	1	5	0	0.3	0.5
3	Куриная грудка (филе)	0.03	0.03	3.02	3.45	0	26	136	4	42	83	1	3.4	11.2
4	Молоко 2.5% м.д.ж	0.00	0.02	1.70	0.08	0	5	16	14	2	10	0	1.2	0.2
5	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
6	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	59	0	1	0	0	0	8.0	0.0
7	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	3	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.05	0.06	4.72	3.98	0	159	172	26	48	107	1	12.9	13.7

Способ обработки: Запекание

Технология приготовления: Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченным в воде с молоком, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют котлеты овально-приплюснутой формы толщиной 1,5-2 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: куриного мяса.

Курица отварная

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-21м

Наименование изделия: Курица отварная

Номер рецептуры: 54-21м

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Лук репчатый	3.6	3.2	0.04	0.01	0.24	1.2
2	Петрушка (зелень)	3.6	3.2	0.11	0.01	0.22	1.4
3	Куриная грудка (филе)	130.2	115.2	25.56	1.93	0.42	121.2
4	Соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0.00	0.00	0.00	0.0

5	Вода	288.0	288.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			80	25.71	1.95	0.88	123.8

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.01	0	0	5	1	0	2	0	0.1	0.0
2	Петрушка (зелень)	0.00	0.00	18.24	0.02	2	1	21	7	2	3	0	0.1	0.0
3	Куриная грудка (филе)	0.06	0.06	6.22	7.10	1	53	279	8	86	171	1	6.9	23.1
4	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	118	0	1	0	0	0	16.0	0.0
5	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	89	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.06	0.06	24.46	7.13	3	172	305	106	88	176	1	23.1	23.1

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют. Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски и кладут в горячую воду, доводят до кипения, затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют нарезанную зелень, лук, соль и варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего мясо вынимают из бульона, дают ему остыть и нарубают на порции. Нарубленные порции птицы заливают горячим бульоном, доводят до кипения и кипятят 5-7 минут. Хранят отварную птицу на мармите не более 2 часов. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - аккуратно нарубленные куски отварной птицы; консистенция: нежная, сочная; цвет - светло-кремовый или серовато-белый; вкус и запах - характерный для отварной птицы, умеренно соленый; консистенция - нежная, мягкая, сочная.

Тефтели рыбные (минтай)

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-21р

Наименование изделия: Тефтели рыбные (минтай)

Номер рецептуры: 54-21р

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Хлеб пшеничный	11.2	11.2	0.80	0.08	5.01	24.0
2	Мука пшеничная высший сорт	6.7	6.7	0.68	0.08	4.26	20.5
3	Лук репчатый	14.0	11.2	0.15	0.02	0.84	4.1
4	Минтай (филе)	61.0	54.0	8.07	0.43	0.00	36.1

5	Масло подсолнечное	6.0	6.0	0.00	5.27	0.00	47.5
6	Яйцо куриное	5.3	4.8	0.57	0.49	0.03	6.8
7	Соль поваренная йодированная	1.0	1.0	0.00	0.00	0.00	0.0
8	Вода	16.8	16.8	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			80	10.27	6.37	10.14	139

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Хлеб пшеничный	0.01	0.00	0.00	0.20	0	42	9	2	1	6	0	0.4	0.6
2	Мука пшеничная высший сорт	0.01	0.00	0.00	0.06	0	0	7	1	1	5	0	0.1	0.4
3	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.04	0	0	16	3	1	6	0	0.3	0.0
4	Минтай (филе)	0.04	0.05	3.24	1.99	0	16	188	19	26	113	0	81.0	7.6
5	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
6	Яйцо куриное	0.00	0.02	7.49	0.14	0	5	6	2	1	8	0	1.0	1.3
7	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	294	0	3	0	1	0	40.0	0.0
8	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	5	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.06	0.07	10.73	2.43	0	357	226	35	30	139	0	122.8	9.9

Способ обработки: Тушение

Технология приготовления: Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. Обработанные яйца взбивают. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, измельчают, бланшируют. Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки массой 50-100 г., измельчают на мясорубке двукратно - первый раз без добавления хлеба, второй раз с бланшированным репчатым луком и замоченным в воде или молоке пшеничным хлебом, добавляют яйца, соль. Массу хорошо перемешивают, выбивают и формуют по 15-20 гр., панируют в муке, запекают в духовом шкафу на масле 5-7 минут, затем заливают соусом белым основным из расчета 20 гр. на 1 порцию (технологическая карта - 54-2соус-2020), добавляют воду (10% от массы соуса) и тушат 10-15 мин. При отпуске тефтели поливают соусом, в котором они тушились. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах - рыбный.

Курица тушеная с морковью

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-25м

Наименование изделия: Курица тушеная с морковью

Номер рецептуры: 54-25м

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Мука пшеничная высший сорт	2.7	2.7	0.27	0.03	1.72	8.2
2	Лук репчатый	12.9	10.3	0.14	0.02	0.77	3.8
3	Морковь	28.4	22.7	0.28	0.02	1.43	7.0
4	Куриная грудка (филе)	67.2	59.5	13.20	0.99	0.22	62.6
5	Сметана 15.0%	9.1	9.1	0.22	1.20	0.30	12.9
6	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	1.8	1.8	0.01	1.15	0.02	10.5
7	Масло подсолнечное	2.7	2.7	0.00	2.37	0.00	21.4
8	Соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0.00	0.00	0.00	0.0
9	Вода	40.0	40.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			100	14.12	5.78	4.46	126.4

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Мука пшеничная высший сорт	0.00	0.00	0.00	0.03	0	0	3	0	0	2	0	0.0	0.2
2	Лук репчатый	0.01	0.00	0.00	0.05	1	0	18	3	1	6	0	0.3	0.1
3	Морковь	0.01	0.02	454.00	0.23	1	5	45	6	9	12	0	1.1	0.0
4	Куриная грудка (филе)	0.04	0.04	5.35	4.58	1	36	174	5	51	102	1	3.6	13.6
5	Сметана 15.0%	0.00	0.01	9.74	0.05	0	4	11	8	1	5	0	0.8	0.0
6	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.00	8.10	0.00	0	0	1	0	0	1	0	0.0	0.0
7	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
8	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	283	0	3	0	1	0	29.2	0.0
9	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	14	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.06	0.07	477.19	4.94	3	328	252	39	62	129	1	35	13.9

Способ обработки:Тушение

Технология приготовления: Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах, нарезают порционными кусками, панируют в муке, кладут на предварительно смазанный противень и запекают. Подготовленные овощи нарезают соломкой и припускают. Порционные куски запеченной курицы кладут в сотейник, добавляют подготовленные овощи, немного воды, закрывают крышкой и тушат до полуготовности, затем заливают подготовленным соусом сметанным и доводят до готовности. Просеянную муку подсушивают в жарочном шкафу при температуре 120 градусов С, не допуская изменения ее цвета, охлаждают до 70 градусов С, растирают со сливочным маслом, вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы. Затем заливают оставшейся водой и варят до готовности. В конце варки добавляют соль. Горячий процеженный соус соединяют со сметаной, доведенной до кипения, и варят 3-5 мин. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - курица нарезана кубиками, консистенция - курица мягкая, овощи сохранили форму, цвет - курица на разрезе белого цвета, поверхность кусочков - розоватая, цвета соуса, вкус и запах - куриного

мяса.

Какао с молоком

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-21гн

Наименование изделия: Какао с молоком

Номер рецептуры: 54-21гн

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Молоко 2.5% м.д.ж	130.0	130.0	3.54	2.86	5.68	62.6
2	Сахар-песок	7.0	7.0	0.00	0.00	6.36	25.4
3	Какао-порошок	5.0	5.0	1.14	0.66	0.46	12.4
4	Вода	80.0	80.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			200	4.68	3.52	12.5	100.4

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Молоко 2.5% м.д.ж	0.04	0.16	17.16	0.83	1	49	158	137	16	102	0	11.7	2.3
2	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
3	Какао-порошок	0.00	0.01	0.09	0.27	0	0	63	6	18	28	1	0.0	0.0
4	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	25	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.04	0.17	17.25	1.1	1	49	221	168	34	130	1	11.7	2.3

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

Чай с сахаром

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-2гн

Наименование изделия: Чай с сахаром

Номер рецептуры: 54-2гн

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва,

2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Сахар-песок	7.0	7.0	0.00	0.00	6.36	25.4
2	Чай черный байховый	1.0	1.0	0.19	0.04	0.06	1.4
3	Вода	200.0	200.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			200	0.19	0.04	6.42	26.8

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
2	Чай черный байховый	0.00	0.01	0.30	0.09	0	1	21	4	4	7	1	0.0	0.0
3	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	62	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0	0.01	0.3	0.09	0	1	21	66	4	7	1	0	0

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар. Чай разливают по стаканам. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром.

Чай с лимоном и сахаром

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-3гн

Наименование изделия: Чай с лимоном и сахаром

Номер рецептуры: 54-3гн

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Лимон	7.5	7.0	0.06	0.01	0.19	1.1
2	Сахар-песок	7.0	7.0	0.00	0.00	6.36	25.4
3	Чай черный байховый	1.0	1.0	0.19	0.04	0.06	1.4
4	Вода	195.0	195.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			200	0.25	0.05	6.61	27.9

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Лимон	0.00	0.00	0.08	0.01	1	1	9	2	1	1	0	0.0	0.0
2	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
3	Чай черный байховый	0.00	0.01	0.30	0.09	0	1	21	4	4	7	1	0.0	0.0
4	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	60	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0	0.01	0.38	0.1	1	2	30	66	5	8	1	0	0

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар. Чай разливают по стаканам и добавляют подготовленный и нарезанный кружочками лимон. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром и лимоном.

Кисель из вишни

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-22хн

Наименование изделия: Кисель из вишни

Номер рецептуры: 54-22хн

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Вишня	25.4	24.0	0.18	0.04	2.32	10.4
2	Сахар-песок	7.0	7.0	0.00	0.00	6.36	25.4
3	Крахмал картофельный	6.0	6.0	0.01	0.00	4.27	17.1
4	Вода	180.0	180.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			200	0.19	0.04	12.95	52.9

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Вишня	0.01	0.01	2.45	0.10	1	4	51	8	5	6	0	0.5	0.0
2	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
3	Крахмал картофельный	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	1	2	0	4	0	0.0	0.0
4	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	55	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.01	0.01	2.45	0.1	1	4	52	65	5	10	0	0.5	0

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, освобождают от косточек, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают. Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипячении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают. Кисель охлаждают и разливают в стаканы. Температура подачи: 20 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах - вишневый.