

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 1

Наименование кулинарного изделия (блюда): Сыр твердых сортов в нарезке

Номер рецептуры: 54-1з (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал								
	брутто	нетто												
сыр полутвердый	15,6	15	3,5	4,4	0	53,8								
	31,2	30	7	8,8	0	107,5								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сыр полутвердый	0,01	0,05	39	0,15	0,11	122	13	132	5,3	75	0,15	0	2,18	0
	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26	264	11	150	0,3	0	4,35	0

Способ термической обработки: 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 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 2

Наименование кулинарного изделия (блюда): Огурец в нарезке

Номер рецептуры: 54-2з (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
огурец	33,9	30	0,25	0,05	0,75	4,25								
	67,8	60	0,5	0,1	1,5	8,5								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
огурец	0,01	0,01	3	0	3	2,4	42	6,9	4,2	13	0,18	0,9	0,09	5,1
	0,02	0,02	6	0	6	4,8	85	14	8,4	25	0,36	1,8	0,18	10

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

Огурцы перебирают, замачивают в 10%-м 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 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 3

Наименование кулинарного изделия (блюда): Помидор в нарезке

Номер рецептуры: 54-3з (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
томат	33,9	30	0,35	0,05	1,15	6,4								
	67,8	60	0,7	0,1	2,3	12,8								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
томат	0,02	0,01	39,9	0	7,5	0,9	87	4,2	6	7,8	0,27	0,6	0,12	6
	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	16	0,54	1,2	0,24	12

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

Помидоры перебирают, замачивают в 10%-м растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками или кружочками, раскладывают на тарелки.

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – помидоры нарезаны дольками или кружочками; цвет – красный; вкус и запах – свойственные помидорам.

Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа п. Осиновский
Марковского района Саратовской области

Утверждено приказом директора МОУ – СОШ п.Осиновский
Марковского района от 02.09.2024 № 190

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 4

Наименование кулинарного изделия (блюда): Перец болгарский в нарезке

Номер рецептуры: 54-4з (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
перец сладкий	33,9	30	0,4	0,05	1,45	7,7								
	67,8	60	0,8	0,1	2,9	15,4								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
перец сладкий	0,03	0,03	75	0	60	0,6	49	2,4	2,1	4,8	0,15	0,9	0,03	2,1
	0,05	0,05	150	0	120	1,2	98	4,8	4,2	9,6	0,3	1,8	0,06	4,2

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

Перец перебирают, замачивают в 10%-м растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток под проточной водой не менее 5 минут. У перцев отрезают плодоножку, разрезают, очищают от семян, нарезают брусочками, раскладывают на тарелки.

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Цвет соответствует ингредиентам нарезки; вкус и запах – сладкого перца.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 5

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из свежих помидоров и огурцов

Номер рецептуры: 54-5з (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
томат	32,5	28,8	0,3	0,1	1,1	6,2								
огурец	23,7	21	0,2	0	0,5	3								
лук зеленый	8,1	7,2	0,1	0	0,2	1,4								
масло подсолнечное	3	3	0	3	0	27								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
Выход:		60	0,6	3,1	1,8	37,6								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
томат	0,02	0,01	38,3	0	7,2	0,9	84	4	5,8	7,5	0,26	0,6	0,12	5,8
огурец	0,01	0,01	2,1	0	2,1	1,7	30	4,8	2,9	8,8	0,13	0,6	0,06	3,6
лук зеленый	0	0,01	24	0	2,16	0,7	19	7,2	1,3	1,9	0,07	0,1	0,04	5
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	77	0	0,7	0	0,2	0,01	8	0	0
Выход:	0,03	0,03	64,4	0	11,5	81	132	17	10	18	0,47	9,3	0,22	14

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

Огурцы перебирают, замачивают в 10%-м 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 тонкими ломтиками.

Помидоры перебирают, замачивают в 10%-м растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками.

Лук перебирают, замачивают в 10%-м растворе поваренной соли в течение 10 минут, очищают, промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Овощи смешивают, заправляют солью и растительным маслом.

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – помидоры и огурцы нарезаны тонкими ломтиками, лук шинкованный; консистенция – упругая, сочная; цвет – помидоры красные или розовые, огурцы белые с зеленой каемкой; вкус и запах – свойственные овощам в сочетании с луком и растительным маслом.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 6

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами

Номер рецептуры: 54-6з (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста белокочанная	36	28,8	0,5	0	1,4	7,7								
огурец	15	12	0,1	0	0,3	1,7								
томат	15	12	0,1	0	0,5	2,6								
яйцо куриное	5,3	4,8	0,6	0,6	0	7,5								
масло подсолнечное	6	6	0	6	0	53,9								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	3	3	0	0	0	0								
кислота лимонная	0,1	0,1	0	0	0	0								
Выход:		60	1,3	6,6	2,2	73,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,01	0,01	0,86	0	13	3,7	86	14	4,6	8,9	0,17	0,9	0,09	2,9
огурец	0	0	1,2	0	1,2	1	17	2,8	1,7	5	0,07	0,4	0,04	2
томат	0,01	0	16	0	3	0,4	35	1,7	2,4	3,1	0,11	0,2	0,05	2,4
яйцо куриное	0	0,02	12,5	0,11	0	6,4	6,7	2,6	0,6	9,2	0,12	1	1,47	2,6
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	77	0	0,7	0	0,2	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,13	0	0,2	0,1	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,02	0,03	30,5	0,11	17,3	89	145	22	9,3	27	0,48	10	1,65	10

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3–4 наружных листа, замачивают в 10%-м растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 × 15 мм) с помощью овощерезательной машины, кладут в эмалированную посуду, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком.

Огурцы перебирают, замачивают небольшими партиями в подсоленной или в подкисленной воде, промывают проточной водой. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, затем нарезают тонкими ломтиками.

Помидоры перебирают, замачивают в 10%-м растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками.

Обработанные яйца варят 10 минут, охлаждают, чистят и мелко рубят.

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченой воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Овощи соединяют с яйцами, заправляют раствором лимонной кислоты, растительным маслом, перемешивают.

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.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 7

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из белокочанной капусты

Номер рецептуры: 54-7з (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста белокочанная	93,8	75	1,4	0,1	3,5	20,2								
лук репчатый	7,5	6	0,1	0	0,5	2,4								
морковь	7,5	6	0,1	0	0,4	2								
масло подсолнечное	6	6	0	6	0	53,9								
сахар-песок	1,8	1,8	0	0	1,8	7,2								
кислота лимонная	0,1	0,1	0	0	0	0								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
Выход:		60	1,6	6,1	6,2	85,7								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,02	0,03	2,25	0	33,8	9,8	225	36	12	23	0,45	2,3	0,22	7,5
лук репчатый	0	0	0	0	0,6	0,2	11	1,9	0,8	3,5	0,05	0,2	0,03	1,9
морковь	0	0	120	0	0,3	1,3	12	1,6	2,3	3,3	0,04	0,3	0,01	3,3
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,01	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,13	0	0,2	0,1	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	77	0	0,7	0	0,2	0,01	8	0	0
Выход:	0,02	0,03	122	0	34,8	89	248	40	15	30	0,56	11	0,26	13

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3–4 наружных листа, замачивают в 10%-м растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 × 15 мм) с помощью овощерезательной машины, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком, выделившийся сок отжимают.

Морковь перебирают, замачивают в 10%-м 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%-м 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 °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.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 8

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из белокочанной капусты с морковью

Номер рецептуры: 54-8з (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста белокочанная	63	50,4	0,9	0,1	2,4	13,6								
морковь	7,5	6	0,1	0	0,4	2								
масло подсолнечное	6	6	0	6	0	53,9								
сахар-песок	3	3	0	0	3	12								
кислота лимонная	0,1	0,1	0	0	0	0								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	3	3	0	0	0	0								
Выход:		60	1	6,1	5,8	81,5								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,02	0,02	1,51	0	22,7	6,6	151	24	8,1	16	0,3	1,5	0,15	5
морковь	0	0	120	0	0,3	1,3	12	1,6	2,3	3,3	0,04	0,3	0,01	3,3
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,13	0	0,2	0,1	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	77	0	0,7	0	0,2	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,02	0,02	122	0	23,1	85	163	27	10	19	0,36	9,8	0,16	8,3

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3–4 наружных листа, замачивают в 10%-м растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 × 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, замачивают в 10%-м растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой (2 на 15 мм).

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

В капусту и морковь добавляют соль и перетирают деревянным пестиком до выделения сока. Затем заправляют сахаром, раствором лимонной кислоты, растительным маслом, хорошо перемешивают.

Температура подачи: 14 °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.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 9

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками

Номер рецептуры: 54-9з (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста белокочанная	42,8	34,2	0,6	0	1,6	9,2								
морковь	15	12	0,2	0	0,8	4								
яблоко	13,6	12	0	0	1,2	5,3								
масло подсолнечное	6	6	0	6	0	53,9								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
кислота лимонная	0,1	0,1	0	0	0	0								
вода	3	3	0	0	0	0								
Выход:		60	0,8	6	3,6	72,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,01	0,01	1,03	0	15,4	4,5	103	16	5,5	11	0,21	1	0,1	3,4
морковь	0,01	0,01	240	0	0,6	2,5	24	3,2	4,6	6,6	0,08	0,6	0,01	6,6
яблоко	0	0	0,6	0	1,2	3,1	33	1,9	1,1	1,3	0,26	0,2	0,04	1
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	77	0	0,7	0	0,2	0,01	8	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,13	0	0,2	0,1	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,02	0,02	242	0	17,3	88	160	22	11	19	0,56	9,9	0,15	11

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3–4 наружных листа, замачивают в 10%-м растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 × 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, замачивают небольшими партиями в 10%-м растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой (2 × 15 мм).

Яблоки моют в проточной воде не менее 5 минут, ошпаривают, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, шинкуют с помощью овощерезательной машины соломкой (2 × 15 мм), сбрызгивают раствором лимонной кислоты.

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Овощи и яблоки соединяют в эмалированной посуде, заправляют раствором лимонной кислоты, растительным маслом, сахаром, хорошо перемешивают.

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 10

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из капусты с овощами

Номер рецептуры: 54-10з (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Номер рецептуры: 54-10з (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста цветная	27,8	22,2	0,5	0,1	0,8	6								
огурец	17,2	13,8	0,1	0	0,3	1,8								
томат	17,2	13,8	0,1	0	0,5	2,7								
яйцо куриное	8,6	7,8	0,9	0,8	0	11								
масло подсолнечное	3,6	3,6	0	3,2	0	28,5								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
Выход:		60	1,6	4,1	1,6	50								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста цветная	0,02	0,02	0,4	0	6,22	1,7	39	5,1	3,3	9,9	0,27	0,7	0,12	0,2
огурец	0	0	0,83	0	0,55	0,8	16	2,8	1,7	5	0,07	0,4	0,04	2,4
томат	0,01	0	11	0	1,38	0,3	33	1,7	2,4	3,1	0,11	0,3	0,05	2,8
яйцо куриное	0	0,03	12,2	0,17	0	7,9	9,1	3,8	0,8	13	0,17	1,6	2,11	4,3
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
Выход:	0,03	0,05	24,4	0,17	8,15	70	97	14	8,2	31	0,63	11	2,32	9,6

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

Цветную капусту перебирают, промывают проточной водой, помещают в кипящую воду и отваривают 3–5 минут. Отваренную капусту разбирают на соцветия.

Огурцы перебирают, замачивают в 10%-м растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, затем нарезают ломтиками.

Помидоры перебирают, замачивают в 10%-м растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками.

Обработанные яйца варят 10 минут, охлаждают, чистят и мелко рубят.

Цветную капусту, помидоры, огурцы и яйца заправляют солью и перемешивают. При отпуске салат заправляют растительным маслом.

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция капусты – мягкая, сырых помидоров и огурцов – сочная, упругая; цвет – свойственный продуктам, входящим в состав салата; вкус и запах – свойственные овощам и растительному маслу.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 11

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из моркови и яблок

Номер рецептуры: 54-11з (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
морковь	45,8	36,6	0,5	0	2,5	12,3								
яблоко	20,3	18	0,1	0,1	1,8	8								
масло подсолнечное	6	6	0	6	0	53,9								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
Выход:		60	0,6	6,1	4,3	74,2								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
морковь	0,02	0,03	732	0	1,83	7,7	73	9,9	14	20	0,26	1,8	0,04	20
яблоко	0,01	0	0,9	0	1,8	4,7	50	2,9	1,6	2	0,4	0,4	0,05	1,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	77	0	0,7	0	0,2	0,01	8	0	0
Выход:	0,03	0,03	733	0	3,63	90	123	14	16	22	0,67	10	0,09	22

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

Яблоки моют проточной водой, очищают от кожуры и сердцевин, нарезают мелкой соломкой.

Морковь перебирают, замачивают в 10%-м растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Морковь и яблоки смешивают в одной емкости, добавляют соль и заправляют растительным маслом.

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – салат уложен горкой, морковь и яблоки сохранили форму нарезки; консистенция: морковь – хрустящая, яблоки – мягкие; цвет – свойственный моркови и яблокам; вкус и запах – свойственные моркови и яблокам.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 12

Наименование кулинарного изделия (блюда): Икра морковная

Номер рецептуры: 54-12з (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
морковь	56,2	45	0,5	0	2,8	13,9
томатное пюре	16,8	16,8	0,6	0	1,8	9,5
лук репчатый	13,5	10,8	0,1	0	0,8	4
масло подсолнечное	4,8	4,8	0	4,2	0	38
сахар-песок	0,7	0,7	0	0	0,6	2,5
кислота лимонная	0,3	0,3	0	0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0
Выход:		60	1,2	4,2	6	68

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
морковь	0,02	0,03	540	0	0,9	7,2	75	11	15	22	0,27	2,3	0,04	25
томатное пюре	0,01	0	20,2	0	1,75	1,3	93	3	6,7	10	0,29	0	0,1	0
лук репчатый	0	0	0	0	0,43	0,3	16	3	1,3	5,5	0,08	0,3	0,05	3,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0,01	0	0,15	0	0,4	0,4	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
Выход:	0,03	0,03	560	0	3,23	68	184	18	23	37	0,65	11	0,19	28

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают проточной водой, отваривают, очищают от кожицы, пропускают через мясорубку (для готовой продукции).

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют и пассеруют с добавлением масла подсолнечного, в конце пассерования добавляют томатное пюре.

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Морковь соединяют с пассерованным луком, добавляют соль, раствор лимонной кислоты, сахар, прогревают и охлаждают.

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе: Консистенция – густая, однородная; цвет – морковно-оранжевый; вкус и запах – соответствует продуктам, входящим в блюдо.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 13

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из свеклы отварной

Номер рецептуры: 54-13з (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	71,2	57	0,8	0,1	4,6	21,9								
масло подсолнечное	3	3	0	2,6	0	23,7								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
Выход:		60	0,8	2,7	4,6	45,6								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,01	0,02	0,68	0	2,28	20	136	19	11	21	0,69	4	0,35	11
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
Выход:	0,01	0,02	0,68	0	2,28	79	136	19	11	22	0,7	12	0,35	11

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают, очищают от кожицы, измельчают на овощерезке. При отпуске заправляют солью, растительным маслом.

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид – свекла мелко измельчена; консистенция: мягкая, сочная; цвет – темно-малиновый; вкус и запах – свойственные свекле.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 14

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из свеклы с курагой и изюмом
Номер рецептуры: 54-14з (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	56,2	45	0,6	0	3,6	17,3								
курага	6,4	6	0,3	0	2,8	12,5								
изюм	6,1	6	0,1	0	3,6	15,1								
масло подсолнечное	3,6	3,6	0	3,2	0	28,5								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
Выход:		60	1	3,2	10	73,4								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,01	0,01	0,54	0	1,8	16	108	15	8,6	17	0,55	3,2	0,28	9
курага	0	0,01	21	0	0,1	0,8	86	8,5	5,5	7,6	0,17	0	0	0
изюм	0,01	0	0,22	0	0	5,3	41	4,2	2,2	6,7	0,16	0,1	0,03	14
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
Выход:	0,02	0,02	21,8	0	1,9	81	234	28	16	31	0,89	11	0,31	23

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают или запекают в духовом шкафу до готовности, очищают от кожицы, измельчают на овощерезке.

Курагу замачивают, промывают проточной водой, измельчают.

Изюм перебирают, очищая от плодоножек, замачивают, просушивают.

В измельченную свеклу добавляют мелко нарезанную курагу и изюм, заправляют растительным маслом и солью. Салат укладывают горкой.

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Цвет – свекольный; вкус и запах – соответствуют продуктам, входящим в блюдо.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 15

Наименование кулинарного изделия (блюда): Икра свекольная

Номер рецептуры: 54-15з (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	56,2	45	0,6	0	3,6	17,3								
томатное пюре	16,8	16,8	0,6	0	1,8	9,5								
лук репчатый	13,5	10,8	0,1	0	0,8	4								
масло подсолнечное	4,8	4,8	0	4,2	0	38								
сахар-песок	0,7	0,7	0	0	0,6	2,5								
кислота лимонная	0,3	0,3	0	0	0	0,1								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
Выход:		60	1,3	4,2	6,8	71,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,01	0,01	0,54	0	1,8	16	108	15	8,6	17	0,55	3,2	0,28	9
томатное пюре	0,01	0	20,2	0	1,75	1,3	93	3	6,7	10	0,29	0	0,1	0
лук репчатый	0	0	0	0	0,43	0,3	16	3	1,3	5,5	0,08	0,3	0,05	3,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0,01	0	0,15	0	0,4	0,4	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
Выход:	0,02	0,01	20,7	0	4,13	76	217	22	17	33	0,93	11	0,43	12

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой. Свеклу отваривают или запекают в духовом шкафу до готовности, очищают от кожицы, пропускают через мясорубку (до готовой продукции). Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют и пассеруют с добавлением масла подсолнечного, в конце пассерования добавляют томатное пюре.

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Свеклу соединяют с пассерованным луком, добавляют соль, раствор лимонной кислоты, сахар, прогревают и охлаждают.

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция – густая, однородная; цвет – свекольный; вкус и запах – соответствуют продуктам, входящим в блюдо.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 16

Наименование кулинарного изделия (блюда): Винегрет с растительным маслом
Номер рецептуры: 54-16з (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	18	13,2	0,2	0	2	9,2								
лук репчатый	11,2	9	0,1	0	0,7	3,3								
морковь	7,5	6	0,1	0	0,4	1,8								
свекла	11,2	9	0,1	0	0,7	3,5								
огурец соленый	22,5	18	0,1	0	0,3	1,8								
масло подсолнечное	6	6	0	5,3	0	47,5								
соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0	0	0	0								
Выход:		60	0,6	5,3	4,1	67,1								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,01	0,01	0,24	0	1,06	0,5	62	1,2	2,6	6,7	0,1	0,7	0,03	4
лук репчатый	0	0	0	0	0,36	0,3	13	2,5	1,1	4,5	0,06	0,3	0,04	2,8
морковь	0	0	72	0	0,12	1	10	1,4	2	2,9	0,04	0,3	0,01	3,3
свекла	0	0	0,11	0	0,36	3,2	22	2,9	1,7	3,4	0,11	0,6	0,06	1,8
огурец соленый	0	0	0,54	0	0,36	152	21	3,6	2,2	3,8	0,09	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	44	0	0,5	0	0,1	0	6	0	0
Выход:	0,01	0,01	72,9	0	2,26	201	128	12	9,7	21	0,4	7,9	0,14	12

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, обрезают, запекают в жарочном шкафу до готовности, охлаждают, нарезают на овощерезке на кубики.

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, отваривают, охлаждают, нарезают кубиками.

Морковь перебирают, моют, чистят, отваривают, охлаждают, нарезают кубиками. Огурцы очищают от кожицы и семян, нарезают ломтиками 1 × 6 мм, отжимают.

Лук репчатый перебирают, замачивают в 10%-м растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и нарезают на мелкие кубики, бланшируют.

Все овощи, за исключением свеклы, соединяют, заправляют растительным маслом и солью.

Свеклу заправляют растительным маслом отдельно, затем соединяют с остальными овощами, хорошо перемешивают. Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – овощи аккуратно нарезаны; консистенция: вареные овощи – мягкие, сырые – слегка хрустящие; цвет – соответствует виду овощей; вкус и запах – соответствуют виду овощей.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 17

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из моркови и чернослива

Номер рецептуры: 54-17з (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
морковь	56,2	45	0,6	0	3,1	15,2								
чернослив	16,1	15	0,3	0,1	8,6	36,8								
сахар-песок	1,2	1,2	0	0	1,2	4,8								
Выход:		60	0,9	0,1	12,9	56,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
морковь	0,03	0,03	900	0	2,25	9,5	90	12	17	25	0,32	2,3	0,05	25
чернослив	0	0,01	1,5	0	0,45	1,5	130	12	15	12	0,45	0,1	0,04	0,6
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,03	0,04	902	0	2,7	11	220	24	32	37	0,77	2,3	0,09	25

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

Чернослив перебирают, промывают в теплой воде, замачивают на 20–30 мин в горячей воде, удаляют косточки и нарезают кусочками.

Морковь перебирают, замачивают в 10%-м растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Морковь и чернослив смешивают в одной емкости и добавляют сахар. Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – овощи аккуратно нарезаны; консистенция – сочная; вкус, цвет и запах – свойственные моркови и черносливу.

Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа п. Осиновский
Марковского района Саратовской области

Утверждено приказом директора МОУ – СОШ п.Осиновский
Марковского района от 02.09.2024 № 190

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 18

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из свеклы с черносливом

Номер рецептуры: 54-18з (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	62,2	49,8	0,7	0	4	19,2								
чернослив	7,7	7,2	0,2	0	3,8	16,1								
масло подсолнечное	3,6	3,6	0	3,2	0	28,5								
Выход:		60	0,9	3,2	7,8	63,8								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,01	0,02	0,6	0	1,99	17	119	16	9,5	19	0,61	3,5	0,31	10
чернослив	0	0,01	0,43	0	0,09	0,6	52	5,1	6,4	5,2	0,19	0	0,02	0,3
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,03	1,03	0	2,08	18	171	21	16	24	0,8	3,5	0,33	10

Способ термической 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 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 19

Наименование кулинарного изделия (блюда): Масло сливочное (порциями)

Номер рецептуры: 54-19з (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
масло сливочное	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
масло сливочное	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,3

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

Масло нарезают на кусочки.

Перед раздачей порционированное масло хранят в холодильнике. Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа п. Осиновский
Марковского района Саратовской области

Утверждено приказом директора МОУ – СОШ п.Осиновский
Марковского района от 02.09.2024 № 190

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 20

Наименование кулинарного изделия (блюда): Горошек зеленый

Номер рецептуры: 54-20з (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
горошек зеленый консервированный	46,5	30	0,85	0,05	1,75	11,05								
	93	60	1,7	0,1	3,5	22,1								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
горошек зеленый консервированный	0,03	0,01	9	0	1,2	82	25	5,3	5,5	16	0,19	0	0,35	0
	0,05	0,02	18	0	2,4	164	49	11	11	32	0,37	0	0,69	0

Способ термической обработки: кипячение.

Технология приготовления:

Зеленый горошек выкладывают из банок в подготовленную посуду и кипятят в собственном соку 3–5 минут, отвар сливают. Охлажденный горошек раскладывают на порции. Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – зерна сохранили форму; консистенция – зерна мягкие; цвет – характерный для входящих в состав изделия продуктов; вкус и запах – характерный для входящих в состав изделия продуктов, без посторонних привкусов и запахов.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 21

Наименование кулинарного изделия (блюда): Кукуруза сахарная

Номер рецептуры: 54-21з (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
кукуруза консервированная	46,5	30	0,6	0,1	3,05	15,65								
	93	60	1,2	0,2	6,1	31,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
кукуруза консервированная	0,01	0,01	0,36	0	0,58	91	34	11	3,4	11	0,1	0	0,13	5,4
	0,01	0,02	0,72	0	1,15	182	68	22	6,8	21	0,19	0	0,26	11

Способ термической обработки: кипячение.

Технология приготовления:

Кукурузу консервированную выкладывают из банок в подготовленную посуду и кипятят в собственном соку 3–5 минут, отвар сливают. Охлажденную кукурузу раскладывают на порции. Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – зерна сохранили форму; консистенция – зерна мягкие; цвет – характерный для входящих в состав изделия продуктов; вкус и запах – характерный для входящих в состав изделия продуктов, без посторонних привкусов и запахов.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 22

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Маринад овощной со свеклой**

Номер рецептуры: 54-22з (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	38,2	30,6	0,4	0	2,5	11,8								
лук репчатый	15,1	12,1	0,2	0	0,9	4,4								
томатное пюре	6	6	0,2	0	0,6	3,4								
масло подсолнечное	6	6	0	5,3	0	47,5								
сахар-песок	1,2	1,2	0	0	1,1	4,4								
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0	0	0	0								
кислота лимонная	0,5	0,5	0	0	0	0,1								
лавровый лист	0,1	0,1	0	0	0	0,2								
вода	2,4	2,4	0	0	0	0								
Выход:		60	0,8	5,3	5,1	71,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0	0,01	0,37	0	1,22	11	73	10	5,9	11	0,37	2,1	0,19	6,1
лук репчатый	0	0	0	0	0,48	0,4	18	3,3	1,5	6,1	0,08	0,4	0,05	3,8
томатное пюре	0	0	7,2	0	0,62	0,5	33	1,1	2,4	3,7	0,1	0	0,04	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	177	0	1,9	0,1	0,4	0,02	24	0	0
кислота лимонная	0	0	0,01	0	0,28	0	0,7	0,6	0,1	0,1	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,11	0	0,01	0	0,3	0,4	0,1	0,1	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	7,69	0	2,61	188	125	17	10	22	0,59	27	0,28	9,9

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают. Вареную свеклу нарезают соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют соломкой. Лук, нарезанный соломкой, пассеруют на растительном масле, затем добавляют свеклу, томатное пюре и пассеруют ещё 5–7 мин, добавляют лимонную кислоту, соль и кипятят 15–20 мин, в конце варки в маринад добавляют лавровый лист, сахар. Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция – жидкая; цвет – темно-розовый с кусочками овощей, входящих в рецептуру; вкус и запах – продуктов, входящих в состав маринада.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 23

Наименование кулинарного изделия (блюда): Маринад овощной с томатом

Номер рецептуры: 54-23з (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
морковь	45	36	0,4	0	2,3	11,1								
лук репчатый	11,2	9	0,1	0	0,7	3,3								
томатное пюре	9	9	0,3	0	1	5,1								
масло подсолнечное	6	6	0	5,3	0	47,5								
сахар-песок	2,1	2,1	0	0	1,9	7,6								
кислота лимонная	0,5	0,5	0	0	0	0,1								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	6	6	0	0	0	0								
Выход:		60	0,8	5,3	5,9	74,7								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
морковь	0,02	0,02	432	0	0,72	5,8	60	8,6	12	17	0,22	1,8	0,03	20
лук репчатый	0	0	0	0	0,36	0,3	13	2,5	1,1	4,5	0,06	0,3	0,04	2,8
томатное пюре	0	0	10,8	0	0,94	0,7	50	1,6	3,6	5,5	0,16	0	0,06	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,01	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0,01	0	0,28	0	0,7	0,6	0,1	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	58	0	0,6	0	0,1	0	7,9	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,02	0,02	443	0	2,3	65	124	14	17	28	0,45	10	0,13	23

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Морковь перебирают, замачивают в 10%-м растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, замачивают в 10%-м растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и нарезают на мелкие кубики.

Овощи нарезают соломкой, пассеруют на растительном масле, затем добавляют томатное пюре и пассеруют ещё 7–10 мин. После этого добавляют воду, лимонную кислоту и кипятят 15–20 мин. В конце варки добавляют соль, сахар.

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция – жидкая; цвет – темно-красный с кусочками овощей, входящих в рецептуру; вкус и запах – продуктов, входящих в состав маринада.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 24

Наименование кулинарного изделия (блюда): Икра кабачковая

Номер рецептуры: 54-24з (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
кабачок	78,8	63	0,4	0,2	2,6	13,5								
капуста белокочанная	16,5	13,2	0,2	0	0,6	3,3								
лук репчатый	8,2	6,6	0,1	0	0,5	2,4								
томатное пюре	6,6	6,6	0,2	0	0,7	3,7								
масло подсолнечное	3	3	0	2,6	0	23,7								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
кислота лимонная	0,6	0,6	0,01	0	0,03	0,2								
Выход:		60	0,91	2,8	4,43	46,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
кабачок	0,01	0,02	1,89	0	3,78	1	124	8,3	4,9	6,6	0,22	0	0,11	2,8
капуста белокочанная	0	0	0,24	0	2,38	1,3	33	5,6	1,8	3,6	0,07	0,4	0,03	1,3
лук репчатый	0	0	0	0	0,26	0,2	9,6	1,8	0,8	3,3	0,05	0,2	0,03	2,1
томатное пюре	0	0	7,92	0	0,69	0,5	37	1,2	2,6	4	0,11	0	0,04	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
кислота лимонная	0	0	0,01	0	0,31	0	0,8	0,7	0,1	0,1	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,02	10,1	0	7,42	62	204	18	10	18	0,46	8,6	0,21	6,1

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Кабачки моют, очищают от кожицы, запекают в жарочном шкафу, измельчают.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Капусту перебирают, удаляют 3–4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 × 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Шинкованную белокочанную капусту тушат до полуготовности, добавляют пассерованный с томатным пюре и маслом репчатый лук и тушат до готовности капусты.

В конце тушения добавляют кабачки, заправляют лимонной кислотой, йодированной солью.

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция густая, однородная. Цвет оранжевый. Вкус и запах соответствуют продуктам, входящим в блюдо.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 25

Наименование кулинарного изделия (блюда): Икра баклажанная

Номер рецептуры: 54-25з (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
баклажан	78,8	63	0,7	0,1	2,6	13,7								
лук репчатый	8,2	6,6	0,1	0	0,5	2,4								
томатное пюре	6,6	6,6	0,2	0	0,7	3,7								
масло подсолнечное	3,6	3,6	0	3,2	0	28,5								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
кислота лимонная	0,06	0,06	0	0	0	0								
Выход:		60	1	3,3	3,8	48,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
баклажан	0,02	0,03	1,13	0	1,26	2,9	124	8,3	4,9	19	0,22	1,3	0,17	8,8
лук репчатый	0	0	0	0	0,26	0,2	9,6	1,8	0,8	3,3	0,05	0,2	0,03	2,1
томатное пюре	0	0	7,92	0	0,69	0,5	37	1,2	2,6	4	0,11	0	0,04	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,03	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,02	0,03	9,05	0	2,24	62	171	12	8,4	26	0,39	9,5	0,24	11

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Баклажаны моют, удаляют плодоножку и запекают в жарочном шкафу до готовности, охлаждают, кожицу снимают, мякоть измельчают.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Шинкованный репчатый лук пассеруют, добавляют томатное пюре и пассеруют еще 10–15 минут.

Массу соединяют с баклажанами и тушат до загустения, заправляют лимонной кислотой и солью.

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция густая, однородная. Цвет красно-коричневый. Вкус и запах соответствуют продуктам, входящим в блюдо.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 26

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Икра овощная**

Номер рецептуры: 54-263 (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
баклажан	29,8	23,8	0,3	0	1	5,2								
кабачок	33,5	26,8	0,2	0,1	1,1	5,7								
капуста белокочанная	17,2	13,8	0,2	0	0,6	3,4								
морковь	12	9,6	0,1	0	0,6	3								
лук репчатый	8,2	6,6	0,1	0	0,5	2,4								
томатное пюре	6,6	6,6	0,2	0	0,7	3,7								
масло подсолнечное	3	3	0	2,6	0	23,7								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
Выход:		60	1,1	2,7	4,5	47,1								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
баклажан	0,01	0,01	0,43	0	0,48	1,1	47	3,1	1,9	7,1	0,08	0,5	0,06	3,3
кабачок	0,01	0,01	0,8	0	1,61	0,4	53	3,5	2,1	2,8	0,09	0	0,05	1,2
капуста белокочанная	0	0	0,25	0	2,48	1,4	34	5,8	1,9	3,7	0,07	0,4	0,04	1,4
морковь	0	0,01	115	0	0,19	1,5	16	2,3	3,2	4,6	0,06	0,5	0,01	5,3
лук репчатый	0	0	0	0	0,26	0,2	9,6	1,8	0,8	3,3	0,05	0,2	0,03	2,1
томатное пюре	0	0	7,92	0	0,69	0,5	37	1,2	2,6	4	0,11	0	0,04	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
Выход:	0,02	0,03	125	0	5,71	64	197	18	13	26	0,47	9,6	0,23	13

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Кабачки моют, очищают от кожицы, нарезают кружочками, запекают в жарочном шкафу, измельчают. Баклажаны моют, удаляют плодоножку и запекают в жарочном шкафу до готовности, охлаждают, кожицу снимают, мякоть измельчают. Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Капусту перебирают, удаляют 3–4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 × 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Шинкованную белокочанную капусту тушат до полуготовности, добавляют пассерованный с томатным пюре и маслом репчатый лук, морковь и тушат до готовности капусты, затем добавляют кабачки, баклажаны и тушат вместе 15–20 минут, заправляют солью.

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Икра уложена горкой. Консистенция мягкая, сочная однородная. Цвет светло-коричневый. Вкус запеченных овощей, пассерованного лука и томатов.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 27

Наименование кулинарного изделия (блюда): Морковь отварная дольками

Номер рецептуры: 54-27з (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
морковь	81,8	65,4	0,8	0,1	4,1	20,1								
масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5								
вода	120	120	0	0	0	0								
Выход:		60	0,8	2	4,1	37,6								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
морковь	0,03	0,04	785	0	1,31	10	109	16	22	31	0,4	3,3	0,06	36
масло сливочное	0	0	8,1	0,04	0	0,3	0,8	0,6	0	0,8	0,01	0	0,03	0,1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,03	0,04	793	0,04	1,31	11	109	16	22	32	0,41	3,3	0,09	36

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, нарезают на дольки. Морковь заливают небольшим количеством воды и варят при слабом кипении с закрытой крышкой. После готовности отвар сливают, морковь обсушивают и раскладывают на порции.

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – дольки овощей одинаковые, не разварившиеся, сохранили форму; цвет – оранжевый; вкус и запах – свойственные моркови.

Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа п. Осиновский
Марковского района Саратовской области

Утверждено приказом директора МОУ – СОШ п.Осиновский
Марковского района от 02.09.2024 № 190

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 28

Наименование кулинарного изделия (блюда): Свекла отварная дольками

Номер рецептуры: 54-28з (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	81,8	65,4	0,9	0,1	5,2	25,2								
кислота лимонная	0,1	0,1	0	0	0	0								
вода	200	200	0	0	0	0								
Выход:		60	0,9	0,1	5,2	25,2								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,01	0,02	0,78	0	2,62	23	156	21	13	24	0,8	4,6	0,4	13
кислота лимонная	0	0	0	0	0,05	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,02	0,78	0	2,67	23	156	21	13	24	0,8	4,6	0,4	13

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой. Заливают небольшим количеством горячей воды, добавляют лимонную кислоту для сохранения окраски, варят до готовности при закрытой крышке. Нарезают дольками. Свеклу допускается отваривать в кожуре и очищать после готовности, после чего нарезать на дольки.

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – дольки овощей одинаковые, не разварившиеся, сохранили форму; цвет – оранжевый; вкус и запах – свойственные моркови.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 29

Наименование кулинарного изделия (блюда): Тушеная морковь с изюмом и ламинарией

Номер рецептуры: 54-29з (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
морковь	78,7	63	0,8	0,1	4,0	19,4								
изюм	1,9	1,8	0,1	0	1,1	4,6								
ламинария листовая	0,4	0,3	0	0	0,2	0,9								
сахар-песок	1,8	1,8	0	0	1,6	6,5								
масло сливочное	3,6	3,6	0	2,3	0,1	20,9								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
Выход:		60	0,8	2,3	7,0	52,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
морковь	0,03	0,04	756	0	1,26	10	105	15	21	30	0,38	3,2	0,05	35
изюм	0	0	0,07	0	0	1,6	12,4	1,3	0,7	2	0,05	0	0,01	4,2
ламинария листовая	0	0	0,04	0,03	0	10	0,32	1,3	1	0,1	0,02	357	0,02	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,04	0	0	0	0,01	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	9,72	0,05	0	0,4	0,89	0,8	0	0,9	0,01	0	0,03	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
Выход:	0,03	0,04	766	0,08	1,26	111	118	19	23	33	0,47	372	0,12	39

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Сухую ламинарию измельчают, промывают, заливают водой, можно холодной, и оставляют минимум на 3 часа. Изюм перебирают, очищая от плодоножек, замачивают, просушивают. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины соломкой и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла сливочного до полуготовности. Затем кладут подготовленные изюм и ламинарию, сахар, соль и тушат до готовности.

Температура подачи: не более 14 °С.

Характеристика блюда на выходе: Цвет – морковный; вкус и запах соответствует продуктам входящим в блюдо.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 30

Наименование кулинарного изделия (блюда): Свекла тушеная в сметане с ламинарией

Номер рецептуры: 54-30з (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	45	36	0,5	0,03	2,9	13,9								
лук репчатый	15	12	0,2	0,03	0,9	4,4								
ламинария листовая	0,3	0,2	0	0	0,2	0,7								
сметана	9	9	0,2	1,2	0,3	12,8								
масло подсолнечное	3	3	0	2,6	0	23,7								
лавровый лист	0,1	0,1	0	0	0,03	0,2								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	7,5	7,5	0	0	0	0								
Выход:		60	0,9	3,9	4,3	55,6								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,01	0,01	0,43	0	1,44	13	86,1	12	6,9	13	0,44	2,52	0,22	7,2
лук репчатый	0	0	0	0	0,48	0,4	17,4	3,3	1,5	6,1	0,08	0,36	0,05	3,7
ламинария листовая	0	0	0,03	0,02	0	8,2	0,26	1,1	0,8	0,1	0,02	286	0,02	0
сметана	0	0,01	5,78	0	0,02	2,7	8,66	7	0,7	4,7	0,02	0,81	0,03	1,3
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,11	0	0,01	0	0,26	0,4	0,1	0,1	0,02	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	62	0,02	0,7	0	0,1	0,01	8,4	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	2,3	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,02	6,35	0,02	1,95	86	113	26	9,9	25	0,58	298	0,33	12

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Сухую ламинарию измельчают, промывают, заливают водой, можно холодной, и оставляют минимум на 3 часа. Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают или запекают в жарочном шкафу до готовности, очищают от кожицы, нарезают тонкой мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, измельчают соломкой, пассеруют. Отварную очищенную свеклу нарезают соломкой, добавляют пассерованный нарезанный соломкой репчатый лук, подготовленную ламинарию, соль, специи и тушат в сметане с водой 10–15 мин.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид – ингредиенты аккуратно нарезаны; консистенция – сочная; вкус, цвет и запах – свойственные продуктам, входящим в состав.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 31

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Щи из свежей капусты со сметаной**

Номер рецептуры: 54-1с (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста белокочанная	350	280	4,7	0,2	12	69,1								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
петрушка (корень)	2,5	2	0	0	0,2	0,9								
томатное пюре	6	6	0,2	0	0,6	3,4								
мука пшеничная высший сорт	10	10	1	0,1	6,4	30,5								
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон (вода)	800	800	15 (0)	3,5 (0)	2,2 (0)	100,6 (0)								
Выход (на воде):		1000	8,1	24,6	26,4	360,4								
Выход (на бульоне):		1000	23,1	28,1	28,6	461								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,06	0,09	5,04	0	50,4	27,7	697	118	39	76	1,46	8,4	0,74	28
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
петрушка (корень)	0	0	0,02	0	0,28	0,12	5,68	1	0,4	1,3	0,01	0	0	2,2
томатное пюре	0	0	7,2	0	0,62	0,46	33,4	1,1	2,4	3,7	0,1	0	0,04	0
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,23	10,1	1,6	1,4	7,5	0,1	0,2	0,53	2,2
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход (на воде):	0,11	0,16	525	0	53,8	493	920	187	66	155	2,39	76	1,71	73,8
Выход (на бульоне):	0,11	0,16	525	0	53,8	493	920	187	66	155	2,39	76	1,71	73,8

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3–4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 × 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Морковь припускают с маслом и небольшим количеством бульона до полуготовности. Нашинкованный лук слегка бланшируют и пассеруют на масле. В кипящий бульон (или воду) кладут капусту, доводят до кипения, добавляют припущенные коренья, лук и варят 20–30 минут. За 5 минут до готовности добавляют соль, бланшированное томатное пюре, подсушенную муку, разведенную водой, и варят до готовности. За 1–2 мин до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус – капусты в сочетании с овощами; запах – приятный, свойственный вареным овощам.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 32

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Борщ с капустой и картофелем со сметаной**

Номер рецептуры: 54-2с (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	200	160	2,3	0,1	12,8	61,5								
картофель	108,8	80	1,5	0,3	11,9	56								
капуста белокочанная	100	80	1,4	0,1	3,4	19,7								
морковь	62,5	50	0,6	0	3,1	15,4								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
петрушка (корень)	2,5	2	0	0	0,2	0,9								
томатное пюре	30	30	1	0	3,2	16,9								
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
сахар-песок	10	10	0	0	9,1	36,3								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
кислота лимонная	1	1	0	0	0	0,3								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон (вода)	800	800	15 (0)	3,5 (0)	2,2 (0)	100,6 (0)								
Выход (на воде):		1000	8,5	21,3	48,4	451,2								
Выход (на бульоне):		1000	23,5	24,8	50,6	551,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,02	0,05	1,92	0	6,4	55,9	382	52	31	60	1,95	11	0,99	32
картофель	0,07	0,04	1,44	0	6,4	3,04	377	7	16	40	0,63	4	0,19	24
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,44	0	14,4	7,9	199	34	11	22	0,42	2,4	0,21	8
морковь	0,02	0,03	600	0	1	7,98	83	12	17	24	0,3	2,5	0,04	27,5
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
петрушка (корень)	0	0	0,02	0	0,28	0,12	5,68	1	0,4	1,3	0,01	0	0	2,2
томатное пюре	0,01	0,01	36	0	3,12	2,28	167	5,3	12	18	0,52	0	0,18	0
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,08	0,25	0,2	0	0	0,03	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0,02	0	0,52	0,05	1,33	1,2	0,1	0,1	0,01	0	0,01	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход (на воде):	0,16	0,21	673	0	33,8	535	1323	168	96	213	4,35	86	1,98	113
Выход (на бульоне):	0,16	0,21	673	0	33,8	535	1323	168	96	213	4,35	86	1,98	113

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Капусту перебирают, удаляют 3–4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 × 15

мм) с помощью овощерезательной машины. Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Морковь и лук пассеруют с добавлением масла. В кипящий бульон (или воду) закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, варят 10 мин, затем закладывают картофель, вареную свеклу, коренья, пассерованный лук с морковью, томатное пюре, варят до готовности овощей. За 5 минут до готовности борщ заправляют солью, сахаром, лимонной кислотой. За 1–2 мин до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – на поверхности блестки жира светло-желтого цвета, овощи аккуратно нашинкованы, нарезка сохранилась; вкус – кисло-сладкий; запах – приятный, свойственный вареным овощам.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 33

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Рассольник ленинградский**

Номер рецептуры: 54-3с (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	408	300	5,6	1,1	44,5	210,1								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
огурец соленый	75	60	0,5	0,1	0,9	6								
крупа рисовая	20	20	1,3	0,2	13,5	60,7								
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон (вода)	750	750	14,1 (0)	3,3 (0)	2 (0)	94,3 (0)								
Выход (на воде):		1000	9,6	25,7	66,1	533,3								
Выход (на бульоне):		1000	23,7	29	68,1	627,6								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,26	0,17	5,4	0	24	11,4	1414	26	60	151	2,35	15	0,71	90
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
огурец соленый	0,01	0,01	1,8	0	1,2	507	70,2	12	7,3	13	0,31	0	0	0
крупа рисовая	0,01	0,01	0	0	0	1,82	16,6	1,4	8,7	26	0,17	0,3	2,66	10
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход (на воде):	0,32	0,26	520	0	27,7	984	1675	105	99	257	3,55	83	3,77	141
Выход (на бульоне):	0,32	0,26	520	0	27,7	984	1675	105	99	257	3,55	83	3,77	141

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Морковь и лук пассеруют с добавлением масла. Соленые огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками. Соленые огурцы припускают в небольшом количестве бульона 10–15 мин. Крупу рисовую перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Крупу закладывают в кипящую воду в соотношении 1:3, варят, помешивая до полуготовности, отвар сливают. В кипящий бульон (или воду) кладут полупроваренную крупу, варят 10 мин, добавляют картофель, пассерованные репчатый лук и морковь, через 5–10 мин добавляют припущенные огурцы. За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью. За 1–2 мин до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус – соответствует наименованию блюда; запах – аромат огурцов, крупы и овощей.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 34

Наименование кулинарного изделия (блюда): Рассольник домашний

Номер рецептуры: 54-4с (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	408	300	5,6	1,1	44,5	210,1								
капуста белокочанная	100	80	1,4	0,1	3,4	19,7								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
огурец соленый	75	60	0,5	0,1	0,9	6								
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон (вода)	700	700	13,2 (0)	3,1 (0)	1,9 (0)	88 (0)								
Выход (на воде):		1000	9,7	25,6	56	492,3								
Выход (на бульоне):		1000	22,9	28,7	57,9	580,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,26	0,17	5,4	0	24	11,4	1414	26	60	151	2,35	15	0,71	90
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,44	0	14,4	7,9	199	34	11	22	0,42	2,4	0,21	8
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
огурец соленый	0,01	0,01	1,8	0	1,2	507	70,2	12	7,3	13	0,31	0	0	0
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход (на воде):	0,33	0,28	521	0	42,1	990	1857	138	101	252	3,8	85	1,32	139
Выход (на бульоне):	0,33	0,28	521	0	42,1	990	1857	138	101	252	3,8	85	1,32	139

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 × 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. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью с добавлением масла. Соленые огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками. Соленые огурцы припускают в небольшом количестве бульона или воды до готовности (10–15 мин). В кипящий бульон (или воду) кладут капусту, варят 10 мин, добавляют картофель, пассерованные репчатый лук и морковь, через 5–10 мин добавляют припущенные огурцы. За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью. За 1–2 мин до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения. Настаивают рассольник 10–12 мин.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – овощи сохранили форму нарезки, мягкие, огурцы слегка хрустящие, крупа мягкая; вкус – соответствует наименованию блюда, в меру соленый; запах – аромат огурцов, капусты и овощей.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 35

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп из овощей с фрикадельками мясными
Номер рецептуры: 54-5с (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	544	400	7,5	1,4	59,3	280,1								
лук репчатый	62,5	50	0,7	0,1	3,7	18,3								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
петрушка (корень)	12,5	10	0,1	0,1	0,9	4,7								
томатное пюре	10	10	0,3	0	1,1	5,6								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
масло подсолнечное	10	10	0	8,8	0	79,1								
соль поваренная йодированная	2,4	2,4	0	0	0	0								
бульон (вода)	700	700	13,2 (0)	3,1 (0)	1,9 (0)	88 (0)								
говядина 1 категории	128,8	114	19,9	16,1	0	224,2								
яйцо куриное	8,8	8	1	0,8	0,1	11,3								
вода	10	10	0	0	0	0								
Фрикадельки готовые:		100												
Выход (на воде):		1000	30	27,2	67,7	636								
Выход (на бульоне):		1000	43,2	30,3	69,6	724,1								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,35	0,22	7,2	0	32	15,2	1886	35	80	202	3,13	20	0,94	120
лук репчатый	0,02	0,01	0	0	2	1,52	72,6	14	6,1	25	0,35	1,5	0,22	15,5
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
петрушка (корень)	0,01	0,01	0,12	0	1,4	0,61	28,4	5	1,9	6,4	0,06	0	0,01	11
томатное пюре	0	0	12	0	1,04	0,76	55,6	1,8	4	6,1	0,17	0	0,06	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	706	0,18	7,8	0,5	1,6	0,06	96	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
говядина 1 категории	0,05	0,14	0	0	0	56,3	308	9	22	186	2,68	8,2	0	71,8
яйцо куриное	0	0,03	12,5	0,18	0	8,15	9,3	3,9	0,8	13	0,17	1,6	2,16	4,4
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход (на воде):	0,45	0,43	512	0,18	37,3	795	2428	87	129	460	6,93	129	3,43	245
Выход (на бульоне):	0,45	0,43	512	0,18	37,3	795	2428	87	129	460	6,93	129	3,43	245

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очи-

щают, повторно промывают и шинкуют, делят на две части. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Одну часть лука бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой, вторую часть (1/5 часть) лука бланшируют отдельно для добавления в мясо.

Мясо дефростируют, промывают проточной водой при помощи щетки, нарезают на куски и пропускают через мясорубку (2–3 раза), добавляют мелко рубленый бланшированный лук, яйцо, соль (1/3 часть) и воду, перемешивают и выбивают, затем разделяют на шарики по 7–10 г, укладывают на смоченную кипяченой водой решетку паровой коробки и готовят на пару 15–20 минут или варят в кастрюле – 15–20 минут. Готовые фрикадельки хранят в бульоне, перед отпуском еще раз доводят до кипения.

В кипящий бульон (или воду) кладут картофель, нарезанный брусочками. Добавляют припущенную морковь, бланшированный и пассерованный репчатый лук, томатную пасту. Варят до готовности. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1–2 мин до готовности добавляют лавровый лист. При отпуске в тарелку кладут горячие фрикадельки и наливают суп.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – бульон прозрачный, форма овощей сохранена, консистенция мягкая, фрикадельки – сочные; вкус – соответствует наименованию блюда; запах – аромат мяса и овощей.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа п. Осиновский
Марковского района Саратовской области**

Утверждено приказом директора МОУ – СОШ п.Осиновский
Марковского района от 02.09.2024 № 190

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 36

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп картофельный с клецками

Номер рецептуры: 54-6с (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
картофель	272	200	3,8	0,7	29,7	140
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3
масло подсолнечное	10	10	0	8,8	0	79,1
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
соль поваренная йодированная	0,9	0,9	0	0	0	0
бульон (вода)	750	750	14,1 (0)	3,3 (0)	2 (0)	94,3 (0)
яйцо куриное	9,7	8,8	1,1	0,9	0,1	12,4
мука пшеничная высший сорт	30,8	30,8	3,1	0,4	19,6	94
масло сливочное	3,5	3,5	0	2,2	0	20,4
вода	45,8	45,8	0	0	0	0
Клецки готовые:		100				
Выход (на воде):		1000	9	13,1	55	373,4
Выход (на бульоне):		1000	23,1	16,4	57	467,7

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
картофель	0,17	0,11	3,6	0	16	7,6	943	18	40	101	1,57	10	0,47	60	
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4	
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22	
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0	
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	265	0,07	2,9	0,2	0,6	0,02	36	0	0	
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
яйцо куриное	0	0,03	13,7	0,19	0	8,96	10,2	4,3	0,9	15	0,19	1,8	2,38	4,84	
мука пшеничная высший сорт	0,04	0,01	0	0	0	0,7	31,2	4,9	4,3	23	0,32	0,5	1,63	6,78	
масло сливочное	0	0	9,45	0,05	0	0,4	0,87	0,7	0	0,9	0,01	0	0,03	0,1	
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Выход (на воде):	0,24	0,18	507	0,24	18,4	290	1111	52	64	180	2,7	51	4,73	106	
Выход (на бульоне):	0,24	0,18	507	0,24	18,4	290	1111	52	64	180	2,7	51	4,73	106	

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

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.

В кипящий бульон (или воду) кладут нарезанный кубиками картофель и варят 5 минут, затем добавляют нарезанную морковь, лук, припущенные с добавлением масла и варят еще 10 минут.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1–2 минуты до готовности добавляют лавровый лист.

Тесто для клецок – яйца взбивают, добавляют соль, воду, растопленное масло; подготовленную массу вливают в муку, размешивают, получается тесто консистенцией как на оладьи. Тесто массой по 5–10 г, закладывают в кипящую подсоленную воду, варят 7 минут, откидывают и сразу же раскладывают в тарелки порционно.

В тарелки с разложенными клецками наливают суп.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, клецки одинакового размера; консистенция – картофель и овощи – мягкие, клецки – упругие; цвет бульона – прозрачный; вкус – свойственный картофельному супу; запах – овощей и картофеля.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 37

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп картофельный с макаронными изделиями

Номер рецептуры: 54-7с (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	544	400	7,5	1,4	59,3	280,1								
макаронные изделия	40	40	4,1	0,5	25,7	123,3								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
масло подсолнечное	10	10	0	8,8	0	79,1								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон (вода)	700	700	13,2 (0)	3,1 (0)	1,9 (0)	88 (0)								
Выход (на воде):		1000	12,6	10,8	90,6	510								
Выход (на бульоне):		1000	25,8	13,9	92,5	598								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,35	0,22	7,2	0	32	15,2	1886	35	80	202	3,13	20	0,94	120
макаронные изделия	0,05	0,01	0	0	0	0,91	40,8	6,7	5,6	30	0,56	0,6	0	9,2
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход (на воде):	0,43	0,26	488	0	34,4	465	2052	69	104	273	4,32	84	1,16	164
Выход (на бульоне):	0,43	0,26	488	0	34,4	465	2052	69	104	273	4,32	84	1,16	164

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

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 с добавлением масла.

В кипящий бульон (или воду) кладут картофель, и варят 5–10 минут, затем добавляют макаронные изделия и варят ещё 10–15 минут, за 10 минут до окончания варки добавляют бланшированную морковь с луком. Можно макаронные изделия отваривать до полуготовности отдельно, тогда бульон будет прозрачнее.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1–2 мин до готовности добавляют лавровый лист.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель, макаронные изделия и овощи сохранили форму нарезки; консистенция – картофель, макаронные изделия и овощи – мягкие; цвет бульона – желтоватый; вкус свойственный картофельному супу; запах – овощей, картофеля и макаронных изделий.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 38

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп гороховый

Номер рецептуры: 54-8с (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	544	400	7,5	1,4	59,3	280,1								
макаронные изделия	40	40	4,1	0,5	25,7	123,3								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
картофель	340	250	4,7	0,9	37,1	175,1								
горох	80	80	15,4	1,4	36	218,5								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
петрушка (корень)	12,5	10	0,1	0,1	0,9	4,7								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон (вода)	650	650	12,2 (0)	2,9 (0)	1,8 (0)	81,7 (0)								
Выход (на воде):		1000	21,2	20,1	79,6	584								
Выход (на бульоне):		1000	33,4	23	81,4	665,7								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,35	0,22	7,2	0	32	15,2	1886	35	80	202	3,13	20	0,94	120
макаронные изделия	0,05	0,01	0	0	0	0,91	40,8	6,7	5,6	30	0,56	0,6	0	9,2
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
картофель	0,22	0,14	4,5	0	20	9,5	1179	22	50	126	1,96	13	0,59	75
горох	0,47	0,1	0,96	0	0	20,1	580	81	74	229	4,73	4,1	9,22	24
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
петрушка (корень)	0,01	0,01	0,12	0	1,4	0,61	28,4	5	1,9	6,4	0,06	0	0,01	11
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход (на воде):	0,73	0,28	486	0	23,8	479	1912	135	145	402	7,38	80	10	144
Выход (на бульоне):	0,73	0,28	486	0	23,8	479	1912	135	145	402	7,38	80	10	144

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Горох перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3–4 часа. Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). 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 и петрушкой на масле. Подготовленный горох кладут в бульон (или воду) доводят до кипения. Добавляют картофель, нарезанный кубиками, пассерованные с маслом морковь и петрушку, лук и варят до готовности. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1–2 мин до готовности добавляют лавровый лист. Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, горох разваренный; консистенция – картофель, горох и овощи – мягкие; цвет бульона – желтоватый; вкус и запах – свойственные гороху.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 39

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп фасолевый

Номер рецептуры: 54-9с (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	544	400	7,5	1,4	59,3	280,1								
макаронные изделия	40	40	4,1	0,5	25,7	123,3								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
картофель	272	200	3,8	0,7	29,7	140								
фасоль	80	80	15,8	1,4	34,2	212,7								
морковь	62,5	50	0,6	0	3,1	15,4								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон (вода)	700	700	13,2 (0)	3,1 (0)	1,9 (0)	88 (0)								
Выход (на воде):		1000	20,7	19,8	70,1	541,5								
Выход (на бульоне):		1000	33,9	22,9	72	629,5								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,35	0,22	7,2	0	32	15,2	1886	35	80	202	3,13	20	0,94	120
макаронные изделия	0,05	0,01	0	0	0	0,91	40,8	6,7	5,6	30	0,56	0,6	0	9,2
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
картофель	0,17	0,11	3,6	0	16	7,6	943	18	40	101	1,57	10	0,47	60
фасоль	0,29	0,12	0	0	0	24,3	730	106	72	334	4,11	9,7	17,5	35,2
морковь	0,02	0,03	600	0	1	7,98	83	12	17	24	0,3	2,5	0,04	27,5
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход (на воде):	0,49	0,27	604	0	18,6	482	1815	152	134	481	6,37	83	18,2	135
Выход (на бульоне):	0,49	0,27	604	0	18,6	482	1815	152	134	481	6,37	83	18,2	135

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Фасоль перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3–4 часа. Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). 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 с добавлением масла. Подготовленную фасоль кладут в бульон (или воду) доводят до кипения. Добавляют картофель, нарезанный кубиками, пассерованные морковь и лук и варят до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1–2 мин до готовности добавляют лавровый лист.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, фасоль – в виде цельных, не разваренных зерен; консистенция – картофель, фасоль и овощи – мягкие; цвет бульона – соответствует цвету фасоли; вкус и запах – свойственные фасоли.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 40

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)

Номер рецептуры: 54-10с (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	136	100	1,9	0,4	14,8	70								
крупа перловая	40	40	3,5	0,4	24,4	114,9								
капуста белокочанная	150	120	2	0,1	5,1	29,6								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон (вода)	850	850	16 (0)	3,7 (0)	2,3 (0)	106,9 (0)								
Выход (на воде):		1000	9,6	25,2	51,5	471								
Выход (на бульоне):		1000	25,6	28,9	53,8	577,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,09	0,06	1,8	0	8	3,8	471	8,8	20	50	0,78	5	0,24	30
крупа перловая	0,03	0,02	0	0	0	3,04	57,1	13	14	112	0,63	0	13,3	0
капуста белокочанная	0,03	0,04	2,16	0	21,6	11,9	299	51	17	32	0,63	3,6	0,32	12
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход (на воде):	0,19	0,19	516	0	32,1	483	1001	138	73	262	2,76	76	14,2	83,4
Выход (на бульоне):	0,19	0,19	516	0	32,1	483	1001	138	73	262	2,76	76	14,2	83,4

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3–4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 × 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Крупу перловую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. 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 с добавлением масла. Крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают. В кипящий бульон (или воду) кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем добавляют капусту, картофель. За 10 минут до окончания варки добавляют пассерованные морковь и лук, варят суп до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1–2 мин до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, крупа хорошо разварена, но не потеряла форму; консистенция: картофель, овощи, крупа – мягкие; цвет – бульон светлый, полупрозрачный; запах – овощей и крупы.

Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа п. Осиновский
Марковского района Саратовской области

Утверждено приказом директора МОУ – СОШ п.Осиновский
Марковского района от 02.09.2024 № 190

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 41

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)

Номер рецептуры: 54-11с (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	136	100	1,9	0,4	14,8	70								
крупа рисовая	40	40	2,6	0,4	26,9	121,4								
капуста белокочанная	150	120	2	0,1	5,1	29,6								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон (вода)	850	850	16 (0)	3,7 (0)	2,3 (0)	106,9 (0)								
Выход (на воде):		1000	8,7	25,2	54	477,5								
Выход (на бульоне):		1000	24,7	28,9	56,3	584,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,09	0,06	1,8	0	8	3,8	471	8,8	20	50	0,78	5	0,24	30
крупа рисовая	0,02	0,01	0	0	0	3,65	33,2	2,8	17	52	0,35	0,6	5,32	20
капуста белокочанная	0,03	0,04	2,16	0	21,6	11,9	299	51	17	32	0,63	3,6	0,32	12
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход (на воде):	0,18	0,18	516	0	32,1	483	977	128	77	202	2,48	77	6,28	103
Выход (на бульоне):	0,18	0,18	516	0	32,1	483	977	128	77	202	2,48	77	6,28	103

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3–4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 × 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Крупу рисовую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. 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 с добавлением масла. Крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают. В кипящий бульон (или воду) кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем добавляют капусту, картофель. За 10 минут до окончания варки добавляют пассерованные морковь и лук, варят суп до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1–2 минуты до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, крупа хорошо разварена, но не потеряла форму; консистенция: картофель, овощи, крупа – мягкие; цвет – бульон светлый, полупрозрачный; запах – овощей и крупы.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 42

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп с рыбными консервами (горбуша)

Номер рецептуры: 54-12с (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	380,8	280	5,3	1	41,5	196,1								
крупа рисовая	20	20	1,3	0,2	13,5	60,7								
лук репчатый	40	32	0,4	0,1	2,4	11,7								
морковь	80	64	0,8	0,1	4	19,7								
петрушка (зелень)	8,8	7	0,2	0	0,5	3,1								
горбуша консерв.	180,8	160	31,4	8,2	0	199,2								
масло сливочное	15	15	0,1	9,6	0,2	87,3								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	800	800	0	0	0	0								
Выход:		1000	39,5	19,2	62,2	578,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,24	0,16	5,04	0	22,4	10,6	1320	25	56	141	2,19	14	0,66	84
крупа рисовая	0,01	0,01	0	0	0	1,82	16,6	1,4	8,7	26	0,17	0,3	2,66	10
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,28	0,97	46,5	8,7	3,9	16	0,22	1	0,14	9,92
морковь	0,03	0,04	768	0	1,28	10,2	106	15	21	31	0,39	3,2	0,06	35,2
петрушка (зелень)	0	0	39,9	0	4,2	1,81	46,5	15	5,2	5,8	0,12	0,3	0,01	16,1
горбуша консерв.	0,03	0,18	19,2	17,4	0	844	345	260	78	320	1,25	80	56,3	688
масло сливочное	0	0,01	40,5	0,2	0	1,71	3,73	3,2	0	3,9	0,03	0	0,13	0,42
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,32	0,41	873	17,6	29,2	1312	1886	335	173	545	4,48	159	60	844

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Крупу рисовую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Петрушку (зелень) 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 и петрушкой с добавлением масла. Рыбные консервы открывают, рыбу измельчают. Крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают. В кипящую воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем добавляют картофель. За 10 минут до окончания варки добавляют пассерованные морковь, лук, рыбу и варят суп до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1–2 мин до готовности добавляют лавровый лист.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель нарезан брусочками или кубиками, рис сохранил форму; консистенция – овощей, рыбы – мягкая, овощи сохранили форму; цвет: бульона – светлый; вкус и запах – рыбы, овощей и риса.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа п. Осиновский
Марковского района Саратовской области**

Утверждено приказом директора МОУ – СОШ п.Осиновский
Марковского района от 02.09.2024 № 190

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 43

Наименование кулинарного изделия (блюда): Щи из свежей капусты вегетарианские

Номер рецептуры: 54-13с (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	136	100	1,9	0,4	14,8	70								
капуста белокочанная	246,4	197,1	3,3	0,2	8,4	48,6								
лук репчатый	25	20	0,3	0	1,5	7,3								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
петрушка (зелень)	8,8	7	0,2	0	0,5	3,1								
томат	56,1	44,9	0,5	0,1	1,6	8,8								
масло подсолнечное	17,1	17,1	0	15	0	135,3								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	883	883	0	0	0	0								
Выход:		1000	6,7	15,7	29,3	285,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,09	0,06	1,8	0	8	3,8	471	8,8	20	50	0,78	5	0,24	30
капуста белокочанная	0,04	0,06	3,55	0	35,5	19,5	491	83	27	53	1,03	5,9	0,52	19,7
лук репчатый	0,01	0	0	0	0,8	0,61	29,1	5,5	2,4	10	0,14	0,6	0,09	6,2
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
петрушка (зелень)	0	0	39,9	0	4,2	1,81	46,5	15	5,2	5,8	0,12	0,3	0,01	16,1
томат	0,02	0,01	35,8	0	4,49	1,02	108	5,5	7,8	10	0,35	0,9	0,16	8,98
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,18	0,15	561	0	53,8	474	1212	133	76	150	2,7	75	1,06	103

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками или кубиками.

Капусту перебирают, удаляют 3–4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 × 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой, припускают с маслом и небольшим количеством воды до полуготовности.

Помидоры перебирают, промывают проточной водой не менее 5 минут. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками.

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и шинкуют, слегка бланшируют и пассеруют на масле.

В кипящую воду кладут капусту, доводят до кипения, добавляют картофель, зелень, припущенные морковь, лук и варят 20–30 минут. За 5 минут до готовности добавляют соль, мелко нарезанные томаты и варят до готовности.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – овощи сохранили форму; консистенция – овощи мягкие; вкус – капусты в сочетании с овощами; запах – приятный, свойственный вареным овощам.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 44

**Наименование кулинарного изделия (блюда): Борщ с капустой и картофелем
вегетарианский**

Номер рецептуры: 54-14с (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	200	160	2,3	0,1	12,8	61,5								
картофель	108,8	80	1,5	0,3	11,9	56								
капуста белокочанная	100	80	1,4	0,1	3,4	19,7								
морковь	62,5	50	0,6	0	3,1	15,4								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
петрушка (зелень)	8,8	7	0,2	0	0,5	3,1								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
сахар-песок	10	10	0	0	9,1	36,3								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	800	800	0	0	0	0								
Выход:		1000	6,5	18,2	43,8	364,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,02	0,05	1,92	0	6,4	55,9	382	52	31	60	1,95	11	0,99	32
картофель	0,07	0,04	1,44	0	6,4	3,04	377	7	16	40	0,63	4	0,19	24
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,44	0	14,4	7,9	199	34	11	22	0,42	2,4	0,21	8
морковь	0,02	0,03	600	0	1	7,98	83	12	17	24	0,3	2,5	0,04	27,5
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
петрушка (зелень)	0	0	39,9	0	4,2	1,81	46,5	15	5,2	5,8	0,12	0,3	0,01	16,1
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,08	0,25	0,2	0	0	0,03	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,14	0,16	645	0	34	519	1147	136	85	173	3,77	82	1,62	120

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Капусту перебирают, удаляют 3–4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 × 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.

В кипящую воду закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, варят 10 мин, затем закладывают картофель, вареную свеклу, зелень, пассерованный лук с морковью и варят до готовности овощей. За 5 минут до готовности борщ заправляют солью, сахаром. Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – овощи сохранили форму; консистенция овощей мягкая; вкус – кисло-сладкий; запах – приятный, свойственный вареным овощам.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 45

Наименование кулинарного изделия (блюда): Рассольник Ленинградский с рисом

Номер рецептуры: 54-15с (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	139,9	102,9	1,9	0,4	15,3	72,1								
огурец	75	60	0,5	0,1	1,4	7,7								
морковь	64,2	51,4	0,6	0	3,2	15,8								
крупа рисовая	40	40	2,6	0,4	26,9	121,4								
лук репчатый	12,5	10	0,1	0	0,7	3,7								
петрушка (зелень)	8,8	7	0,2	0	0,5	3,1								
масло подсолнечное	8,6	8,6	0	7,6	0	68								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	900	900	0	0	0	0								
Выход:		1000	5,9	8,5	48	291,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,09	0,06	1,85	0	8,23	3,91	485	9,1	21	52	0,81	5,2	0,24	30,9
огурец	0,01	0,02	3,6	0	2,4	3,65	70,2	12	7,3	22	0,31	1,8	0,16	10,2
морковь	0,02	0,03	617	0	1,03	8,2	85,3	12	17	25	0,31	2,6	0,05	28,3
крупа рисовая	0,02	0,01	0	0	0	3,65	33,2	2,8	17	52	0,35	0,6	5,32	20
лук репчатый	0	0	0	0	0,4	0,3	14,5	2,7	1,2	5,1	0,07	0,3	0,04	3,1
петрушка (зелень)	0	0	39,9	0	4,2	1,81	46,5	15	5,2	5,8	0,12	0,3	0,01	16,1
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,14	0,12	662	0	16,3	463	735	59	69	163	2,01	71	5,82	109

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками или кубиками.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Морковь и лук пассеруют с добавлением масла и воды.

Огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками, припускают в небольшом количестве воды 10–15 мин.

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Крупу рисовую перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Крупу закладывают в кипящую воду в соотношении 1:3, варят, помешивая, до полуготовности, отвар сливают.

В кипящую воду кладут полупроваренную крупу, варят 10 мин, добавляют картофель, пассерованные репчатый лук, зелень и морковь, через 5–10 мин добавляют припущенные огурцы.

За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – овощи сохранили форму; консистенция овощей мягкая, крупа хорошо разварена, но не потеряла форму; вкус – соответствует наименованию блюда; запах – аромат огурцов, крупы и овощей.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 46

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп сливочный с рыбой (горбуша)

Номер рецептуры: 54-16с (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	374	275	5,2	1	40,8	192,6								
горбуша (филе)	169,5	150	28,9	8,6	0	192,8								
молоко	75	75	2	1,7	3,3	36,1								
лук репчатый	31,2	25	0,3	0	1,9	9,2								
морковь	31,2	25	0,3	0	1,6	7,7								
масло сливочное	25	25	0,2	15,9	0,3	145,5								
лавровый лист	0,1	0,1	0	0	0	0,3								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	825	825	0	0	0	0								
Выход:		1000	36,9	27,2	47,9	584,2								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,24	0,15	4,95	0	22	10,5	1296	24	55	139	2,15	14	0,65	82,5
горбуша (филе)	0,22	0,19	27	0,01	0,54	79,8	417	26	39	261	0,78	75	58,9	645
молоко	0,02	0,09	9,9	0	0,39	28,5	90,9	79	9,1	59	0,07	6,8	1,32	15
лук репчатый	0,01	0	0	0	1	0,76	36,3	6,8	3	13	0,17	0,8	0,11	7,75
морковь	0,01	0,01	300	0	0,5	3,99	41,5	5,9	8,3	12	0,15	1,3	0,02	13,8
масло сливочное	0	0,02	67,5	0,33	0	2,85	6,22	5,3	0	6,5	0,04	0	0,22	0,7
лавровый лист	0	0	0,19	0	0,02	0,02	0,44	0,7	0,1	0,1	0,04	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,5	0,46	410	0,34	24,5	568	1889	153	115	491	3,44	158	61,2	765

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 °С, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки.

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают брусочками (кубиками).

Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют.

Морковь и лук пассеруют. Рыбное филе припускают с добавлением соли. Готовое филе вынимают.

В процеженный рыбный бульон кладут нарезанный картофель, пассерованные лук и морковь и варят. В конце варки кладут отварное филе горбуши, соль и лавровый лист вводят молоко и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель порезан брусочками или кубиками; консистенция овощей – мягкая; вкус соответствует наименованию блюда; запах – аромат молока, рыбы и овощей.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 47

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп из овощей

Номер рецептуры: 54-17с (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	272	200	3,8	0,7	29,7	140								
капуста белокочанная	100	80	1,4	0,1	3,4	19,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
горошек зеленый консерв.	46,5	30	0,9	0,1	1,8	11,1								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	750	750	0	0	0	0								
Выход:		1000	7,1	18,6	40,4	356								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,17	0,11	3,6	0	16	7,6	943	18	40	101	1,57	10	0,47	60
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,44	0	14,4	7,9	199	34	11	22	0,42	2,4	0,21	8
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
горошек зеленый консерв.	0,02	0,01	9	0	1,2	82,1	24,7	5,3	5,5	16	0,18	0	0,34	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,24	0,18	494	0	34	546	1291	82	75	179	2,73	76	1,2	102

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Капусту перебирают, удаляют 3–4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 × 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, 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 и петрушкой с добавлением масла. В кипящий воду кладут нарезанную капусту, доводят до кипения и варят 10 мин, затем закладывают картофель, нарезанный брусочками. Добавляют припущенную морковь, бланшированный и пассерованный репчатый лук, зеленый горошек, томатную пасту. Варят до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1–2 мин до готовности добавляют лавровый лист.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – бульон прозрачный, форма овощей сохранена, консистенция мягкая; вкус – соответствует наименованию блюда; запах – аромат овощей.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа п. Осиновский
Марковского района Саратовской области**

Утверждено приказом директора МОУ – СОШ п.Осиновский
Марковского района от 02.09.2024 № 190

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 48

Наименование кулинарного изделия (блюда): Свекольник со сметаной

Номер рецептуры: 54-18с (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	243,9	195,1	2,8	0,2	15,6	75,1								
картофель	265,4	195,1	3,7	0,7	28,9	136,6								
лук репчатый	48,8	39	0,5	0,1	2,9	14,3								
морковь	24,4	19,5	0,2	0	1,2	6								
томатное пюре	36,1	36,1	1,2	0	3,9	20,4								
сметана	24,4	24,4	0,6	3,2	0,8	34,6								
масло подсолнечное	19,5	19,5	0	17,2	0	154,4								
лавровый лист	0,05	0,05	0	0	0	0,1								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	682,9	682,9	0	0	0	0								
Выход:		1000	9	21,4	53,3	441,5								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,03	0,06	2,34	0	7,8	68,2	466	64	37	73	2,38	14	1,2	39
картофель	0,17	0,11	3,51	0	15,6	7,41	920	17	39	98	1,53	9,8	0,46	58,5
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,56	1,19	56,7	11	4,8	20	0,27	1,2	0,17	12,1
морковь	0,01	0,01	234	0	0,39	3,11	32,4	4,6	6,5	9,3	0,12	1	0,02	10,7
томатное пюре	0,01	0,01	43,3	0	3,75	2,74	201	6,4	14	22	0,63	0	0,22	0
сметана	0,01	0,02	15,7	0	0,04	7,41	23,5	19	1,9	13	0,04	2,2	0,09	3,41
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,09	0	0,01	0,01	0,21	0,4	0,1	0,1	0,02	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,24	0,22	299	0	29,2	531	1700	126	104	237	5,03	88	2,2	124

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают брусочками (кубиками).

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой.

Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют. Морковь и лук пассеруют. В кипящий бульон закладывают картофель, вареную свеклу, пассерованный лук с морковью, томатную пасту, варят до готовности овощей.

За 5 минут до готовности запрашивают солью. За 1–2 мин до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – бульон темно-розового цвета, на поверхности жидкой части сметана, форма овощей сохранена, консистенция мягкая; вкус – соответствует наименованию блюда; запах – аромат овощей.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа п. Осиновский
Марковского района Саратовской области**

Утверждено приказом директора МОУ – СОШ п.Осиновский
Марковского района от 02.09.2024 № 190

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 49

Наименование кулинарного изделия (блюда): Борщ с фасолью

Номер рецептуры: 54-19с (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	136	100	1,9	0,4	14,8	70								
свекла	200	160	2,3	0,1	12,8	61,5								
фасоль	40	40	7,9	0,7	17,1	106,4								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
петрушка (корень)	12,5	10	0,1	0,1	0,9	4,7								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
сахар-песок	6	6	0	0	5,4	21,8								
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8								
томатное пюре	30	30	1	0	3,2	16,9								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон (вода)	800	800	15 (0)	3,5 (0)	2,2 (0)	100,6 (0)								
Выход (на воде):		1000	15,4	25,6	61,3	537,3								
Выход (на бульоне):		1000	30,4	29,1	63,5	637,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,09	0,06	1,8	0	8	3,8	471	8,8	20	50	0,78	5	0,24	30
свекла	0,02	0,05	1,92	0	6,4	55,9	382	52	31	60	1,95	11	0,99	32
фасоль	0,14	0,06	0	0	0	12,2	365	53	36	167	2,05	4,8	8,76	17,6
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
петрушка (корень)	0,01	0,01	0,12	0	1,4	0,61	28,4	5	1,9	6,4	0,06	0	0,01	11
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,15	0,1	0	0	0,02	0	0	0
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
томатное пюре	0,01	0,01	36	0	3,12	2,28	167	5,3	12	18	0,52	0	0,18	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход (на воде):	0,31	0,26	552	0	21,4	539	1587	189	123	369	6,03	89	10,6	132
Выход (на бульоне):	0,31	0,26	552	0	21,4	539	1587	189	123	369	6,03	89	10,6	132

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Фасоль перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3–4 часа, отваривают. Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают брусочками (кубиками). Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой, тушат. Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют. Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Морковь и лук пассеруют с добавлением масла. В кипящий бульон (или воду) закладывают картофель, доводят до кипения, варят 10–15 минут, затем добавляют тушеную свеклу, пассерованные овощи и петрушку, за 5–10 минут до окончания варки кладут отваренную фасоль, добавляют сахар, соль, сметану и доводят до готовности.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус – кисло-сладкий; запах – приятный, свойственный вареным овощам.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 50

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп картофельный с рыбой (минтай)

Номер рецептуры: 54-20с (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	612	450	8,5	1,6	66,7	315,1								
минтай (филе)	242,9	215	32,1	1,7	0	143,9								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
петрушка (зелень)	8,8	7	0,2	0	0,5	3,1								
масло сливочное	15	15	0,1	9,6	0,2	87,3								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	700	700	0	0	0	0								
Выход:		1000	41,9	13	73	576,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,39	0,25	8,1	0	36	17,1	2121	40	90	227	3,52	23	1,06	135
минтай (филе)	0,17	0,19	12,9	0,43	0,43	65,4	749	76	103	449	1,5	323	30,1	1505
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
петрушка (зелень)	0	0	39,9	0	4,2	1,81	46,5	15	5,2	5,8	0,12	0,3	0,01	16,1
масло сливочное	0	0,01	40,5	0,2	0	1,71	3,73	3,2	0	3,9	0,03	0	0,13	0,42
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,59	0,48	582	0,63	43,1	535	3047	160	217	726	5,8	409	31,5	1691

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Петрушку (зелень) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, пассеруют вместе с морковью и петрушкой с добавлением масла. Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 °С, обмывают водой и нарезают на порционные куски. В кипящую воду кладут картофель, доводят до кипения, затем добавляют морковь, лук, зелень и куски рыбного филе. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1–2 мин до готовности добавляют лавровый лист.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель нарезан брусочками или кубиками, овощи сохранили форму; консистенция – овощей и рыбы – мягкая, овощи сохранили форму; цвет бульона – светлый; вкус и запах – рыбы и овощей.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 51

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп картофельный с рыбой (треска)

Номер рецептуры: 54-21с (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	612	450	8,5	1,6	66,7	315,1								
треска (филе)	242,9	215	32,3	1,1	0	139,6								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
петрушка (зелень)	8,8	7	0,2	0	0,5	3,1								
масло сливочное	15	15	0,1	9,6	0,2	87,3								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	700	700	0	0	0	0								
Выход:		1000	42,1	12,4	73	572,6								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,39	0,25	8,1	0	36	17,1	2121	40	90	227	3,52	23	1,06	135
треска (филе)	0,14	0,12	12,9	1,94	0,86	89,9	607	47	56	393	0,94	290	43,3	1505
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
петрушка (зелень)	0	0	39,9	0	4,2	1,81	46,5	15	5,2	5,8	0,12	0,3	0,01	16,1
масло сливочное	0	0,01	40,5	0,2	0	1,71	3,73	3,2	0	3,9	0,03	0	0,13	0,42
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,56	0,41	582	2,14	43,5	559	2904	132	170	670	5,24	376	44,8	1691

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Петрушку (зелень) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой с добавлением масла. Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 °С, обмывают водой и нарезают на порционные куски. В кипящую воду кладут картофель, доводят до кипения, затем добавляют морковь, лук, зелень и куски рыбного филе. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1–2 мин до готовности добавляют лавровый лист.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель нарезан брусочками или кубиками, овощи сохранили форму; консистенция – овощей и рыбы – мягкая, овощи сохранили форму; цвет бульона – светлый; вкус и запах – рыбы и овощей.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 52

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша жидкая молочная кукурузная

Номер рецептуры: 54-1к (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа кукурузная	40	40	3,1	0,4	25,8	119,7								
молоко	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2								
масло сливочное	5	5	0	3,2	0,1	29,1								
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	68	68	0	0	0	0								
Выход:		200	5,8	5,8	33	207,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа кукурузная	0,04	0,02	7,92	0	0	2,1	48,8	7	10	38	0,94	0	5,98	0
молоко	0,03	0,12	13,2	0	0,52	38	121	106	12	78	0,09	9	1,76	20
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,25	1,1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,07	0,14	34,6	0,07	0,52	335	171	117	23	118	1,08	49	7,78	20

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 20–30 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.

За 2–3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

**Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа п. Осиновский
Марковского района Саратовской области**

Утверждено приказом директора МОУ – СОШ п.Осиновский
Марковского района от 02.09.2024 № 190

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 53

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша вязкая молочная кукурузная

Номер рецептуры: 54-2к (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа кукурузная	57	57	4,4	0,6	36,8	170,5
молоко	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	65	65	0	0	0	0
Выход:		200	7,2	9,2	44	287,8

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа кукурузная	0,05	0,03	11,3	0	0	3	69,6	10	15	54	1,34	0	8,53	0
молоко	0,03	0,12	13,2	0	0,52	38	121	106	12	78	0,09	9	1,76	20
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,08	0,16	51,5	0,13	0,52	336	193	121	27	136	1,49	49	10,4	20

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 15–20 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.

За 2–3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают, затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – зерна крупы набухшие, полностью разваренные; консистенция – однородная, вязкая, держится горкой, зерна мягкие; цвет – желтый, вкус и запах соответствуют наименованию каши.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 54

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша вязкая молочная кукурузная с курагой

Номер рецептуры: 54-3к (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа кукурузная	54,3	54,3	4,2	0,6	35,1	162,4								
молоко	95,2	95,2	2,6	2,1	4,2	45,9								
курага	10,2	9,5	0,5	0	4,4	19,8								
масло сливочное	9,5	9,5	0,1	6,1	0,1	55,4								
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	61,9	61,9	0	0	0	0								
Выход:		200	7,4	8,8	46,4	293,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа кукурузная	0,05	0,03	10,8	0	0	2,9	66,2	9,6	14	51	1,28	0	8,12	0
молоко	0,03	0,11	12,6	0	0,5	36	115	101	12	75	0,08	8,6	1,68	19
курага	0,01	0,02	33,3	0	0,15	1,2	136	13	8,7	12	0,27	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,37	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,07	3,1	0,2	0,6	0,02	38	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,09	0,17	82,3	0,12	0,65	322	320	129	35	141	1,68	47	9,88	19

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Курагу перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают.

Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 15–20 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.

За 10 минут до готовности добавляют курагу, перемешивают.

За 2–3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают, затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределена курага; консистенция – однородная, вязкая, держится горкой, зерна мягкие; цвет – желтый, вкус и запах соответствуют наименованию блюда.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 55

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом

Номер рецептуры: 54-4к (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа кукурузная	54,3	54,3	4,2	0,6	35,1	162,4								
молоко	95,2	95,2	2,6	2,1	4,2	45,9								
изюм	9,7	9,5	0,2	0	5,7	24								
масло сливочное	9,5	9,5	0,1	6,1	0,1	55,4								
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	61,9	61,9	0	0	0	0								
Выход:		200	7,1	8,8	47,7	298,1								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа кукурузная	0,05	0,03	10,8	0	0	2,9	66,2	9,6	14	51	1,28	0	8,12	0
молоко	0,03	0,11	12,6	0	0,5	36	115	101	12	75	0,08	8,6	1,68	19
изюм	0,01	0,01	0,34	0	0	8,5	65,6	6,7	3,5	11	0,25	0,1	0,05	22
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,37	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,07	3,1	0,2	0,6	0,02	38	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,09	0,16	49,4	0,12	0,5	329	250	122	29	140	1,66	47	9,93	42

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды.

Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 15–20 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.

За 10 минут до готовности добавляют изюм, перемешивают.

За 2–3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают, затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределен изюм; консистенция – однородная, вязкая, зерна мягкие; вкус и запах соответствуют наименованию блюда.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 56

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой

Номер рецептуры: 54-5к (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа кукурузная	54,3	54,3	4,2	0,6	35,1	162,4								
молоко	95,2	95,2	2,6	2,1	4,2	45,9								
клюква	10,2	9,5	0	0	0,3	1,6								
масло сливочное	9,5	9,5	0,1	6,1	0,1	55,4								
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	61,9	61,9	0	0	0	0								
Выход:		200	6,9	8,8	42,3	275,7								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа кукурузная	0,05	0,03	10,8	0	0	2,9	66,2	9,6	14	51	1,28	0	8,12	0
молоко	0,03	0,11	12,6	0	0,5	36	115	101	12	75	0,08	8,6	1,68	19
клюква	0	0	0	0	0,57	0,1	9,41	1,2	1,2	0,9	0,05	0	0,01	1
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,37	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,07	3,1	0,2	0,6	0,02	38	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,08	0,15	49	0,12	1,07	320	194	116	27	130	1,46	47	9,89	20

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Клюкву перебирают, промывают в воде, размораживают.

Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 15–20 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.

За 2–3 минуты до готовности добавляют клюкву, растопленное сливочное масло, перемешивают, затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределены ягоды; консистенция – однородная, вязкая, держится горкой, зерна мягкие; вкус и запах соответствуют наименованию блюда.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 57

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша вязкая молочная пшеница

Номер рецептуры: 54-6к (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа пшеница	50	50	5,4	1,5	30,3	155,7
молоко	104	104	2,8	2,3	4,5	50,1
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	52	52	0	0	0	0
Выход:		200	8,3	10,2	37,6	274,9

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа пшеница	0,15	0,02	0,9	0	0	3,8	87,6	12	36	101	1,17	2,3	1,19	14
молоко	0,03	0,12	13,7	0	0,54	40	126	110	13	81	0,09	9,4	1,83	21
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,18	0,15	41,6	0,13	0,54	339	216	127	49	186	1,32	52	3,11	35

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40–50 °С), затем горячей водой (60–70 °С), пшено после промывания ошпаривают.

В кипящую воду с молоком добавляют соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу при слабом кипении.

За 2–3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают, затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – каша мягкая, однородная; консистенция – мягкая, однородная; цвет – желтоватый; вкус и запах соответствуют наименованию каши.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 58

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша вязкая молочная пшенная с изюмом
Номер рецептуры: 54-7к (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа пшенная	47,6	47,6	5,1	1,4	28,8	148,3								
молоко	99	99	2,7	2,2	4,3	47,7								
изюм	9,7	9,5	0,2	0	5,7	24								
масло сливочное	9,5	9,5	0,1	6,1	0,1	55,4								
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	49,5	49,5	0	0	0	0								
Выход:		200	8,1	9,7	41,5	285,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа пшенная	0,14	0,02	0,86	0	0	3,6	83,4	11	34	97	1,12	2,1	1,13	13
молоко	0,03	0,12	13,1	0	0,52	38	120	105	12	78	0,09	8,9	1,74	20
изюм	0,01	0,01	0,34	0	0	8,5	65,6	6,7	3,5	11	0,25	0,1	0,05	22
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,37	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,07	3,1	0,2	0,6	0,02	38	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,18	0,16	40	0,12	0,52	331	272	128	50	188	1,51	49	3	56

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40–50 °С), затем горячей водой (60–70 °С), пшено после промывания ошпаривают.

Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды.

В кипящую воду с молоком добавляют соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу при слабом кипении.

За 10 минут до готовности добавляют изюм, перемешивают. За 2–3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают, затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – каша мягкая, однородная, в каше равномерно распределен изюм; консистенция – мягкая, однородная; цвет – желтоватый; вкус и запах соответствуют наименованию блюда.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 59

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша вязкая молочная пшениная с курагой

Номер рецептуры: 54-8к (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа пшениная	47,6	47,6	5,1	1,4	28,8	148,3								
молоко	99	99	2,7	2,2	4,3	47,7								
курага	10,2	9,5	0,5	0	4,4	19,8								
масло сливочное	9,5	9,5	0,1	6,1	0,1	55,4								
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	49,5	49,5	0	0	0	0								
Выход:		200	8,4	9,7	40,2	281,6								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа пшениная	0,14	0,02	0,86	0	0	3,6	83,4	11	34	97	1,12	2,1	1,13	13
молоко	0,03	0,12	13,1	0	0,52	38	120	105	12	78	0,09	8,9	1,74	20
курага	0,01	0,02	33,3	0	0,15	1,2	136	13	8,7	12	0,27	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,37	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,07	3,1	0,2	0,6	0,02	38	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,18	0,17	73	0,12	0,67	324	342	134	55	189	1,53	49	2,95	33

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40–50 °С), затем горячей водой (60–70 °С), пшено после промывания ошпаривают.

Курагу перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают.

В кипящую воду с молоком добавляют соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу при слабом кипении.

За 10 минут до готовности добавляют курагу, перемешивают. За 2–3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают, затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – каша мягкая, однородная, в каше равномерно распределена курага; консистенция – мягкая, однородная; цвет – желтоватый; вкус и запах соответствуют наименованию блюда.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 60

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша вязкая молочная овсяная

Номер рецептуры: 54-9к (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа овсяная	50	50	5,8	2,7	27,1	155,6								
молоко	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2								
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2								
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	60	60	0	0	0	0								
Выход:		200	8,6	11,3	34,3	272,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа овсяная	0,18	0,04	0	0	0	13	150	28	50	152	1,7	2,3	12,7	42
молоко	0,03	0,12	13,2	0	0,52	38	121	106	12	78	0,09	9	1,76	20
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,21	0,17	40,2	0,13	0,52	347	274	139	63	233	1,85	51	14,6	62

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет, добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – зерна крупы набухшие, полностью разваренные; консистенция – однородная, вязкая, зерна – мягкие; цвет – серовато-белый; вкус и запах соответствуют наименованию каши.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 61

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша вязкая молочная овсяная с изюмом

Номер рецептуры: 54-10к (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа овсяная	47,6	47,6	5,5	2,6	25,8	148,2								
молоко	95,2	95,2	2,6	2,1	4,2	45,9								
изюм	9,7	9,5	0,2	0	5,7	24								
масло сливочное	9,5	9,5	0,1	6,1	0,1	55,4								
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	57,1	57,1	0	0	0	0								
Выход:		200	8,4	10,8	38,4	283,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа овсяная	0,17	0,04	0	0	0	13	143	27	48	145	1,62	2,1	12,1	40
молоко	0,03	0,11	12,6	0	0,5	36	115	101	12	75	0,08	8,6	1,68	19
изюм	0,01	0,01	0,34	0	0	8,5	65,6	6,7	3,5	11	0,25	0,1	0,05	22
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,37	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,07	3,1	0,2	0,6	0,02	38	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,21	0,17	38,6	0,12	0,5	339	327	139	63	233	2	49	13,9	82

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды.

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет.

За 10 минут до готовности добавляют изюм, растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределен изюм; консистенция – однородная, вязкая, зерна – мягкие; цвет – серовато-белый; вкус и запах соответствуют наименованию каши и изюма.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 62

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша вязкая молочная овсяная с курагой
Номер рецептуры: 54-11к (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа овсяная	47,6	47,6	5,5	2,6	25,8	148,2								
молоко	95,2	95,2	2,6	2,1	4,2	45,9								
курага	10,2	9,5	0,5	0	4,4	19,8								
масло сливочное	9,5	9,5	0,1	6,1	0,1	55,4								
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	57,1	57,1	0	0	0	0								
Выход:		200	8,7	10,8	37,1	279,7								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа овсяная	0,17	0,04	0	0	0	13	143	27	48	145	1,62	2,1	12,1	40
молоко	0,03	0,11	12,6	0	0,5	36	115	101	12	75	0,08	8,6	1,68	19
курага	0,01	0,02	33,3	0	0,15	1,2	136	13	8,7	12	0,27	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,37	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,07	3,1	0,2	0,6	0,02	38	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,21	0,18	71,6	0,12	0,65	331	397	146	69	234	2,02	49	13,9	59

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Курагу перебирают, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают. Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет.

За 10 минут до готовности добавляют курагу, растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределена курага; консистенция – однородная, вязкая, зерна – мягкие; цвет – серовато белый; вкус и запах соответствуют наименованию блюда.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 63

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша вязкая молочная овсяная с клюквой

Номер рецептуры: 54-12к (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа овсяная	47,6	47,6	5,5	2,6	25,8	148,2								
молоко	95,2	95,2	2,6	2,1	4,2	45,9								
клюква	10,2	9,5	0	0	0,3	1,6								
масло сливочное	9,5	9,5	0,1	6,1	0,1	55,4								
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	57,1	57,1	0	0	0	0								
Выход:		200	8,2	10,8	33	261,5								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа овсяная	0,17	0,04	0	0	0	13	143	27	48	145	1,62	2,1	12,1	40
молоко	0,03	0,11	12,6	0	0,5	36	115	101	12	75	0,08	8,6	1,68	19
клюква	0	0	0	0	0,57	0,1	9,41	1,2	1,2	0,9	0,05	0	0,01	1
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,37	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,07	3,1	0,2	0,6	0,02	38	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,2	0,16	38,3	0,12	1,07	330	270	134	61	223	1,8	49	13,9	60

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Клюкву перебирают, промывают в воде, размораживают.

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет.

За 2–3 минуты до готовности добавляют клюкву, растопленное сливочное масло, перемешивают, затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределена клюква; консистенция – однородная, вязкая, зерна – мягкие; цвет, вкус и запах соответствуют наименованию блюда.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 64

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша вязкая молочная пшеничная

Номер рецептуры: 54-13к (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа пшеничная	50	50	5,2	0,5	31,2	150,1								
молоко	106	106	2,9	2,3	4,6	51,1								
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2								
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	54	54	0	0	0	0								
Выход:		200	8,2	9,2	38,6	270,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа пшеничная	0,11	0,04	0	0	0	6,5	95,5	18	26	120	2,04	0	31,1	0
молоко	0,03	0,13	14	0	0,55	40	128	112	13	83	0,09	9,5	1,87	21
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,14	0,18	41	0,13	0,55	342	227	135	39	206	2,19	50	33,1	21

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40–50 °С), затем горячей водой (60–70 °С), 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 °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.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 65

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом

Номер рецептуры: 54-14к (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа пшеничная	47,6	47,6	4,9	0,5	29,7	143								
молоко	101	101	2,8	2,2	4,4	48,6								
изюм	9,7	9,5	0,2	0	5,7	24								
масло сливочное	9,5	9,5	0,1	6,1	0,1	55,4								
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	51,4	51,4	0	0	0	0								
Выход:		200	8	8,8	42,5	281,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа пшеничная	0,1	0,04	0	0	0	6,2	90,9	17	25	114	1,95	0	29,6	0
молоко	0,03	0,12	13,3	0	0,52	38	122	107	12	79	0,09	9,1	1,78	20
изюм	0,01	0,01	0,34	0	0	8,5	65,6	6,7	3,5	11	0,25	0,1	0,05	22
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,37	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,07	3,1	0,2	0,6	0,02	38	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,14	0,18	39,4	0,12	0,52	334	281	135	41	207	2,34	47	31,5	43

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды.

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40–50 °С), затем горячей водой (60–70 °С), после промывания ошпаривают.

Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет.

За 10 минут до готовности добавляют изюм, растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределен изюм; консистенция – однородная, вязкая, зерна – мягкие; вкус и запах соответствуют наименованию блюда.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 66

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша вязкая молочная пшеничная с курагой

Номер рецептуры: 54-15к (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа пшеничная	47,6	47,6	4,9	0,5	29,7	143								
молоко	101	101	2,8	2,2	4,4	48,6								
курага	10,2	9,5	0,5	0	4,4	19,8								
масло сливочное	9,5	9,5	0,1	6,1	0,1	55,4								
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	51,4	51,4	0	0	0	0								
Выход:		200	8,3	8,8	41,2	277,2								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа пшеничная	0,1	0,04	0	0	0	6,2	90,9	17	25	114	1,95	0	29,6	0
молоко	0,03	0,12	13,3	0	0,52	38	122	107	12	79	0,09	9,1	1,78	20
курага	0,01	0,02	33,3	0	0,15	1,2	136	13	8,7	12	0,27	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,37	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,07	3,1	0,2	0,6	0,02	38	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,14	0,19	72,4	0,12	0,67	327	351	142	46	209	2,36	47	31,5	20

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Курагу перебирают, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают. Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40–50 °С), затем горячей водой (60–70 °С), после промывания ошпаривают.

Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет.

За 10 минут до готовности добавляют курагу, растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределена курага; консистенция – однородная, вязкая, зерна – мягкие; вкус и запах соответствуют наименованию блюда.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 67

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша «Дружба»

Номер рецептуры: 54-16к (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа рисовая	15	15	1	0,1	10,1	45,5								
крупа пшеничная	11	11	1,2	0,3	6,7	34,3								
молоко	102	102	2,8	2,2	4,5	49,1								
масло сливочное	5	5	0	3,2	0,1	29,1								
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	70	70	0	0	0	0								
Выход:		200	5	5,8	24,1	168,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа рисовая	0,01	0	0	0	0	1,4	12,5	1,1	6,5	20	0,13	0,2	1,99	7,5
крупа пшеничная	0,03	0	0,2	0	0	0,8	19,3	2,6	7,9	22	0,26	0,5	0,26	3,1
молоко	0,03	0,12	13,5	0	0,53	39	124	108	12	80	0,09	9,2	1,8	20
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,25	1,1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,07	0,12	27,2	0,07	0,53	336	157	116	27	124	0,53	50	4,09	31

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Пшено перебирают, промывают сначала теплой водой (40–50 °С), затем горячей водой (60–70 °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 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 68

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп молочный с гречневой крупой

Номер рецептуры: 54-17к (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупa гречневая	80	80	9,5	2,3	41,6	225,1								
молоко	700	700	19,1	15,4	30,6	337,2								
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2								
сахар-песок	8	8	0	0	7,3	29,1								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	300	300	0	0	0	0								
Выход:		1000	28,7	24,1	79,6	649,6								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупa гречневая	0,25	0,13	0,96	0	0	1,8	252	14	139	207	4,66	2,6	4,01	18
молоко	0,2	0,84	92,4	0	3,64	266	848	739	85	548	0,61	63	12,3	140
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,45	0,98	120	0,13	3,64	563	1103	759	225	759	5,34	106	16,4	159

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Крупa перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Крупa варят в подсоленной воде 10–15 минут до полуготовности, затем добавляют горячее молоко, растопленное сливочное масло, сахар, соль и варят до готовности.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – крупa хорошо набухла, но не разварилась; консистенция, цвет, вкус и запах соответствуют наименованию супа.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 69

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп молочный с рисом

Номер рецептуры: 54-18к (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа рисовая	80	80	5,3	0,7	53,9	242,9								
молоко	700	700	19,1	15,4	30,6	337,2								
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2								
сахар-песок	8	8	0	0	7,3	29,1								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	300	300	0	0	0	0								
Выход:		1000	24,5	22,5	91,9	667,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа рисовая	0,05	0,03	0	0	0	7,3	66,4	5,6	35	104	0,7	1,1	10,6	40
молоко	0,2	0,84	92,4	0	3,64	266	848	739	85	548	0,61	63	12,3	140
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,25	0,88	119	0,13	3,64	569	917	750	120	656	1,38	104	23	180

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Крупу варят в подсоленной воде 10–15 минут до полуготовности, затем добавляют горячее молоко, растопленное сливочное масло, сахар, соль и варят до готовности.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – крупа хорошо набухла, но не разварилась; консистенция, цвет, вкус и запах соответствуют наименованию супа.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 70

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп молочный с макаронными изделиями

Номер рецептуры: 54-19к (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
макаронные изделия	80	80	8,3	0,9	51,3	246,6								
молоко	700	700	19,1	15,4	30,6	337,2								
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2								
сахар-песок	8	8	0	0	7,3	29,1								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	300	300	0	0	0	0								
Выход:		1000	27,5	22,7	89,3	671,1								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
макаронные изделия	0,1	0,03	0	0	0	1,8	81,7	13	11	61	1,11	1,2	0	18
молоко	0,2	0,84	92,4	0	3,64	266	848	739	85	548	0,61	63	12,3	140
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,3	0,88	119	0,13	3,64	563	933	758	97	612	1,79	104	12,4	159

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Макаронные варят в подсоленной воде 10–15 минут до полуготовности, воду сливают. Полуготовые макаронные изделия закладывают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар, растопленное сливочное масло и варят до готовности помешивая.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – макаронные изделия сохранили форму; консистенция, цвет, вкус и запах соответствуют наименованию супа.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 71

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша жидкая молочная гречневая

Номер рецептуры: 54-20к (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа гречневая	38	38	4,5	1,1	19,7	106,9								
молоко	96	96	2,6	2,1	4,2	46,2								
масло сливочное	4	4	0	2,6	0	23,3								
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	64	64	0	0	0	0								
Выход:		200	7,1	5,8	26,6	187,3								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа гречневая	0,12	0,06	0,46	0	0	0,9	120	6,7	66	99	2,22	1,3	1,91	8,7
молоко	0,03	0,12	12,7	0	0,5	36	116	101	12	75	0,08	8,6	1,69	19
масло сливочное	0	0	10,8	0,05	0	0,5	1	0,8	0	1	0,01	0	0,04	0,1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,15	0,18	23,9	0,05	0,5	332	237	112	78	175	2,35	50	3,64	28

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении помешивая, через 20–30 минут добавляют горячее молоко, соль, сахар.

За 2–3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 72

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша вязкая молочная ячневая

Номер рецептуры: 54-21к (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа ячневая	44,4	44,4	4,2	0,5	26,4	127								
молоко	110	110	3	2,4	4,8	53								
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2								
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	54	54	0	0	0	0								
Выход:		200	7,3	9,3	34	249,1								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа ячневая	0,09	0,03	0	0	0	5,1	75,6	31	19	132	0,7	0	14,7	40
молоко	0,03	0,13	14,5	0	0,57	42	133	116	13	86	0,1	9,9	1,94	22
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,12	0,17	41,5	0,13	0,57	342	211	157	33	222	0,86	50	16,8	62

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40–50 °С), затем горячей водой (60–70 °С). Крупу всыпают в кипящую воду, добавляют соль и варят, периодически помешивая, до загустения. Затем вливают кипящее молоко и варят до загустения. Кашу доводят до готовности при умеренном нагреве, плотно закрыв посуду крышкой.

За 2–3 мин до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают и упаривают при закрытой крышке. Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – каша мягкая, держится на тарелке горкой; консистенция – вязкая, однородная; цвет – белый, с сероватым оттенком; вкус и запах соответствуют наименованию каши.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 73

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша жидкая молочная овсяная

Номер рецептуры: 54-22к (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа овсяная	30,8	30,8	3,6	1,7	16,7	95,8								
молоко	118	118	3,2	2,6	5,2	56,8								
масло сливочное	5	5	0	3,2	0,1	29,1								
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	58	58	0	0	0	0								
Выход:		200	6,8	7,5	24,7	192,6								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа овсяная	0,11	0,03	0	0	0	8,2	92,5	17	31	94	1,05	1,4	7,83	26
молоко	0,03	0,14	15,6	0	0,61	45	143	125	14	92	0,1	11	2,08	24
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,25	1,1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,14	0,17	29,1	0,07	0,61	348	237	146	46	188	1,2	52	9,95	50

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу засыпают в кипящую смесь молока и воды, предварительно добавив сахар и соль. При высыпании крупы активно помешивают сверху вниз и варят при непрерывном помешивании 20 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – зерна крупы набухшие, полностью разваренные; консистенция – однородная, каша растекается на тарелке, зерна – мягкие; цвет – серовато-белый; вкус и запах соответствуют наименованию каши.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 74

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша жидкая молочная пшеничная

Номер рецептуры: 54-23к (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа пшеничная	40	40	4,1	0,4	24,9	120,1								
молоко	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2								
масло сливочное	5	5	0	3,2	0,1	29,1								
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	68	68	0	0	0	0								
Выход:		200	6,8	5,8	32,1	208,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа пшеничная	0,09	0,03	0	0	0	5,2	76,4	14	21	96	1,64	0	24,9	0
молоко	0,03	0,12	13,2	0	0,52	38	121	106	12	78	0,09	9	1,76	20
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,25	1,1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,12	0,15	26,7	0,07	0,52	338	199	124	33	176	1,78	49	26,7	20

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Крупу засыпают в кипящую воду и варят 20–30 мин, после этого лишнюю воду сливают, добавляют молоко (предварительно доведенное до температуры кипения), соль, сахар и варят кашу до загустения. Затем упаривают на водяной бане при плотно закрытой крышке. За 2–3 мин до готовности в кашу вливают растопленное сливочное масло и тщательно перемешивают. Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 75

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша жидкая молочная пшеничная

Номер рецептуры: 54-24к (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа пшеничная	50	50	5,4	1,5	30,3	155,7								
молоко	104	104	2,8	2,3	4,5	50,1								
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9								
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	52	52	0	0	0	0								
Выход:		200	8,3	10,1	37,6	274,9								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа пшеничная	0,15	0,02	0,9	0	0	3,8	87,6	12	36	101	1,17	2,2	1,2	14
молоко	0,03	0,12	13,7	0	0,54	40	126	110	13	81	0,09	9,4	1,8	21
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,1	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	16	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,18	0,15	41,6	0,13	0,54	339	216	143	49	186	1,32	52	3,1	35

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Крупу перебирают, многократно промывают в холодной, затем в теплой воде, пока вода не будет прозрачной. Заливают кипящей водой, через 1 мин воду сливают и снова заливают кипящей водой, доводят до кипения, варят 2–5 мин, воду сливают. Заливают кипящей водой, по расчету рецептуры, и варят до загустения. Вливают в кашу кипящее молоко, соль, сахар, продолжают варить до загустения. За 2–3 мин до готовности в кашу вливают растопленное сливочное масло и тщательно перемешивают, затем упаривают на водяной бане при закрытой крышке. Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – каша мягкая, однородная; консистенция – жидкая, текучая, однородная; цвет – белый с кремовым оттенком; вкус и запах соответствуют наименованию каши.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 76

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша жидкая молочная рисовая

Номер рецептуры: 54-25.1к (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа рисовая	30,8	30,8	2,03	0,27	20,74	93,5								
молоко	118	118	3,22	2,6	5,15	56,8								
сахар-песок	3	3	0	0	2,72	10,9								
масло сливочное	4	4	0,03	2,55	0,05	23,3								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	58	58	0	0	0	0								
Выход:		200	5,3	5,4	28,7	184,5								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа рисовая	0,02	0,01	0	0	0	2,8	25,6	2,2	13	40	0,27	0,4	4,1	15
молоко	0,03	0,14	15,6	0	0,61	45	143	125	14	92	0,1	11	2,1	24
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
масло сливочное	0	0	10,8	0,05	0	0,5	1	0,8	0	1	0,01	0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	18	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,05	0,15	26,4	0,05	0,61	342	170	149	28	134	0,42	51	6,2	39

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Рисовую крупу перебирают, промывают под проточной водой.

В кипящую воду добавляют соль, сахар, всыпают подготовленный рис и варят, слегка помешивая, около 20 мин при слабом кипении до размягчения. Добавляют горячее молоко и продолжают варить кашу при слабом кипении до загустения, затем упаривают при закрытой крышке на водяной бане.

В конце варки добавляют сливочное масло и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 65 °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.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 77

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Макаронны отварные**

Номер рецептуры: 54-1г (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
макаронные изделия	51	51	5,3	0,6	32,7	157,2								
масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	306	306	0	0	0	0								
Выход:		150	5,4	4,9	32,8	196,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
макаронные изделия	0,06	0,02	0	0	0	1,2	52,1	8,5	7,1	39	0,71	0,8	0	12
масло сливочное	0	0,01	18,4	0,09	0	0,8	1,69	1,4	0	1,8	0,01	0	0,06	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,06	0,03	18,4	0,09	0	149	53,8	12	7,2	41	0,73	21	0,06	12

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Макаронные 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 °С 5 минут, блюдо готово к раздаче.

Температура подачи: не менее 65 °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.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа п. Осиновский
Марковского района Саратовской области**

Утверждено приказом директора МОУ – СОШ п.Осиновский
Марковского района от 02.09.2024 № 190

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 78

Наименование кулинарного изделия (блюда): Макаронные изделия отварные с овощами

Номер рецептуры: 54-2г (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1–4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
макаронные изделия	36,8	36,8	3,8	0,4	23,6	113,4								
морковь	26,2	21	0,3	0	1,3	6,5								
томатное пюре	9	9	0,3	0	1	5,1								
горошек зеленый консервированный	9,4	8,3	0,2	0	0,5	3,1								
укроп	0,9	0,8	0	0	0	0,3								
масло сливочное	9	9	0,1	5,7	0,1	52,4								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	220,5	220,5	0	0	0	0								
Выход:		150	4,7	6,1	26,5	180,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
макаронные изделия	0,05	0,01	0	0	0	0,8	37,6	6,2	5,1	28	0,51	0,6	0	8,5
морковь	0,01	0,01	252	0	0,42	3,4	34,9	5	6,9	10	0,13	1,1	0,02	12
томатное пюре	0	0	10,8	0	0,94	0,7	50,1	1,6	3,6	5,5	0,16	0	0,06	0
горошек зеленый консервированный	0,01	0	2,49	0	0,33	23	6,82	1,5	1,5	4,5	0,05	0	0,09	0
укроп	0	0	3,6	0	0,32	0,3	2,22	1,6	0,5	0,7	0,01	0	0,02	0,1
масло сливочное	0	0,01	24,3	0,12	0	1	2,24	1,9	0	2,4	0,02	0	0,08	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,07	0,03	293	0,12	2,01	176	134	19	18	51	0,89	22	0,27	20

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой, пассеруют с добавлением небольшого количества воды, сливочного масла и томат-пюре 5–7 минут. Укроп перебирают, промывают, шинкуют. Консервированный зеленый горошек доводят до кипения в собственном отваре и откидывают.

Макаронные 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, добавляют к ним зеленый горошек, морковь с томатным пюре, укроп, заправляют растопленным сливочным маслом, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при температуре 160 °С 5–7 минут, охлаждают до необходимой температуры. Блюдо готово к раздаче.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: макаронные изделия должны сохранить форму, хорошо отделяться друг от друга, овощи сохраняют форму; цвет, вкус и запах соответствует наименованию блюда.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 79

Наименование кулинарного изделия (блюда): Макаронны отварные с сыром

Номер рецептуры: 54-3г (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
макаронные изделия	44,6	44,6	4,6	0,5	28,6	137,5								
сыр полутвердый	15,6	15	3,3	3,9	0	48,1								
масло сливочное	3,8	3,8	0	2,4	0	22,1								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	98,2	98,2	0	0	0	0								
Выход:		150	7,9	6,8	28,6	207,7								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
макаронные изделия	0,05	0,01	0	0	0	1	45,5	7,5	6,2	34	0,62	0,7	0	10
сыр полутвердый	0	0,04	23,4	0,14	0,04	92	11	116	4,6	65	0,13	0	1,91	0
масло сливочное	0	0	10,3	0,05	0	0,4	0,95	0,8	0	1	0,01	0	0,03	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,05	0,05	33,7	0,19	0,04	241	57,5	126	11	100	0,77	21	1,94	10

Способ термической обработки: варка

Технология приготовления:

Сыр нарезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия, натирают на терке.

Макаронные 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 °С 5 минут. Перед подачей посыпают сыром.

Температура подачи: не менее 65 °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.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 80

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша гречневая рассыпчатая

Номер рецептуры: 54-4г (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа гречневая	69	69	8,2	2	35,9	194,1								
масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	102	102	0	0	0	0								
Выход:		150	8,3	6,3	36	233,7								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа гречневая	0,21	0,11	0,83	0	0	1,6	218	12	120	179	4,02	2,3	3,46	16
масло сливочное	0	0,01	18,4	0,09	0	0,8	1,69	1,4	0	1,8	0,01	0	0,06	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,21	0,12	19,2	0,09	0	149	219	15	120	181	4,04	22	3,52	16

Способ термической 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 100 °С) или в жарочном шкафу при температуре 140–160 °С. Затем вливают растопленное сливочное масло, взрыхляют поварской вилкой, уваривают еще 3–4 мин.

Температура подачи: не менее 65 °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.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 81

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша перловая рассыпчатая

Номер рецептуры: 54-5г (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа перловая	66,6	66,6	5,8	0,6	40,5	191,3								
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	160	160	0	0	0	0								
Выход:		200	5,9	7	40,6	249,5								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа перловая	0,06	0,03	0	0	0	5,1	95,1	22	23	187	1,04	0	22,1	0
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,06	0,04	27	0,13	0	153	97,6	26	23	190	1,07	20	22,2	0,3

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду, засыпают в кипящую подсоленную воду, варят 30 минут, после чего воду сливают, добавляют кипящую воду и варят до загустения при слабом кипении. Добавляют половину растопленного масла, перемешивают, закрывают крышкой и уваривают до готовности на водяной бане при температуре 100 °С или в жарочном шкафу при температуре 140 °С, затем взрыхляют, добавляют оставшееся растопленное сливочное масло, проваривают еще 5 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – крупинки легко отделяются друг от друга, полностью проварены, но не деформированы; консистенция – рассыпчатая; цвет, вкус и запах соответствуют наименованию блюда.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 82

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Рис отварной**

Номер рецептуры: 54-6г (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа рисовая	54	54	3,6	0,5	36,4	163,9								
масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	324	324	0	0	0	0								
Выход:		150	3,7	4,8	36,5	203,5								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа рисовая	0,03	0,02	0	0	0	4,9	44,8	3,8	23	70	0,47	0,8	7,18	27
масло сливочное	0	0,01	18,4	0,09	0	0,8	1,69	1,4	0	1,8	0,01	0	0,06	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,03	0,03	18,4	0,09	0	153	46,6	6,9	24	73	0,49	21	7,24	27

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Рис перебирают, промывают в теплой воде, несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу всыпают в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают на сито, дают воде стечь. Рис перекладывают на противень слоем 3–4 см, заправляют горячим сливочным маслом, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при температуре 160 °С 5–7 мин. Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: зерна крупы набухшие, не деформированные, не слипшиеся; консистенция – мягкая; вкус: не допускается вкус подгорелой каши; запах: не допускается запах подгорелой каши.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 83

Наименование кулинарного изделия (блюда): Рис припущенный

Номер рецептуры: 54-7г (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа рисовая	51,8	51,8	3,4	0,5	34,9	157,3								
масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	263,9	263,9	0	0	0	0								
Выход:		150	3,5	4,8	35	196,9								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа рисовая	0,03	0,02	0	0	0	4,7	43	3,7	23	68	0,45	0,7	6,88	26
масло сливочное	0	0,01	18,4	0,09	0	0,8	1,69	1,4	0	1,8	0,01	0	0,06	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,03	0,03	18,4	0,09	0	153	44,7	6,7	23	70	0,47	21	6,94	26

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Рис перебирают, промывают в теплой воде, несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу всыпают в кипящую подсоленную воду. Варят, периодически помешивая, при слабом кипении до загустения. Затем вводят растопленное сливочное масло и уваривают до готовности на водяной бане или в жарочном шкафу при температуре 160 °С при закрытой крышке 5–7 мин, взрыхляют поварской иглой.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – зерна крупы набухшие, не деформированные, не слипшиеся; консистенция – мягкая; вкус и запах – соответствуют наименованию блюда.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 84

Наименование кулинарного изделия (блюда): Капуста тушеная

Номер рецептуры: 54-8г (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста белокочанная	178	157,5	2,7	0,1	6,7	38,9								
лук репчатый	10,2	9	0,1	0	0,7	3,3								
морковь	7,5	6	0,1	0	0,4	1,8								
томатное пюре	12	12	0,4	0	1,3	6,8								
петрушка (зелень)	3,4	3	0,1	0	0,2	1,3								
масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6								
сахар-песок	4,5	4,5	0	0	4,1	16,3								
мука пшеничная высший сорт	1,8	1,8	0,2	0	1,1	5,5								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	204,8	204,8	0	0	0	0								
Выход:		150	3,7	4,4	14,6	113,5								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,03	0,05	2,83	0	28,4	16	392	67	22	42	0,82	4,7	0,42	16
лук репчатый	0	0	0	0	0,36	0,3	13,1	2,5	1,1	4,5	0,06	0,3	0,04	2,8
морковь	0	0	72	0	0,12	1	9,96	1,4	2	2,9	0,04	0,3	0,01	3,3
томатное пюре	0	0	14,4	0	1,25	0,9	66,7	2,1	4,8	7,3	0,21	0	0,07	0
петрушка (зелень)	0	0	17,1	0	1,8	0,8	19,9	6,5	2,2	2,5	0,05	0,1	0	6,9
масло сливочное	0	0,01	18,4	0,09	0	0,8	1,69	1,4	0	1,8	0,01	0	0,06	0,2
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,11	0,1	0	0	0,01	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,82	0,3	0,3	1,4	0,02	0	0,1	0,4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,03	0,06	125	0,09	31,9	166	506	82	32	63	1,23	25	0,7	29

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем 300 мм, добавляют воду, растопленное сливочное масло и тушат до полуготовности при помешивании. Затем добавляют пассерованные, нарезанные соломкой морковь, сырую петрушку, репчатый лук, предварительно бланшированный, и тушат с томатом-пюре до готовности 40–45 минут. За 10 минут до конца тушения капусту заправляют йодированной солью, сахаром, подсушенной мукой, растертой со сливочным маслом и разведенной в небольшом количестве воды.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 85

Наименование кулинарного изделия (блюда): Рагу из овощей

Номер рецептуры: 54-9г (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	65,3	48	0,9	0,2	7,1	33,6								
капуста белокочанная	37,5	30	0,5	0	1,3	7,4								
репа (или брюква)	30	24	0,3	0	1,4	7								
морковь	30	24	0,3	0	1,5	7,4								
лук репчатый	15	12	0,2	0	0,9	4,4								
сметана	22,5	22,5	0,5	3	0,7	31,9								
мука пшеничная высший сорт	1,1	1,1	0,1	0	0,7	3,5								
масло сливочное	1,1	1,1	0	0,7	0	6,6								
масло подсолнечное	4	4	0	3,5	0	31,6								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	24,6	24,6	0	0	0	0								
Выход:		150	2,8	7,4	13,6	133,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,04	0,03	0,86	0	3,84	1,8	226	4,2	9,6	24	0,38	2,4	0,11	14
капуста белокочанная	0,01	0,01	0,54	0	5,4	3	74,7	13	4,2	8,1	0,16	0,9	0,08	3
репа (или брюква)	0,01	0,01	2,45	0	1,92	3,1	47,4	10	3,6	7,1	0,19	0,1	0,15	2,9
морковь	0,01	0,01	288	0	0,48	3,8	39,8	5,7	7,9	11	0,15	1,2	0,02	13
лук репчатый	0	0	0	0	0,48	0,4	17,4	3,3	1,5	6,1	0,08	0,4	0,05	3,7
сметана	0	0,02	14,5	0	0,04	6,8	21,7	17	1,8	12	0,04	2	0,08	3,2
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,14	0,2	0,2	0,9	0,01	0	0,06	0,3
масло сливочное	0	0	3,05	0,01	0	0,1	0,28	0,2	0	0,3	0	0	0,01	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	150	0,04	1,7	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,07	0,08	309	0,01	12,2	169	429	56	29	70	1,02	27	0,56	41

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3–4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту нарезают шашками, припускают в половине масла, указанного в технологии.

Морковь перебирают, промывают, нарезают на кубики, припускают в оставшемся масле.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, измельчают, бланшируют.

Репу моют, очищают, нарезают кубиками, затем бланшируют.

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают кубиками, бланшируют.

Соус: муку подсушивают при температуре 110–120 °С, не допуская изменения цвета,

охлаждают до 60–70 °С, растирают со сливочным маслом, вливают 1/4 горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем добавляют оставшуюся воду и варят 25–30 минут. В конце варки добавляют соль, затем процеживают и доводят до кипения, соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3–5 минут.

В подготовленную посуду закладывают припущенную морковь, капусту, бланшированный лук, картофель, репу, заливают сметанным соусом и тушат 15–20 минут, добавляют соль и доводят до готовности.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – кусочки овощей одинаковой формы и величины, форма нарезки сохранена, допускается, что часть картофеля разварена; консистенция – мягкая сочная; вкус и запах – соответствуют наименованию блюда.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 86

Наименование кулинарного изделия (блюда): Картофель отварной в молоке

Номер рецептуры: 54-10г (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	181,6	133,5	2,5	0,5	19,8	93,5								
молоко	45	45	1,2	1	2	21,7								
мука пшеничная высший сорт	7,5	7,5	0,8	0,1	4,8	22,9								
масло подсолнечное	4,5	4,5	0	4	0	35,6								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
Выход:		150	4,5	5,6	26,6	173,7								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,12	0,07	2,4	0	10,7	5,1	629	12	27	67	1,05	6,7	0,31	40
молоко	0,01	0,05	5,94	0	0,23	17	54,5	48	5,5	35	0,04	4,1	0,79	9
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,2	7,59	1,2	1	5,6	0,08	0,1	0,4	1,7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
Выход:	0,14	0,12	8,34	0	10,9	169	692	62	33	109	1,18	31	1,5	51

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают дольками или крупными кубиками, заливают горячей водой так, чтобы она покрывала картофель на 1–1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до полуготовности. Затем отвар сливают, добавляют горячее молоко (35 г), варят до готовности.

Для приготовления мучной пассеровки необходимо всыпать муку в предварительно растопленное масло и пассеровать при температуре 120 °С до приобретения светло- желтого цвета.

Разведенную молоком холодную мучную пассеровку добавляют в картофель и, помешивая, доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – форма нарезки картофеля должна сохраниться; консистенция – рыхлая, картофель частично разварен; вкус и запах – отварного картофеля и кипяченого молока.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 87

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Картофельное пюре**

Номер рецептуры: 54-11г (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	171,4	126	2,4	0,4	18,7	88,2								
молоко	24	24	0,7	0,5	1	11,6								
масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
Выход:		150	3,2	5,2	19,8	139,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,11	0,07	2,27	0	10,1	4,8	594	11	25	64	0,99	6,3	0,3	38
молоко	0,01	0,03	3,17	0	0,12	9,1	29,1	25	2,9	19	0,02	2,2	0,42	4,8
масло сливочное	0	0,01	18,4	0,09	0	0,8	1,69	1,4	0	1,8	0,01	0	0,06	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
Выход:	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162	625	39	28	84	1,03	28	0,78	43

Способ термической 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 °С. В горячую картофельную массу добавляют в 2–3 приема горячее кипяченое молоко, растопленное сливочное масло. Пюре доводят до температуры 100 °С, постоянно помешивая, и прогревают 5–6 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид – однородная масса без комочков протертого картофеля; консистенция – густая, пышная; вкус и запах соответствуют наименованию блюда.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 88

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша пшенная рассыпчатая

Номер рецептуры: 54-12г (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа пшенная	58,5	58,5	6,3	1,7	35,4	182,2								
масло сливочное	7,5	7,5	0,1	4,8	0,1	43,6								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	103,5	103,5	0	0	0	0								
Выход:		150	6,4	6,5	35,5	225,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа пшенная	0,18	0,02	1,05	0	0	4,5	102	14	42	119	1,37	2,6	1,39	16
масло сливочное	0	0,01	20,3	0,1	0	0,9	1,87	1,6	0	2	0,01	0	0,07	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,18	0,03	21,3	0,1	0	152	104	17	42	121	1,39	23	1,46	17

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду, засыпают в кипящую подсоленную воду, варят 30 минут, после чего воду сливают, добавляют кипящую воду и варят до загустения при слабом кипении. Добавляют половину растопленного масла, перемешивают, закрывают крышкой и уваривают до готовности на водяной бане при температуре 100 °С или в жарочном шкафу при температуре 140 °С, затем взрыхляют, добавляют оставшееся растопленное сливочное масло, проваривают еще 5 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – крупинки легко отделяются друг от друга, полностью проварены, но не деформированы; консистенция – рассыпчатая; вкус и запах соответствуют наименованию блюда.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 89

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Фасоль отварная**

Номер рецептуры: 54-13г (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
фасоль	72,8	72,8	14,4	1,3	31,1	193,6								
петрушка (зелень)	3,4	3	0,1	0	0,2	1,3								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	180	180	0	0	0	0								
Выход:		150	14,5	1,3	31,3	194,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
фасоль	0,26	0,1	0	0	0	22	665	96	65	304	3,74	8,8	16	32
петрушка (зелень)	0	0	17,1	0	1,8	0,8	19,9	6,5	2,2	2,5	0,05	0,1	0	6,9
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,26	0,1	17,1	0	1,8	170	685	104	68	307	3,8	29	16	39

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Фасоль перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3–4 часа.

Затем воду сливают. Перед варкой заливают холодной водой и варят в закрытой посуде при слабом, но непрерывном кипении. После того, как бобовые станут мягкими, варку прекращают, добавляют соль и оставляют на 15–20 минут в отваре, затем отвар сливают.

Перед отпуском бобовые посыпают рубленой зеленью.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – однородная масса; вкус – в меру соленая, без посторонних привкусов; запах – без посторонних запахов.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 90

Наименование кулинарного изделия (блюда): Макаронны безглютеновые отварные

Номер рецептуры: 54-18г (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
макаронные изделия безглютеновые	52	52	3,5	0,7	34,3	157,5								
масло подсолнечное	5	5	0	4,4	0	39,6								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	309	309	0	0	0	0								
Выход:		150	3,5	5,1	34,3	197,1								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
макаронные изделия безглютеновые	0,15	0,05	10,3	0	0	70	10,8	3,2	2,7	11	0,27	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,15	0,05	10,3	0	0	217	10,8	4,8	2,8	11	0,28	20	0	0

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Макаронные 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 растительным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140–160 °С 5 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 91

Наименование кулинарного изделия (блюда): Капуста белокочанная тушеная

Номер рецептуры: 54-19г (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
капуста белокочанная	192,5	154	2,6	0,1	6,6	38
морковь	12,5	10	0,1	0	0,6	3,1
томат	10	8	0,1	0	0,3	1,6
лук репчатый	10	8	0,1	0	0,6	2,9
масло подсолнечное	30	30	0	26,4	0	237,4
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
вода	150	150	0	0	0	0
Выход:		150	2,9	26,5	8,1	283

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	капуста белокочанная	0,03	0,05	2,77	0	27,7	15	383	65	21	42	0,8	4,6	0,41
морковь	0	0,01	120	0	0,2	1,6	16,6	2,4	3,3	4,8	0,06	0,5	0,01	5,5
томат	0	0	6,38	0	0,8	0,2	19,3	1	1,4	1,8	0,06	0,2	0,03	1,6
лук репчатый	0	0	0	0	0,32	0,2	11,6	2,2	1	4	0,06	0,2	0,04	2,5
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,03	0,06	129	0	29	164	431	72	27	53	0,99	26	0,49	25

Способ термической 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 × 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 °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.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 92

Наименование кулинарного изделия (блюда): Горошница

Номер рецептуры: 54-21г (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
горох	75	75	14,5	1,3	33,8	204,8								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	154	154	0	0	0	0								
Выход:		150	14,5	1,3	33,8	204,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
горох	0,44	0,09	0,9	0	0	19	543	76	70	215	4,44	3,8	8,65	23
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,44	0,09	0,9	0	0	166	543	78	70	215	4,45	24	8,65	23

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Бобовые промывают, замачивают в холодной воде (прохладном месте) в соотношении 1:2. Перед варкой заливают холодной водой и варят в закрытой посуде при слабом, но непрерывном кипении 60–90 мин. Во время варки нельзя добавлять холодную воду. После того, как горох станет целиком мягким (допускается разваривание гороха), варку прекращают, отвар сливают, добавляют йодированную соль.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: часть зерен разварена часть целая, не допускается в блюде содержание твердых зерен; консистенция – мягкая; цвет – желтый.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 93

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Булгур отварной**

Номер рецептуры: 54-22г (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
булгур	60	60	6,9	0,7	34,6	172,4								
масло сливочное	5	5	0	3,2	0,1	29,1								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	120	120	0	0	0	0								
Выход:		150	6,9	3,9	34,7	201,5								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
булгур	0,09	0,05	0	0	0	7,8	204	18	86	157	1,28	0	1,21	0
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,25	1,1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,09	0,05	13,5	0,07	0	155	205	21	86	158	1,3	20	1,25	0,1

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Булгур перебирают, промывают в теплой воде, несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу всыпают в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении до готовности.

При подаче поливают растопленным сливочным маслом.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид – зерна крупы набухшие, недеформированные, неслипшиеся; консистенция – мягкая; цвет – желтый; вкус – присущий крупе.

Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа п. Осиновский
Марковского района Саратовской области

Утверждено приказом директора МОУ – СОШ п.Осиновский
Марковского района от 02.09.2024 № 190

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 94

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Тыква отварная**

Номер рецептуры: 54-23г (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
тыква	226,9	181,5	1,71	0,16	7,27	37,3								
масло сливочное	5	5	0,04	3,19	0,06	29,1								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
Выход:		150	1,8	3,4	7,3	66,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
тыква	0,07	0,09	272	0	5,8	5,5	307	40	22	39	0,63	1,8	0,5	156
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,25	1,1	0	1,3	0,01	0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
Выход:	0,07	0,09	286	0,07	5,81	153	309	43	22	41	0,65	22	0,5	156

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Тыкву моют, очищают от кожицы и семян, нарезают кубиками и варят в подсоленной воде. При отпуске добавляют масло.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: тыква нарезана кубиками одного размера, хорошо проварена, полита маслом; консистенция – мягкая или умеренно плотная; цвет – от желтого до оранжевого; вкус тыквы – умеренно соленый; запах – отварной тыквы, сливочного масла.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 95

Наименование кулинарного изделия (блюда): Рагу из овощей с кабачками

Номер рецептуры: 54-24г (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	65,3	48	0,9	0,2	7,1	33,6								
капуста белокочанная	37,5	30	0,5	0,03	1,3	7,4								
кабачок	30	24	0,1	0,1	1	5,1								
морковь	30	24	0,3	0,02	1,5	7,4								
горошек зеленый консервированный	11,6	7,5	0,2	0,01	0,4	2,8								
сметана	22,5	22,5	0,6	3,0	0,7	31,9								
мука пшеничная высший сорт	1,1	1,1	0,1	0,01	0,7	3,4								
масло сливочное	1,1	1,1	0,01	0,7	0,01	6,5								
масло подсолнечное	6	6	0	5,3	0	47,5								
соль поваренная йодированная	0,53	0,53	0	0	0	0								
вода	24,8	24,8	0	0	0	0								
Выход:		150	2,7	9,3	12,8	145,6								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,04	0,03	0,86	0	3,84	1,8	226	4,2	9,6	24	0,38	2,4	0,1	14
капуста белокочанная	0,01	0,01	0,54	0	5,4	3	74,7	13	4,2	8,1	0,16	0,9	0,1	3
кабачок	0,01	0,01	0,72	0	1,44	0,4	47,4	3,2	1,9	2,5	0,08	0	0	1,1
морковь	0,01	0,01	288	0	0,48	3,8	39,8	5,7	7,9	11	0,15	1,2	0	13
горошек зеленый консервированный	0,01	0	2,25	0	0,3	21	6,16	1,3	1,4	4,1	0,05	0	0,1	0
сметана	0	0,02	14,5	0	0,04	6,8	21,7	17	1,8	12	0,04	2	0,1	3,1
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,14	0,2	0,2	0,8	0,01	0	0,1	0,2
масло сливочное	0	0	3,04	0,01	0	0,1	0,28	0,2	0	0,3	0	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	154	0,04	1,7	0,1	0,3	0,01	21	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	7,6	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,08	0,08	310	0,01	11,5	191	418	54	27	64	0,88	28	0,5	35

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают кубиками, запекают в жарочном шкафу. Капусту перебирают, удаляют 3–4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют пашками, припускают. Кабачки моют, очищают от кожицы, нарезают кубиками. Морковь перебирают, промывают, нарезают кубиками, припускают с маслом до полуготовности, добавляют запеченный картофель, припущенную капусту, кабачки сырые, соль, зеленый горошек консервированный, припускают при закрытой крышке 10–15 минут, добавляют сметанный соус (номер технологической карты 54-1соус) и тушат в соусе еще 10–15 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – кусочки овощей одинаковой величины; консистенция – мягкая, сочная; форма нарезки сохранилась, допускается часть разварившегося картофеля; не допускается запах подгоревших и пареных овощей.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 96

Наименование кулинарного изделия (блюда): Овощное рагу с баклажанами

Номер рецептуры: 54-25г (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
баклажан	127,5	102	1,2	0,1	4,2	22,1								
картофель	73,4	54	1,0	0,19	8,0	37,8								
томат	37,5	30	0,3	0,05	1,0	5,9								
лук репчатый	21,2	17	0,2	0,03	1,3	6,2								
петрушка (зелень)	7,5	6	0,21	0,0	0,41	2,7								
масло сливочное	10	10	0,08	6,4	0,12	58,2								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	45	45	0	0	0	0								
Выход:		150	3,0	6,8	15,0	132,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
баклажан	0,03	0,04	1,84	0	2,04	4,7	201	13	8	30	0,35	2	0,3	14
картофель	0,05	0,03	0,97	0	4,32	2,1	255	4,8	11	27	0,42	2,7	0,1	16
томат	0,01	0,01	23,9	0	3	0,7	72,2	3,7	5,2	6,8	0,23	0,6	0,1	6
лук репчатый	0,01	0	0	0	0,68	0,5	24,7	4,6	2,1	8,6	0,12	0,5	0,1	5,3
петрушка (зелень)	0	0	34,2	0	3,6	1,6	39,8	13	4,4	5	0,1	0,3	0	14
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,1	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	14	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,1	0,09	88	0,13	13,6	158	595	57	31	81	1,25	26	0,7	56

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают мелкими кубиками. Баклажаны моют, удаляют плодоножку, очищают от кожицы. Помидоры, зелень моют, мелко шинкуют. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и шинкуют, пассеруют на масле. После добавляют подготовленные овощи и зелень, соль и воду, тушат до готовности на слабом огне.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – форма нарезки овощей сохранена; консистенция – мягкая; цвет – розоватый; вкус – умеренно-соленый; запах – тушеных овощей.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 97

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Омлет натуральный**

Номер рецептуры: 54-1о (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
яйцо куриное	101,6	92,3	11,0	9,4	0,6	130,5								
молоко	57,7	57,7	1,6	1,3	2,6	27,8								
масло сливочное	11,6	11,55	0,1	7,4	0,2	67,1								
соль поваренная йодированная	0,45	0,45	0	0	0	0								
Выход:		150	12,7	18	3,3	225,5								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
яйцо куриное	0,05	0,32	144	2,03	0	94	107	45	9,6	154	2,01	18	24,9	51
молоко	0,02	0,07	7,61	0	0,3	22	69,9	61	7	45	0,05	5,2	1,01	12
масло сливочное	0	0,01	31,1	0,15	0	1,3	2,87	2,4	0	3	0,02	0	0,11	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	137	0,04	1,5	0,1	0,3	0,02	19	0	0
Выход:	0,06	0,4	183	2,18	0,3	254	180	110	17	203	2,1	42	26,1	63

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2–3 шт. и потом соединяют с общей массой. В яичную смесь добавляют молоко и соль, перемешивают и взбивают до образования пены. Затем яичную массу выливают на разогретый смазанный маслом (половина от закладываемого масла) противень слоем 2,5–3,0 см и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180–200 °С 8–10 минут до образования румяной корочки.

Омлет можно варить на пару 25–30 мин.

Перед подачей нарезают на порции, поливают оставшейся половиной растопленного сливочного масла.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – пористый, слегка зарумянен; консистенция – нежная, пористая поверхность слегка зарумянена; цвет – золотисто-желтый; вкус и запах соответствуют наименованию блюда.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 98

Наименование кулинарного изделия (блюда): Омлет с зеленым горошком

Номер рецептуры: 54-2о (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
яйцо куриное	66	60	7,2	6,1	0,4	84,8								
молоко	60	60	1,7	1,4	2,6	28,9								
горошек зеленый консервированный	44,9	29,0	0,8	0,1	1,7	10,7								
масло сливочное	5	5	0,1	3,2	0,1	29,1								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
Выход:		150	9,8	10,7	4,8	153,5								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
яйцо куриное	0,03	0,21	93,6	1,32	0	61	69,7	29	6,3	100	1,31	12	16,2	33
молоко	0,02	0,08	7,92	0	0,32	23	72,7	63	7,3	47	0,05	5,4	1,06	12
горошек зеленый консервированный	0,02	0,02	8,7	0	1,16	79	23,8	5,1	5,3	16	0,18	0	0,33	0
масло сливочное	0	0,01	13,5	0,07	0	0,6	1,25	1,1	0	1,3	0,01	0	0,05	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	117	0,03	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
Выход:	0,07	0,31	124	1,39	1,48	281	168	100	19	164	1,55	33	17,6	45

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2–3 шт. и потом соединяют с общей массой. В яичную смесь добавляют молоко и соль, перемешивают и взбивают до образования пены.

Зеленый горошек консервированный доводят до кипения в отваре при открытой крышке, отвар сливают, горошек охлаждают и вводят в яичную массу.

Затем яичную массу выливают на разогретый смазанный маслом (половина от закладываемого масла) противень слоем 2,5–3,0 см и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180–200 °С 8–10 минут до образования румяной корочки.

Омлет можно варить на пару 25–30 мин.

Перед подачей нарезают на порции, поливают оставшейся половиной растопленного сливочного масла.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – пористый, слегка зарумянен; консистенция – нежная, пористая поверхность слегка зарумянена, горошек распределен равномерно; вкус и запах соответствуют наименованию блюда.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 99

Наименование кулинарного изделия (блюда): Омлет с морковью

Номер рецептуры: 54-3о (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
яйцо куриное	85,2	77,4	9,2	7,8	0,5	109,4								
молоко	48,4	48,4	1,4	1,1	2,1	23,3								
морковь	48,4	38,7	0,5	0	2,4	11,9								
масло сливочное	9,7	9,7	0,1	6,2	0,2	56,3								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
Выход:		150	11,1	15	5,2	201								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
яйцо куриное	0,04	0,27	121	1,7	0	79	90	37	8,1	129	1,69	15	20,9	43
молоко	0,02	0,06	6,39	0	0,26	18	58,6	51	5,9	38	0,05	4,4	0,86	9,7
морковь	0,02	0,02	464	0	0,77	6,2	64,3	9,2	13	19	0,23	1,9	0,04	21
масло сливочное	0	0,01	26,1	0,13	0	1,1	2,41	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	115	0,03	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
Выход:	0,07	0,36	618	1,83	1,03	219	215	101	27	189	1,99	37	21,9	74

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, отваривают, отваренную морковь протирают. Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2–3 шт. и потом соединяют с общей массой. В яичную смесь добавляют молоко и соль, перемешивают и взбивают до образования пены. В яичную массу добавляют морковь, перемешивают, затем выливают на разогретый смазанный маслом (половина от закладываемого масла) противень слоем 2,5–3,0 см и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180–200 °С 8–10 минут до образования румяной корочки.

Омлет можно варить на пару 25–30 мин.

Перед подачей нарезают на порции, поливают оставшейся половиной растопленного сливочного масла.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид – пористый, слегка зарумянен; консистенция – нежная, пористая, поверхность слегка зарумянена; на разрезе – оранжевый; вкус и запах соответствуют наименованию блюда.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 100

Наименование кулинарного изделия (блюда): Омлет с сыром

Номер рецептуры: 54-4о (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
яйцо куриное	94,3	85,7	10,2	8,7	0,5	121,2								
молоко	53,6	53,6	1,4	1,2	2,3	25,8								
сыр полутвердый	34,6	33,2	7,3	8,6	0	106,6								
масло сливочное	10,7	10,7	0,1	6,8	0,2	62,4								
соль поваренная йодированная	0,45	0,45	0	0	0	0								
Выход:		150	19,0	25,4	3	316,0								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
яйцо куриное	0,05	0,3	134	1,88	0	87	99,6	41	8,9	143	1,87	17	23,2	47
молоко	0,02	0,07	7,07	0	0,28	20	64,9	57	6,5	42	0,05	4,8	0,95	11
сыр полутвердый	0,01	0,08	51,8	0,32	0,09	204	24,3	257	10	144	0,29	0	4,24	0
масло сливочное	0	0,01	28,9	0,14	0	1,2	2,67	2,3	0	2,8	0,02	0	0,1	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	126	0,03	1,4	0,1	0,3	0,01	17	0	0
Выход:	0,07	0,46	222	2,35	0,37	439	191	359	26	333	2,23	39	28,4	58

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления: Сыр нарезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия, натирают на терке. Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2–3 шт. и потом соединяют с общей массой. В яичную смесь добавляют молоко и соль, добавляют тертый сыр, перемешивают и взбивают до образования пены, затем выливают на разогретый смазанный маслом (половина от закладываемого масла) противень слоем 2,5–3,0 см и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180–200 °С 8–10 минут до образования румяной корочки.

Омлет можно варить на пару 25–30 мин.

Перед подачей нарезают на порции, поливают оставшейся половиной растопленного сливочного масла.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – пористый, слегка зарумянен; консистенция – нежная, пористая поверхность слегка зарумянена; вкус и запах соответствуют наименованию блюда.

Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа п. Осиновский
Марковского района Саратовской области

Утверждено приказом директора МОУ – СОШ п.Осиновский
Марковского района от 02.09.2024 № 190

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 101

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Яйцо вареное**

Номер рецептуры: 54-60 (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.:
Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
яйцо куриное	44	40	4,8	4	0,3	56,6								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
яйцо куриное	0,02	0,14	62,4	0,88	0	41	46,5	19	4,2	67	0,87	8	10,8	22

Способ термической обработки: варка.

Яйца обрабатывают, погружают в кипящую подсоленную воду и варят вкрутую 8– 10 мин с момента закипания. После варки яйца погружают в холодную воду.

Температура подачи: 16 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – овальной формы, без трещин на поверхности; вкус свежего вареного яйца, приятный.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 102

Наименование кулинарного изделия (блюда): Запеканка из творога

Номер рецептуры: 54-1т (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
творог	139.5	139.5	27.5	6.1	3.8	180.6								
крупа манная	9.7	9.7	0.94	0.1	6.2	29.4								
сахар-песок	9.0	9.0	0	0	8.2	32.7								
сметана	5.2	5.2	0.1	0.7	0.2	7.3								
сухари панировочные	5.2	5.2	0.5	0.1	3.2	15.5								
яйцо куриное	4.4	4.0	0.5	0.4	0.0	5.6								
масло сливочное	5.2	5.2	0.0	3.3	0.06	30.1								
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0								
ванилин	0.01	0.01	0	0	0.01	0								
вода	36	36	0	0	0	0								
		150	29.7	10.7	21.7	301.2								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
творог	0.04	0.29	27.6	0	0.28	43	130	201	28	267	0.49	13	36.8	45
крупа манная	0.01	0	0	0	0	0.2	10.4	1.7	1.5	7.2	0.08	0	0	1.9
сахар-песок	0	0	0	0	0	0.1	0.22	0.2	0	0	0.02	0	0	0
сметана	0	0	3.32	0	0.01	1.6	4.98	4	0.4	2.7	0.01	0.5	0	0.7
сухари панировочные	0.01	0	0	0	0	21	8.16	1.4	2.1	5.6	0.15	0	1.1	0
яйцо куриное	0	0.01	6.2	0.09	0	4.1	4.62	1.9	0.4	6.6	0.09	0.8	1.1	2.2
масло сливочное	0	0	14	0.07	0	0.6	1.29	1.1	0	1.4	0.01	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	110	0.03	1.2	0.1	0.2	0.01	15	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	11	0	0	0	0	0	0
	0.06	0.3	51.1	0.16	0.29	181	159	224	32	291	0.86	29	39	50

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Творог перетирают.

В горячей воде растворяют ванилин и всыпают манную крупу, помешивая, проваривают 10 минут, охлаждают.

Протертый творог смешивают с заваренной и охлажденной вязкой манной кашей. Добавляют сырые яйца, сахар, соль. Подготовленную массу выкладывают в смазанный сливочным маслом и посыпанный панировочными сухарями противень слоем 3–4 см.

Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 °С до образования корочки, затем при температуре 180–200 °С доводят до готовности (суммарно не менее 15 минут). Готовность блюда определяют по уплотнению структуры – запеканка легко отделяется от стенок противня.

Перед отпуском запеканку нарезают на порции. Температура подачи: не менее 65 °С

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – поверхность ровная, без трещин; консистенция – упругая; поверхность – ровная; цвет – белый на разрезе; вкус и запах – творожный с ванилином.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 103

Наименование кулинарного изделия (блюда): Запеканка из творога с морковью

Номер рецептуры: 54-2т (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
творог	56	56	11,0	2,5	1,5	72,5								
морковь	117,5	94,0	1,1	0,1	5,9	29,0								
молоко	23	23	0,6	0,5	1,0	11,1								
крупа манная	15	15	1,4	0,2	9,6	45,5								
масло сливочное	7,5	7,5	0,08	4,8	0,1	43,7								
яйцо куриное	6,6	6	0,8	0,6	0,1	8,5								
сухари панировочные	4	4	0,5	0,1	2,5	11,9								
сметана	4	4	0,1	0,5	0,2	5,6								
сахар-песок	6	6	0	0	5,5	21,8								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
Выход:		150	15,5	9,2	26,3	249,5								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
творог	0,02	0,12	11,1	0	0,11	17	52,1	81	11	107	0,2	5	14,8	18
морковь	0,04	0,05	1128	0	1,88	15	156	22	31	45	0,57	4,7	0,08	52
молоко	0,01	0,03	3,04	0	0,12	8,8	27,9	24	2,8	18	0,02	2,1	0,41	4,6
крупа манная	0,02	0,01	0	0	0	0,3	16,2	2,6	2,3	11	0,13	0	0	3
масло сливочное	0	0,01	20,3	0,1	0	0,9	1,87	1,6	0	2	0,02	0	0,07	0,2
яйцо куриное	0	0,02	9,36	0,14	0	6,1	6,98	2,9	0,6	10	0,13	1,2	1,62	3,3
сухари панировочные	0,01	0	0	0	0	16	6,27	1,1	1,6	4,3	0,11	0	0,89	0
сметана	0	0	2,55	0	0,01	1,2	3,83	3,1	0,3	2,1	0,01	0,4	0,02	0,6
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,15	0,1	0	0	0,02	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	110	0,03	1,2	0,1	0,2	0,01	15	0	0
Выход:	0,08	0,24	1174	0,23	2,12	176	271	140	50	200	1,2	28	17,9	81

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Творог перетирают.

Морковь перебирают, промывают, нарезают соломкой, припускают со сливочным маслом (1/3 общего количества) в молоке.

В конце припускания постепенно всыпают манную крупу и варят при помешивании 10–15 мин, затем охлаждают до температуры 40–50 °С и вводят протертый творог, сырые яйца, сахар, соль. Смесь перемешивают и выкладывают на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, слоем 3,0 см. Поверхность запеканки разравнивают, смазывают сметаной и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 °С до образования легкой корочки, затем в жарочном шкафу с температурой 160–180 °С (суммарно не менее 15 минут).

Готовность блюда определяют по уплотнению структуры — запеканка легко отделяется от стенок противня.

Перед отпуском запеканку нарезают на порции. Температура подачи: не менее 65 °С

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – поверхность ровная, имеет неглубокую корочку, консистенция – творог и морковь мягкие; цвет – корочка золотистая, на разрезе – розовато-белая; вкус и запах – входящих в состав продуктов.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 104

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суфле из моркови с творогом

Номер рецептуры: 54-3т (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
морковь	119,3	95,5	1,2	0,1	6	29,4								
творог	34,1	34,1	6,8	1,5	0,9	44,1								
молоко	20,5	20,5	0,5	0,5	0,9	9,8								
яйцо куриное	15	13,7	1,7	1,4	0,1	19,3								
крупа манная	6,8	6,8	0,7	0,1	4,4	20,7								
сухари панировочные	5,5	5,5	0,6	0,1	3,4	16,3								
сахар-песок	8,2	8,2	0	0	7,4	29,7								
сметана	5,5	5,5	0,2	0,8	0,2	7,7								
масло сливочное	4,1	4,1	0	2,6	0,1	23,8								
соль поваренная йодированная	0,45	0,45	0	0	0	0								
Выход:		150	11,6	6,9	23,3	200,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
морковь	0,04	0,05	1145	0	1,91	15	158	23	32	46	0,59	4,8	0,08	53
творог	0,01	0,07	6,75	0	0,07	11	31,7	49	6,8	65	0,12	3,1	9	11
молоко	0,01	0,02	2,7	0	0,11	7,8	24,8	22	2,5	16	0,02	1,8	0,36	4,1
яйцо куриное	0,01	0,05	21,3	0,3	0	14	15,8	6,6	1,4	23	0,3	2,7	3,68	7,5
крупа манная	0,01	0	0	0	0	0,2	7,36	1,2	1,1	5	0,06	0	0	1,4
сухари панировочные	0,01	0	0	0	0	22	8,6	1,5	2,2	5,9	0,16	0	1,21	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
сметана	0	0,01	3,5	0	0,01	1,7	5,25	4,2	0,4	2,8	0,01	0,5	0,02	0,8
масло сливочное	0	0,01	11	0,05	0	0,5	1,02	0,9	0	1,1	0,01	0	0,04	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	121	0,03	1,3	0,1	0,3	0,01	17	0	0
Выход:	0,08	0,2	1191	0,35	2,09	193	253	109	46	165	1,28	29	14,4	77

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Творог перетирают.

Морковь перебирают, промывают, пропускают через овощепротирочную машину, припускают в молоке с маслом, в конце припускания постепенно всыпают манную крупу и варят при помешивании 10–15 мин, затем охлаждают до температуры 40–50 °С. Затем соединяют с протертым творогом и яичными желтками, сметаной, добавляют соль. Массу хорошо вымешивают и осторожно добавляют в нее взбитые белки. Полученную массу выкладывают в емкость, смазанную маслом (1/3 от нормы) и посыпанную сухарями, и готовят на пару 30–50 мин. Отпускают суфле, политое растопленным сливочным маслом.

Готовность блюда определяют по уплотнению структуры – суфле легко отделяется от стенок емкости.

Перед отпуском суфле нарезают на порции. Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид – на поверхности нет трещин, держит форму; консистенция – мягкая, сочная, нежная; цвет – золотисто-оранжевый; вкус и запах – запеченных моркови и творога.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 105

Наименование кулинарного изделия (блюда): Пудинг из творога с яблоками

Номер рецептуры: 54-4т (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
творог	102	102	20,1	4,5	2,8	132,1								
яблоко	39	34,5	0,2	0,2	3,1	14,0								
яйцо куриное	16,5	15	1,8	1,5	0,1	21,2								
сахар-песок	6	6	0	0	5,5	21,8								
сметана	6	6	0,2	0,8	0,2	8,5								
сухари панировочные	6	6	0,6	0,1	3,7	17,9								
масло сливочное	6	6	0,08	3,8	0,1	35,0								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
ванилин	0,01	0,01	0	0	0	0,1								
Выход:		150	22,9	10,8	15,4	250,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
творог	0,03	0,21	20,2	0	0,2	32	94,8	147	20	195	0,35	9,2	26,9	33
яблоко	0,01	0,01	1,04	0	1,38	6,8	79,6	4,9	2,7	3,3	0,66	0,7	0,09	2,8
яйцо куриное	0,01	0,05	23,4	0,33	0	15	17,4	7,3	1,6	25	0,32	3	4,05	8,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,15	0,1	0	0	0,02	0	0	0
сметана	0	0,01	3,86	0	0,01	1,8	5,78	4,7	0,5	3,1	0,01	0,5	0,02	0,8
сухари панировочные	0,01	0,01	0	0	0	24	9,47	1,6	2,5	6,5	0,17	0	1,33	0
масло сливочное	0	0,01	16,2	0,08	0	0,7	1,49	1,3	0	1,6	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,05	0,29	64,7	0,41	1,59	169	209	168	28	235	1,55	25	32,5	45

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления: Творог перетирают. Яйца обрабатывают. Отделяют белки от желтков. Яичные желтки растирают с сахаром.

Яблоки моют проточной водой, очищают от кожуры и сердцевин, протирают. Ванилин растворяют в горячей воде. В протертый творог добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, протертые яблоки, ванилин, растворенный в горячей воде, размягченное сливочное масло, соль. Массу тщательно перемешивают. Яичные белки взбивают до образования густой пены и вводят в подготовленную массу перед запеканием. Полученную массу выкладывают слоем 3–4 см на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу (пароконвектомате) 25–35 минут при температуре 220–250 °С. Готовый пудинг выдерживают 5–10 мин и нарезают на порционные куски.

Температура подачи: не менее 65 °С

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – поверхность поджаренная, без трещин и подгорелых мест; консистенция – однородная, нежная; цвет – на разрезе кремовый, корочка – золотисто-желтая; вкус и запах – творожно-яблочный.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 106

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Сырники**

Номер рецептуры: 54-6т (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
творог	135	135	26,6	5,9	3,7	174,8								
крупа манная	11	11	1,1	0,1	7,1	33,4								
мука пшеничная высший сорт	10	10	1	0,1	6,4	30,5								
яйцо куриное	5,5	5	0,6	0,5	0	7,1								
сахар-песок	15	15	0	0	13,6	54,5								
сметана	5	5	0,1	0,7	0,2	7,1								
масло сливочное	2	2	0	1,3	0	11,6								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
ванилин	0,02	0,02	0	0	0	0,1								
Масса полуфабриката:		85×2												
Выход:		150	29,4	8,6	31	319,1								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
творог	0,04	0,28	26,7	0	0,27	42	126	195	27	258	0,47	12	35,6	43
крупа манная	0,01	0	0	0	0	0,3	11,9	1,9	1,7	8,1	0,1	0	0	2,2
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,2	10,1	1,6	1,4	7,5	0,1	0,2	0,53	2,2
яйцо куриное	0	0,02	7,8	0,11	0	5,1	5,81	2,4	0,5	8,4	0,11	1	1,35	2,8
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,37	0,3	0	0	0,04	0	0	0
сметана	0	0	3,21	0	0,01	1,5	4,81	3,9	0,4	2,6	0,01	0,5	0,02	0,7
масло сливочное	0	0	5,4	0,03	0	0,2	0,5	0,4	0	0,5	0	0	0,02	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,06	0,3	43,1	0,14	0,28	138	159	206	31	286	0,84	26	37,6	51

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Творог перетирают.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2–3 шт. и потом соединяют с общей массой.

Ванилин растворяют в горячей воде.

В протертый творог добавляют манную крупу, сырые яйца, ванилин, сахар, соль. Массу хорошо перемешивают, придают ей форму батончика в диаметре 5–6 см,

нарезают поперек, панируют в муке (1/2 нормы), формируют в виде круглых биточков толщиной 1,5 см, укладывают в смазанную сливочным маслом емкость. Сметану смешивают с оставшейся мукой. Полученной смесью смазывают поверхность сырников, и запекают в жарочном шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 °С 10–20 минут до образования корочки, затем при температуре 180–200 °С доводят до готовности (суммарно не менее 20 минут). Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – на поверхности нет трещин, держит форму; консистенция – нежная, однородно промешанная; вкус и запах – творожный.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 107

Наименование кулинарного изделия (блюда): Творожно-пшеничная запеканка

Номер рецептуры: 54-7т (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
творог	40	40	7,9	1,7	1,1	51,8								
крупа пшеничная	20	20	2,2	0,6	12,2	62,4								
яйцо куриное	11	10	1,2	1,0	0,1	14,1								
масло сливочное	3	3	0	2,0	0	17,5								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
вода	84	84	0	0	0	0								
Выход:		150	11,3	5,3	13,3	145,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
творог	0,02	0,08	7,91	0	0,08	12	37,2	58	8	77	0,14	3,6	10,6	13
крупа пшеничная	0,06	0,01	0,36	0	0	1,5	35,1	4,8	14	41	0,47	0,9	0,47	5,6
яйцо куриное	0,01	0,04	15,6	0,22	0	10	11,6	4,8	1	17	0,22	2	2,69	5,5
масло сливочное	0	0	8,1	0,04	0	0,3	0,75	0,6	0	0,8	0,01	0	0,03	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,08	0,13	31,9	0,26	0,08	113	84,6	69	24	135	0,85	18	13,7	24

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают в теплой воде, ошпаривают кипятком, воду сливают, закладывают в кипящую воду, варят 2 минуты, воду сливают (откидывают) и заливают кипящую воду в количестве меньшем на 15%, чем положено по рецептуре (столько воды остается в крупе после промывания).

В готовую охлажденную до 55–60 °С рассыпчатую кашу, добавляют протертый творог, взбитые яйца, масло сливочное и перемешивают. Подготовленную массу раскладывают на смазанный маслом противень слоем 3 см, сбрызгивают маслом и запекают 8–10 мин при температуре 250 °С, затем 10–15 мин при температуре 180–200 °С.

Перед отпуском запеканку нарезают на порции. Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция – однородная, сочная; вкус и запах – свойственные входящим в состав продуктам.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 108

Наименование кулинарного изделия (блюда): Котлета рыбная (горбуша)

Номер рецептуры: 54-2р (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
горбуша (филе)	90,4	80	15,4	4,6	0	102,8								
хлеб пшеничный	19	19	1,4	0,1	8,5	40,7								
яйцо куриное	6,6	6	0,7	0,6	0	8,5								
масло сливочное	2	2	0	1,3	0	11,6								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
вода	14	14	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		112,9												
Выход:		100	17,5	6,6	8,5	163,6								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
горбуша (филе)	0,12	0,1	14,4	0,01	0,29	43	222	14	21	139	0,42	40	31,4	344
хлеб пшеничный	0,02	0	0	0	0	72	14,7	3,3	2,3	11	0,18	0,61	1	2,8
яйцо куриное	0	0,02	9,36	0,13	0	6,1	6,97	2,9	0,6	10	0,13	1,2	1,62	3,3
масло сливочное	0	0	5,4	0,03	0	0,2	0,5	0,4	0	0,5	0	0	0,02	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,03	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Масса полуфабриката:														
Выход:	0,14	0,12	29,2	0,17	0,29	239	245	22	24	161	0,74	57,8	34	350

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 °С из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7–10 г на 1 литр.

Размороженную рыбу очищают от кожи, нарезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом, добавляют соль, сливочное масло, сырые яйца, оставшуюся воду, все тщательно перемешивают и выбивают.

Из рыбной котлетной массы формируют котлеты.

Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают до готовности (20–25 минут) в духовом шкафу или пароконвектомате.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция – однородная, рыхлая, сочная; цвет – белый с сероватым оттенком; вкус и запах – рыбный.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 109

Наименование кулинарного изделия (блюда): Котлета рыбная (минтай)

Номер рецептуры: 54-3р (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1–4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
минтай (филе)	90,4	80	12	0,6	0	53,6								
хлеб пшеничный	19	19	1,4	0,2	8,6	40,6								
яйцо куриное	6,6	6	0,8	0,6	0	8,4								
масло сливочное	2	2	0	1,2	0	11,6								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
вода	14	14	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		112,9												
Выход:		100	14,2	2,6	8,6	114,2								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
минтай (филе)	0,06	0,08	4,8	0,16	0,16	24	279	28	38	167	0,56	120	11,2	560
хлеб пшеничный	0,02	0	0	0	0	72	14,7	3,3	2,3	11	0,18	0,6	1	2,8
яйцо куриное	0	0,02	9,36	0,14	0	6,1	6,98	2,9	0,6	10	0,14	1,2	1,62	3,3
масло сливочное	0	0	5,4	0,02	0	0,2	0,5	0,4	0	0,5	0	0	0,02	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,02	1,3	0,1	0,3	0,02	16	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,08	0,1	19,6	0,32	0,16	220	301	36	41	189	0,9	138	13,8	566

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 °С из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7–10 г на 1 литр.

Размороженную рыбу очищают от кожи, нарезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом, добавляют соль, сливочное масло, сырые яйца, оставшуюся воду, все тщательно перемешивают и выбивают.

Из рыбной котлетной массы формируют котлеты.

Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают до готовности (20–25 минут) в духовом шкафу или пароконвектомате.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция – однородная, рыхлая, сочная; цвет – белый с сероватым оттенком; вкус и запах – рыбный.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 110

Наименование кулинарного изделия (блюда): Котлета рыбная с морковью (горбуша)

Номер рецептуры: 54-5р (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
горбуша (филе)	90,4	80	15,4	4,6	0	102,8								
молоко	10	10	0,2	0,2	0,4	4,8								
яйцо куриное	11	10	1,2	1	0	14,2								
морковь	11,8	9,4	0,2	0	0,6	2,8								
лук репчатый	5	4	0	0	0,2	1,4								
хлеб пшеничный	8	8	0,6	0	3,6	17,2								
масло сливочное	3,8	3,8	0	2,4	0	22,2								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		105												
Выход:		100	17,6	8,2	4,8	165,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
горбуша (филе)	0,12	0,1	14,4	0	0,28	43	222	14	21	139	0,42	40	31,4	344
молоко	0	0,02	1,32	0	0,06	3,8	12,1	11	1,2	7,8	0	0,9	0,18	2
яйцо куриное	0	0,04	15,6	0,22	0	10	11,6	4,8	1	17	0,22	2	2,7	5,5
морковь	0	0	113	0	0,18	1,5	15,6	2,2	3,1	4,5	0,06	0,5	0	5,2
лук репчатый	0	0	0	0	0,16	0,1	5,82	1,1	0,5	2	0,02	0,1	0,02	1,2
хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	30	6,18	1,4	1	4,5	0,08	0,3	0,42	1,2
масло сливочное	0	0	10,3	0,04	0	0,4	0,94	0,8	0	1	0	0	0,04	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,02	1,3	0,1	0,3	0,02	16	0	0
Выход:	0,12	0,16	154	0,26	0,68	207	275	36	28	176	0,82	60	34,8	359

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, отваривают, охлаждают, очищают от кожуры.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 °С, обмывают водой и нарезают на кусочки.

Обработанные яйца взбивают. Подготовленное филе пропускают дважды через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом, вареной морковью и луком репчатым.

В рыбную массу добавляют яйцо, соль, перемешивают и формируют котлеты.

Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают в духовом шкафу или пароконвектомате до готовности (20–25 минут).

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция – однородная, рыхлая, сочная; вкус и запах – рыбно-морковный.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 111

Наименование кулинарного изделия (блюда): Котлета рыбная с морковью (минтай)

Номер рецептуры: 54-5.1р (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
минтай (филе)	76,3	67,5	10,1	0,5	0	45,2								
молоко	10	10	0,3	0,2	0,4	4,8								
морковь	11,6	9,3	0,1	0	0,6	2,9								
лук репчатый	5	4	0,1	0	0,3	1,5								
хлеб пшеничный	8	8	0,6	0,1	3,6	17,1								
яйцо куриное	11	10	1,2	1	0,1	14,1								
масло сливочное	3,8	3,8	0	2,4	0	21,8								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		105												
Выход:		100	12,4	4,2	5	107,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
минтай (филе)	0,05	0,06	4,05	0,14	0,14	21	235	24	32	141	0,47	101	9,44	473
молоко	0	0,01	1,32	0	0,05	3,8	12,1	11	1,2	7,8	0,01	0,9	0,18	2
морковь	0	0,01	112	0	0,19	1,5	15,4	2,2	3,1	4,5	0,06	0,5	0,01	5,1
лук репчатый	0	0	0	0	0,16	0,1	5,81	1,1	0,5	2	0,03	0,1	0,02	1,2
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	30	6,18	1,4	1	4,5	0,08	0,3	0,42	1,2
яйцо куриное	0,01	0,04	15,6	0,22	0	10	11,6	4,8	1	17	0,22	2	2,7	5,5
масло сливочное	0	0	10,1	0,05	0	0,4	0,93	0,8	0	1	0,01	0	0,03	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
Выход:	0,07	0,12	143	0,41	0,54	155	287	46	39	178	0,89	117	12,8	488

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, отваривают, охлаждают, очищают от кожуры.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 °С, обмывают водой и нарезают на кусочки.

Обработанные яйца взбивают. Подготовленное филе пропускают дважды через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом, вареной морковью и луком репчатым.

В рыбную массу добавляют яйцо, соль, перемешивают и формируют котлеты.

Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают в духовом шкафу или пароконвектомате до готовности (20–25 минут).

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция – однородная, рыхлая, сочная; вкус и запах – рыбно-морковный.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 112

Наименование кулинарного изделия (блюда): Рыба, припущенная в молоке (горбуша)

Номер рецептуры: 54-бр (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
горбуша (филе)	72,3	64	12,3	3,7	0	82,3								
молоко	25,6	25,6	0,7	0,6	1,1	12,3								
лук репчатый	20	16	0,2	0	1,2	5,9								
масло подсолнечное	5,6	5,6	0	4,9	0	44,3								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
Выход:		80	13,2	9,2	2,3	144,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
горбуша (филе)	0,09	0,08	11,5	0,01	0,23	34	178	11	17	111	0,33	32	25,1	275
молоко	0,01	0,03	3,38	0	0,13	9,7	31	27	3,1	20	0,02	2,3	0,45	5,1
лук репчатый	0,01	0	0	0	0,64	0,5	23,2	4,4	2	8,1	0,11	0,5	0,07	5
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
Выход:	0,11	0,11	14,9	0,01	1	103	232	43	22	140	0,47	43	25,6	285

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют, бланшируют.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 °С, обмывают водой и нарезают на порционные куски массой 65 г под углом 30°, укладывают в смазанный маслом противень на бланшированный лук, заливают горячим молоком так, чтобы жидкость покрыла рыбу на 1/3 часть высоты противня, добавляют соль, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) 20–25 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – рыба сохраняет форму; консистенция – мягкая; цвет, вкус и запах – свойственные данному блюду.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 113

Наименование кулинарного изделия (блюда): Рыба, припущенная в молоке (минтай)

Номер рецептуры: 54-7р (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
минтай (филе)	72,3	64	9,6	0,5	0	42,8								
молоко	25,6	25,6	0,7	0,6	1,1	12,3								
лук репчатый	20	16	0,2	0	1,2	5,9								
масло подсолнечное	5,6	5,6	0	4,9	0	44,3								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
Выход:		80	10,5	6	2,3	105,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
минтай (филе)	0,05	0,06	3,84	0,13	0,13	19	223	23	31	134	0,45	96	8,95	448
молоко	0,01	0,03	3,38	0	0,13	9,7	31	27	3,1	20	0,02	2,3	0,45	5,1
лук репчатый	0,01	0	0	0	0,64	0,5	23,2	4,4	2	8,1	0,11	0,5	0,07	5
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
Выход:	0,07	0,09	7,22	0,13	0,9	89	277	55	36	162	0,59	107	9,47	458

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют, бланшируют.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 °С, обмывают водой и нарезают на порционные куски массой 65 г под углом 30°, укладывают в смазанный маслом противень на бланшированный лук, заливают горячим молоком так, чтобы жидкость покрыла рыбу на 1/3 часть высоты противня, добавляют соль, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) 20–25 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – рыба сохраняет форму; консистенция – мягкая; цвет, вкус и запах – свойственные данному блюду.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 114

Наименование кулинарного изделия (блюда): Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)

Номер рецептуры: 54-8р (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
горбуша (филе)	93,6	82,8	16	4,7	0	106,4								
сметана	47	47	1,1	6,2	1,5	66,6								
сыр полутвердый	5,7	5,5	1,2	1,4	0	17,5								
масло подсолнечное	7,1	7,1	0	6,2	0	56,2								
масло сливочное	4,7	4,7	0	3	0,1	27,4								
мука пшеничная высший сорт	4,4	4,4	0,4	0,1	2,8	13,5								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
вода	12	12	0	0	0	0								
Выход:		80	18,7	21,6	4,4	287,6								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
горбуша (филе)	0,12	0,11	14,9	0,01	0,3	44	230	15	22	144	0,43	41	32,5	356
сметана	0,01	0,04	30,2	0	0,08	14	45,3	36	3,7	25	0,08	4,2	0,17	6,6
сыр полутвердый	0	0,01	8,5	0,05	0,02	34	3,98	42	1,7	24	0,05	0	0,7	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
масло сливочное	0	0	12,7	0,06	0	0,5	1,17	1	0	1,2	0,01	0	0,04	0,1
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,1	4,48	0,7	0,6	3,3	0,05	0,1	0,23	1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,14	0,16	66,3	0,12	0,4	181	285	96	28	197	0,63	58	33,6	364

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 °С, обмывают водой и нарезают на порционные куски под углом 45°.

Рыбу панируют в муке, запекают до слабой золотистой корочки, покрытую корочкой рыбу заливают сметанным соусом, добавляют протертый сыр, сбрызгивают растопленным маслом и запекают при температуре 250 °С 25–30 минут.

Сметанный соус: белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3–5 минут. Приготовление белого соуса: муку подсушивают при температуре 110–120 °С, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60–70 °С, растирают со сливочным маслом, вливают постепенно горячую воду и варят 25–30 минут. В конце варки добавляют йодированную соль, затем процеживают и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – корочка подрумяненная, соус загустевший, но не высохший; консистенция – сочная; цвет, вкус и запах соответствуют данному блюду, рыбный.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 115

Наименование кулинарного изделия (блюда): Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)

Номер рецептуры: 54-9р (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
минтай (филе)	93,6	82,8	12,4	0,7	0	55,4								
сметана	47	47	1,1	6,2	1,5	66,6								
сыр полутвердый	5,7	5,5	1,2	1,4	0	17,5								
масло подсолнечное	7,1	7,1	0	6,2	0	56,2								
масло сливочное	4,7	4,7	0	3	0,1	27,4								
мука пшеничная высший сорт	4,4	4,4	0,4	0,1	2,8	13,5								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
вода	12	12	0	0	0	0								
Выход:		80	15,1	17,6	4,4	236,6								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
минтай (филе)	0,07	0,07	4,97	0,17	0,17	25	289	29	40	173	0,58	124	11,6	580
сметана	0,01	0,04	30,2	0	0,08	14	45,3	36	3,7	25	0,08	4,2	0,17	6,6
сыр полутвердый	0	0,01	8,5	0,05	0,02	34	3,98	42	1,7	24	0,05	0	0,7	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
масло сливочное	0	0	12,7	0,06	0	0,5	1,17	1	0	1,2	0,01	0	0,04	0,1
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,1	4,48	0,7	0,6	3,3	0,05	0,1	0,23	1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,09	0,12	56,3	0,28	0,27	162	344	110	46	226	0,78	141	12,7	587

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 °С, обмывают водой и нарезают на порционные куски под углом 45°.

Рыбу панируют в муке, запекают до слабой золотистой корочки, покрытую корочкой рыбу заливают сметанным соусом, добавляют протертый сыр, сбрызгивают растопленным маслом и запекают при температуре 250 °С 25–30 минут.

Сметанный соус: белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3–5 минут. Приготовление белого соуса: муку подсушивают при температуре 110–120 °С, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60–70 °С, растирают со сливочным маслом, вливают постепенно воду и варят 25–30 минут. В конце варки добавляют йодированную соль, затем процеживают и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – корочка подрумяненная, соус загустевший, но не высохший; консистенция: сочная; цвет, вкус и запах соответствуют данному блюду, рыбный.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 116

Наименование кулинарного изделия (блюда): Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)

Номер рецептуры: 54-10р (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
горбуша (филе)	63,3	56	10,8	3,2	0	72								
морковь	21,9	17,5	0,2	0	1,1	5,4								
лук репчатый	12,2	9,8	0,1	0	0,7	3,6								
томатное пюре	6,3	6,3	0,2	0	0,7	3,6								
петрушка (корень)	3,5	2,8	0	0	0,3	1,3								
сахар-песок	1,8	1,8	0	0	1,6	6,5								
масло подсолнечное	5,3	5,3	0	4,7	0	41,9								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	17,5	17,5	0	0	0	0								
Выход:		70	11,3	7,9	4,4	134,3								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
горбуша (филе)	0,08	0,07	10,1	0,01	0,2	30	156	9,9	15	97	0,29	28	22	241
морковь	0,01	0,01	210	0	0,35	2,8	29,1	4,2	5,8	8,4	0,11	0,9	0,02	9,6
лук репчатый	0	0	0	0	0,39	0,3	14,2	2,7	1,2	5	0,07	0,3	0,04	3
томатное пюре	0	0	7,56	0	0,66	0,5	35	1,1	2,5	3,8	0,11	0	0,04	0
петрушка (корень)	0	0	0,03	0	0,39	0,2	7,95	1,4	0,5	1,8	0,02	0	0	3,1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,09	0,08	228	0,01	1,99	92	242	20	25	117	0,61	37	22,1	257

Способ термической 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 °С, обмывают водой и нарезают на порционные куски под углом 90°.

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 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 117

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

Номер рецептуры: 54-11р (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
минтай (филе)	68,8	60,9	9,1	0,5	0	40,7								
морковь	21,9	17,5	0,2	0	1,1	5,4								
лук репчатый	12,2	9,8	0,1	0	0,7	3,6								
томатное пюре	6,3	6,3	0,2	0	0,7	3,6								
петрушка (корень)	3,5	2,8	0	0	0,3	1,3								
сахар-песок	1,8	1,8	0	0	1,6	6,5								
масло подсолнечное	5,3	5,3	0	4,7	0	41,9								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	17,5	17,5	0	0	0	0								
Выход:		70	9,6	5,2	4,4	103								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
минтай (филе)	0,05	0,05	3,65	0,12	0,12	19	212	21	29	127	0,42	91	8,52	426
морковь	0,01	0,01	210	0	0,35	2,8	29,1	4,2	5,8	8,4	0,11	0,9	0,02	9,6
лук репчатый	0	0	0	0	0,39	0,3	14,2	2,7	1,2	5	0,07	0,3	0,04	3
томатное пюре	0	0	7,56	0	0,66	0,5	35	1,1	2,5	3,8	0,11	0	0,04	0
петрушка (корень)	0	0	0,03	0	0,39	0,2	7,95	1,4	0,5	1,8	0,02	0	0	3,1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,06	0,06	221	0,12	1,91	81	299	31	39	146	0,74	101	8,62	442

Способ термической 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 °С, обмывают водой и нарезают на порционные куски под углом 90°.

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 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 118

Наименование кулинарного изделия (блюда): Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай)

Номер рецептуры: 54-12р (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
минтай (филе)	69,5	61,5	9,2	0,5	0	41,2								
лук репчатый	38,4	30,7	0,4	0,1	2,3	11,3								
сыр полутвердый	15,6	15	3,3	3,9	0	48,1								
масло подсолнечное	5	5	0	4,4	0	39,6								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
кислота лимонная	0,05	0,05	0	0	0	0								
Масса готовой рыбы:		51,7												
Выход:		80	12,9	8,9	2,3	140,2								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
минтай (филе)	0,05	0,05	3,69	0,12	0,12	19	214	22	29	128	0,43	92	8,61	431
лук репчатый	0,01	0	0	0	1,23	0,9	44,6	8,4	3,7	15	0,21	0,9	0,14	9,5
сыр полутвердый	0	0,04	23,4	0,14	0,04	92	11	116	4,6	65	0,13	0	1,91	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,03	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,06	0,09	27,1	0,26	1,42	259	270	148	38	210	0,78	113	10,7	440

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Рыбу размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 °С, обмывают водой, разделяют на филе с кожей без костей, нарезают по одному куску на порцию (62 г) под углом 30°, укладывают в гастроемкость, смазанную маслом, кожей вниз, сбрызгивают лимонной кислотой и помещают в камеру пароконвектомата. Готовят при температуре 250 °С в течение 7–10 минут. Очищенный репчатый лук нарезают полукольцами и пассеруют. Рыбу вынимают и укладывают сверху пассерованный лук, сверху посыпают тертым сыром и снова помещают в камеру пароконвектомата. Запекают при температуре 250 °С в течение 8 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – на поверхности блюда расплавленный сыр, мягкий; консистенция – мягкая, блюдо сочное; вкус и запах соответствуют виду используемой рыбы.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 119

Наименование кулинарного изделия (блюда): Котлета рыбная любительская (минтай)

Номер рецептуры: 54-14р (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
минтай (филе)	75,7	67	10	0,5	0	44,8								
морковь	27,2	21,8	0,3	0	1,4	6,7								
лук репчатый	10	8	0,1	0	0,6	2,9								
яйцо куриное	14,3	13	1,6	1,3	0,1	18,4								
молоко	10	10	0,3	0,2	0,4	4,8								
хлеб пшеничный	8	8	0,6	0,1	3,6	17,1								
масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		120												
Выход:		100	12,9	4	6,1	112,2								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
минтай (филе)	0,05	0,06	4,02	0,13	0,13	20	234	24	32	140	0,47	101	9,37	469
морковь	0,01	0,01	262	0	0,44	3,5	36,2	5,2	7,2	10	0,13	1,1	0,02	12
лук репчатый	0	0	0	0	0,32	0,2	11,6	2,2	1	4	0,06	0,2	0,04	2,5
яйцо куриное	0,01	0,05	20,3	0,29	0	13	15,1	6,3	1,4	22	0,28	2,6	3,51	7,2
молоко	0	0,01	1,32	0	0,05	3,8	12,1	11	1,2	7,8	0,01	0,9	0,18	2
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	30	6,18	1,4	1	4,5	0,08	0,3	0,42	1,2
масло сливочное	0	0	8,1	0,04	0	0,3	0,75	0,6	0	0,8	0,01	0	0,03	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,03	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
Выход:	0,08	0,13	295	0,46	0,94	189	316	51	44	189	1,05	122	13,6	494

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 °С из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7–10 г на 1 литр. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают и варят в небольшом количестве воды. После варки нарезают мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и шинкуют. Лук бланшируют. Размороженную рыбу очищают от кожи, нарезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке пшеничным хлебом, вареной морковью и бланшированным луком. В массу добавляют соль, сырые яйца, все тщательно перемешивают и формируют котлеты. Изделия укладывают на противень, смазанный маслом, в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают в духовом шкафу или пароконвектомате до готовности (20–25 минут).

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – изделие круглой или яйцевидной приплюснутой формы, без трещин; консистенция – однородная, рыхлая, сочная; цвет – белый с сероватым оттенком; вкус и запах – рыбные.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа п. Осиновский
Марковского района Саратовской области**

Утверждено приказом директора МОУ – СОШ п.Осиновский
Марковского района от 02.09.2024 № 190

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 120

Наименование кулинарного изделия (блюда): Бефстроганов из отварной говядины

Номер рецептуры: 54-1м (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
говядина 1 категории	73,0	64,6	11,3	9,1	0	127,0								
морковь	7,3	5,8	0,1	0	0,4	1,8								
лук репчатый	2	1,6	0	0	0,1	0,6								
петрушка (корень)	1,3	1,0	0	0	0,1	0,5								
мука пшеничная высший сорт	1,0	1,0	0,1	0	0,6	3,2								
сметана	20	20	0,5	2,6	0,6	28,3								
масло сливочное	1,0	1,0	0	0,6	0	6,1								
соль поваренная йодированная	0,16	0,16	0	0	0	0								
вода	87,4	87,4	0	0	0	0								
Масса мясной части готового блюда:		40												
Масса соуса в готовом блюде:		40												
Выход:		80	12,0	12,4	1,9	167,5								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
говядина 1 категории	0,02	0,08	0	0	0	32	175	5,1	12	106	1,52	4,6	0	41
морковь	0	0	70,1	0	0,12	0,9	9,7	1,4	1,9	2,8	0,03	0,3	0,01	3,2
лук репчатый	0	0	0	0	0,06	0	2,33	0,4	0,2	0,8	0,01	0	0,01	0,5
петрушка (корень)	0	0	0,02	0	0,14	0,1	2,95	0,5	0,2	0,7	0,01	0	0	1,1
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,06	0,2	0,1	0,8	0,01	0	0,06	0,2
сметана	0,01	0,02	12,8	0	0,03	6,1	19,3	15	1,6	10	0,03	1,8	0,07	2,8
масло сливочное	0	0	2,81	0,02	0	0,1	0,26	0,2	0	0,3	0	0	0,01	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	47	0,01	0,5	0	0,1	0,01	6,4	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,03	0,1	85,7	0,02	0,36	86	210	24	16	121	1,62	13	0,15	49

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, нарезают с помощью овощерезательной машины. Морковь и петрушку отваривают и протирают. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, отваривают до готовности (готовность определяется выделением бесцветного сока в месте прокола). Вареное мясо очищают от пленок и соединительной ткани, нарезают соломкой 3 × 3 × 30 мм. Мясо соединяют с протертыми овощами, пассерованным луком и заливают сметанным соусом, добавляют соль и тушат 5–10 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Сметанный соус: белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3–5 минут. Приготовление белого соуса: муку подсушивают при температуре 110–120 °С, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60–70 °С, растирают со сливочным маслом, вливают постепенно воду и варят 25–30 минут. В конце варки добавляют йодированную соль, затем процеживают и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид – кусочки мяса сохраняют форму нарезки; консистенция – мягкая; вкус – вареного мяса и овощей; запах – вареного мяса, сметаны и овощей.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 121

Наименование кулинарного изделия (блюда): Гуляш из говядины

Номер рецептуры: 54-2м (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
говядина 1 категории	83,6	74	12,9	10,4	0	145,5								
лук репчатый	11,6	9,3	0,1	0	0,7	3,4								
томатное пюре	7,3	7,3	0,2	0	0,8	4,1								
масло сливочное	4,3	4,3	0	2,7	0,1	25								
мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5	0,3	0	1,6	7,6								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	107	107	0	0	0	0								
Масса мясной части готового блюда:		46,6												
Масса соуса в готовом блюде:		33,4												
Выход:		80	13,5	13,1	3,2	185,6								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
говядина 1 категории	0,03	0,09	0	0	0	37	200	5,9	14	121	1,74	5,3	0	47
лук репчатый	0	0	0	0	0,37	0,3	13,5	2,5	1,1	4,7	0,06	0,3	0,04	2,9
томатное пюре	0	0	8,76	0	0,76	0,6	40,6	1,3	2,9	4,5	0,13	0	0,04	0
масло сливочное	0	0	11,6	0,06	0	0,5	1,07	0,9	0	1,1	0,01	0	0,04	0,1
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0,1	2,53	0,4	0,4	1,9	0,03	0	0,13	0,6
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,03	0,09	20,4	0,06	1,13	97	258	12	19	133	1,98	14	0,25	50

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют, бланшируют, пассеруют с томатным пюре.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, отваривают до полуготовности, очищают от пленок и соединительной ткани, нарезают кубиками по 20–30 г, заливают горячей водой, добавляют пассерованные лук с томатным пюре, соль и тушат в закрытой посуде около 1 часа. Затем бульон сливают.

Муку пассеруют, не допуская изменения цвета, разводят охлажденным до 55 °С бульоном, проваривают 7–10 минут, процеживают. Приготовленным соусом заливают мясо и тушат 15 минут до полной готовности блюда.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – кусочки мяса сохраняют форму нарезки; консистенция – мягкая; вкус – свойственный тушеному мясу с луком и томатом; запах вареного мяса и овощей.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 122

Наименование кулинарного изделия (блюда): Голубцы ленивые

Номер рецептуры: 54-3м (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста белокочанная	75	60	1	0,1	2,6	14,8								
говядина 1 категории	45,2	40	7	5,6	0	78,7								
крупа рисовая	5	5	0,3	0	3,4	15,2								
лук репчатый	7,5	6	0,1	0	0,4	2,2								
масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
вода	30	30	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		113												
Выход:		100	8,4	7,6	6,4	128,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,01	0,02	1,08	0	10,8	5,9	149	25	8,4	16	0,31	1,8	0,16	6
говядина 1 категории	0,02	0,05	0	0	0	20	108	3,2	7,7	65	0,94	2,9	0	25
крупа рисовая	0	0	0	0	0	0,5	4,15	0,4	2,2	6,5	0,04	0,1	0,66	2,5
лук репчатый	0	0	0	0	0,24	0,2	8,71	1,6	0,7	3	0,04	0,2	0,03	1,9
масло сливочное	0	0	8,1	0,04	0	0,3	0,75	0,6	0	0,8	0,01	0	0,03	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,03	0,07	9,18	0,04	11	115	271	32	19	92	1,35	17	0,88	36

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Рис промывают, варят рассыпчатую кашу.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют, бланшируют и пассеруют в половинном количестве сливочного масла.

Капусту перебирают, удаляют 3–4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 × 15 мм) с помощью овощерезательной машины, припускают в подсоленной кипящей воде до полуготовности, воду сливают.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, подготовленный лук смешивают с рассыпчатым рисом, мясом и капустой. Хорошо вымешивают, формируют порционно, складывают на противень, добавляют воду, сливочное масло и тушат в духовом шкафу (пароконвектомате) 30 минут при температуре 250 °С.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – изделие сохраняет форму; консистенция – сочная; вкус и запах – соответствующие тушеному мясу с капустой.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 123

Наименование кулинарного изделия (блюда): Котлета из говядины

Номер рецептуры: 54-4м (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
говядина I категории	72,9	64,5	11,3	9,1	0	126,8								
молоко	17,3	17,3	0,5	0,4	0,8	8,3								
хлеб пшеничный	14,3	14,3	1	0,1	6,4	30,6								
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8								
масло сливочное	5,3	5,3	0	3,4	0,1	30,8								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		98,8												
Выход:		75	13,7	13,1	12,4	221,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
говядина I категории	0,03	0,08	0	0	0	32	175	5,1	12	106	1,52	4,6	0	41
молоко	0	0,02	2,28	0	0,09	6,6	21	18	2,1	14	0,02	1,6	0,3	3,5
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	54	11	2,5	1,7	8,1	0,14	0,5	0,76	2,1
сухари панировочные	0,01	0,01	0	0	0	34	13,1	2,3	3,4	9	0,24	0	1,84	0
масло сливочное	0	0,01	14,3	0,07	0	0,6	1,32	1,1	0	1,4	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
Выход:	0,05	0,12	16,6	0,07	0,09	186	221	30	20	138	1,94	15	2,95	46

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Мясо 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 молоке, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют котлеты овально-приплюснутой формы шириной 1,5–2 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250–280 °С 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 °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 мяса.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 124

Наименование кулинарного изделия (блюда): Котлета из курицы

Номер рецептуры: 54-5м (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
куриная грудка (филе)	63,3	56	12,4	0,9	0,2	58,9								
молоко	12,9	12,9	0,4	0,3	0,6	6,2								
хлеб пшеничный	9,3	9,3	0,7	0,1	4,2	19,9								
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8								
масло подсолнечное	2,1	2,1	0	1,8	0	16,6								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	8,5	8,5	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		83,3												
Выход:		75	14,4	3,2	10,1	126,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
куриная грудка (филе)	0,03	0,03	3,02	0	0,4	26	136	3,9	42	83	0,68	3,4	11,2	73
молоко	0	0,02	1,7	0	0,07	4,9	15,6	14	1,6	10	0,01	1,2	0,23	2,6
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	35	7,18	1,6	1,1	5,3	0,09	0,3	0,49	1,4
сухари панировочные	0,01	0,01	0	0	0	34	13,1	2,3	3,4	9	0,24	0	1,84	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,05	0,06	4,72	0	0,47	158	172	22	48	108	1,03	13	13,8	77

Способ термической 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 (пароконвектома-те) при температуре 250–280 °С 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 °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.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 125

Наименование кулинарного изделия (блюда): Биточек из говядины

Номер рецептуры: 54-6м (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
говядина 1 категории	72,9	64,5	11,3	9,1	0	126,8								
молоко	17,3	17,3	0,5	0,4	0,8	8,3								
хлеб пшеничный	14,3	14,3	1	0,1	6,4	30,6								
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8								
масло сливочное	5,3	5,3	0	3,4	0,1	30,8								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		98,8												
Выход:		75	13,7	13,1	12,4	221,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
говядина 1 категории	0,03	0,08	0	0	0	32	175	5,1	12	106	1,52	4,6	0	41
молоко	0	0,02	2,28	0	0,09	6,6	21	18	2,1	14	0,02	1,6	0,3	3,5
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	54	11	2,5	1,7	8,1	0,14	0,5	0,76	2,1
сухари панировочные	0,01	0,01	0	0	0	34	13,1	2,3	3,4	9	0,24	0	1,84	0
масло сливочное	0	0,01	14,3	0,07	0	0,6	1,32	1,1	0	1,4	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
Выход:	0,05	0,12	16,6	0,07	0,09	186	221	30	20	138	1,94	15	2,95	46

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Мясо 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 молоке, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют биточки. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250–280 °С 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 °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 мяса.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 126

Наименование кулинарного изделия (блюда): Шницель из говядины

Номер рецептуры: 54-7м (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
говядина I категории	72,9	64,5	11,3	9,1	0	126,8								
молоко	17,3	17,3	0,5	0,4	0,8	8,3								
хлеб пшеничный	14,3	14,3	1	0,1	6,4	30,6								
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8								
масло сливочное	5,3	5,3	0	3,4	0,1	30,8								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		98,8												
Выход:		75	13,7	13,1	12,4	221,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
говядина I категории	0,03	0,08	0	0	0	32	175	5,1	12	106	1,52	4,6	0	41
молоко	0	0,02	2,28	0	0,09	6,6	21	18	2,1	14	0,02	1,6	0,3	3,5
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	54	11	2,5	1,7	8,1	0,14	0,5	0,76	2,1
сухари панировочные	0,01	0,01	0	0	0	34	13,1	2,3	3,4	9	0,24	0	1,84	0
масло сливочное	0	0,01	14,3	0,07	0	0,6	1,32	1,1	0	1,4	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
Выход:	0,05	0,12	16,6	0,07	0,09	186	221	30	20	138	1,94	15	2,95	46

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Мясо 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 молоке, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют шницели. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250–280 °С 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 °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 мяса.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 127

Наименование кулинарного изделия (блюда): Тефтели из говядины паровые

Номер рецептуры: 54-8м (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
говядина 1 категории	47,5	42	7,3	5,9	0	82,6								
лук репчатый	24,8	19,8	0,3	0	1,5	7,3								
хлеб пшеничный	7,8	7,8	0,6	0,1	3,5	16,7								
масло сливочное	1,8	1,8	0	1,1	0	10,5								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	12	12	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		71,5												
Выход:		60	8,2	7,1	5	117,1								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
говядина 1 категории	0,02	0,05	0	0	0	21	114	3,3	8	69	0,99	3	0	26
лук репчатый	0,01	0	0	0	0,79	0,6	28,8	5,4	2,4	10	0,14	0,6	0,09	6,1
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	30	6,02	1,4	1	4,4	0,07	0,3	0,41	1,1
масло сливочное	0	0	4,86	0,02	0	0,2	0,45	0,4	0	0,5	0	0	0,02	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	53	0,01	0,6	0	0,1	0	7,2	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,04	0,05	4,86	0,02	0,79	104	149	11	11	84	1,2	11	0,52	34

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют, бланшируют, пассеруют.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с предварительно замоченным пшеничным черствым хлебом без корок, добавляют соль, лук и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют тефтели (шарики по 24 г). Изделие выкладывают на смоченную кипяченой водой решетку паровой коробки и готовят на пару 20–25 минут. Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – изделие сохраняет форму, поверхность ровная; консистенция – пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах мяса.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 128

Наименование кулинарного изделия (блюда): Жаркое по-домашнему

Номер рецептуры: 54-9м (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	141,2	103,8	2	0,4	15,4	72,7								
говядина 1 категории	114,1	101	17,7	14,2	0	198,6								
лук репчатый	17,2	13,8	0,2	0	1	5,1								
томатное пюре	6,5	6,5	0,2	0	0,7	3,7								
масло сливочное	6,5	6,5	0	4,1	0,1	37,8								
лавровый лист	0	0	0	0	0	0,1								
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0								
Масса мясной части готового блюда:		63,6												
Масса готовых овощей:		136,4												
Выход:		200	20,1	18,7	17,2	318								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,09	0,06	1,87	0	8,3	3,9	489	9,1	21	52	0,81	5,2	0,24	31
говядина 1 категории	0,04	0,12	0	0	0	50	273	8	19	165	2,37	7,3	0	64
лук репчатый	0	0	0	0	0,55	0,4	20	3,8	1,7	7	0,1	0,4	0,06	4,3
томатное пюре	0	0	7,8	0	0,68	0,5	36,2	1,1	2,6	4	0,11	0	0,04	0
масло сливочное	0	0,01	17,6	0,08	0	0,7	1,62	1,4	0	1,7	0,01	0	0,06	0,2
лавровый лист	0	0	0,05	0	0	0	0,11	0,2	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	235	0,06	2,6	0,2	0,5	0,02	32	0	0
Выход:	0,13	0,19	27,3	0,08	9,53	291	821	26	45	231	3,43	45	0,4	99

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают кубиками. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками, бланшируют, пассеруют с добавлением масла сливочного.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, поперек волокон порционно из расчета по 2 куску на порцию, массой по 30–40 г, мясо запекают до образования легкой румяной корочки.

Запеченное мясо и овощи кладут в электросковороду слоями, чтобы сверху и снизу мяса были овощи, добавляют томатное пюре, соль и воду (продукты должны быть покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5–10 минут до окончания тушения кладут лавровый лист.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – кусочки мяса и овощи сохраняют форму нарезки; консистенция – мягкая; вкус и запах – свойственный тушеному мясу и овощам.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 129

Наименование кулинарного изделия (блюда): Капуста тушеная с мясом

Номер рецептуры: 54-10м (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста белокочанная	191	152,8	2,6	0,1	6,5	37,7								
говядина 1 категории	120,6	106,7	18,7	15	0	209,8								
лук репчатый	13,4	10,7	0,1	0	0,8	3,9								
морковь	6,6	5,3	0,1	0	0,3	1,6								
томатное пюре	8	8	0,3	0	0,9	4,5								
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2								
сахар-песок	4	4	0	0	3,6	14,5								
мука пшеничная высший сорт	1,6	1,6	0,2	0	1	4,9								
масло подсолнечное	0,5	0,5	0	0,4	0	4								
лавровый лист	0,1	0,1	0	0	0	0,3								
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0								
Масса мясной части в готовом блюде:		75,3												
Масса тушеной капусты в готовом блюде:		124,7												
Выход:		200	22,1	21,9	13,2	339,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,03	0,05	2,75	0	27,5	15	380	65	21	41	0,8	4,6	0,4	15
говядина 1 категории	0,05	0,13	0	0	0	53	289	8,5	20	175	2,51	7,7	0	67
лук репчатый	0	0	0	0	0,43	0,3	15,5	2,9	1,3	5,4	0,07	0,3	0,05	3,3
морковь	0	0	63,6	0	0,11	0,9	8,8	1,3	1,8	2,5	0,03	0,3	0	2,9
томатное пюре	0	0	9,6	0	0,83	0,6	44,5	1,4	3,2	4,9	0,14	0	0,05	0
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,62	0,3	0,2	1,2	0,02	0	0,08	0,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,19	0	0,02	0	0,44	0,7	0,1	0,1	0,04	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	235	0,06	2,6	0,2	0,5	0,02	32	0	0
Выход:	0,08	0,19	103	0,13	28,9	306	743	84	48	233	3,66	45	0,67	89

Способ термической 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 × 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, нарезают кубиками.

Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением томатного пюре, пассерованной на подсолнечном масле муки.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 20–30 г, соединяют с припущенными овощами, добавляют воду (из расчета 30 г на порцию), соль, лавровый лист и тушат 20–25 минут.

Затем к мясу с овощами добавляют капусту и тушат до готовности. Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – мясо нарезано кубиками (20–30 г), кусочки мяса целые; консистенция мяса и капусты – мягкая, нежная; вкус и запах – тушеного мяса, овощей и капусты.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 130

Наименование кулинарного изделия (блюда): Плов из отварной говядины

Номер рецептуры: 54-11м (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа рисовая	54,4	54,4	3,6	0,5	36,6	165,2								
говядина 1 категории	73,2	64,8	11,3	9,1	0	127,4								
морковь	25	20	0,2	0	1,3	6,2								
лук репчатый	10	8	0,1	0	0,6	2,9								
масло сливочное	8	8	0,1	5,1	0,1	46,6								
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0								
вода	313	313	0	0	0	0								
Масса мясной части в готовом блюде:		40												
Масса рисовой части в готовом блюде:		160												
Выход:		200	15,3	14,7	38,6	348,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа рисовая	0,03	0,02	0	0	0	5	45,2	3,8	24	71	0,47	0,8	7,23	27
говядина 1 категории	0,03	0,08	0	0	0	32	175	5,1	12	106	1,52	4,7	0	41
морковь	0,01	0,01	240	0	0,4	3,2	33,2	4,8	6,6	9,6	0,12	1	0,02	11
лук репчатый	0	0	0	0	0,32	0,2	11,6	2,2	1	4	0,06	0,2	0,04	2,5
масло сливочное	0	0,01	21,6	0,1	0	0,9	1,99	1,7	0	2,1	0,01	0	0,07	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	235	0,06	2,6	0,2	0,5	0,02	32	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,07	0,12	262	0,1	0,72	277	267	20	44	193	2,2	39	7,36	82

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Рис перебирают и промывают.

Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками.

Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением воды.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 10–15 г, добавляют пассерованную морковь, лук и соль.

Мясо и овощи варят при слабом кипении 5–10 минут, всыпают подготовленную крупу, варят до загустения, затем закрывают крышкой и доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 160 °С в течение 30–40 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – кусочки мяса сохраняют форму нарезки, набухшие; консистенция – мясо мягкое, крупа рассыпчатая; вкус и запах: свойственный плову.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 131

Наименование кулинарного изделия (блюда): Плов с курицей

Номер рецептуры: 54-12м (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа рисовая	45,3	45,3	3	0,4	30,5	137,5								
куриная грудка (филе)	120,6	106,7	23,7	1,8	0,4	112,3								
морковь	13,4	10,7	0,1	0	0,7	3,3								
лук репчатый	8,4	6,7	0,1	0	0,5	2,5								
томатное пюре	10,7	10,7	0,4	0	1,1	6								
масло подсолнечное	6,7	6,7	0	5,9	0	53								
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0								
вода	181,4	181,4	0	0	0	0								
Масса мясной части в готовом блюде:		40,6												
Масса рисовой части в готовом блюде:		159,4												
Выход:		200	27,3	8,1	33,2	314,6								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа рисовая	0,03	0,01	0	0	0	4,1	37,6	3,2	20	59	0,39	0,6	6,02	23
куриная грудка (филе)	0,05	0,06	5,76	0	0,77	49	259	7,5	80	159	1,3	6,4	21,4	139
морковь	0	0,01	128	0	0,21	1,7	17,8	2,5	3,5	5,1	0,07	0,5	0,01	5,9
лук репчатый	0	0	0	0	0,27	0,2	9,73	1,8	0,8	3,4	0,05	0,2	0,03	2,1
томатное пюре	0	0	12,8	0	1,11	0,8	59,5	1,9	4,3	6,5	0,19	0	0,07	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	235	0,06	2,6	0,2	0,5	0,02	32	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,08	0,08	147	0	2,36	291	383	20	108	234	2,02	40	27,5	169

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Рис перебирают и промывают.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками.

Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением воды и томатного пюре.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 15–20 г, посыпают солью, тушат, добавляют пас- серованные или припущенные с томатным пюре морковь и лук. Мясо и овощи заливают водой, доводят до кипения, всыпают перебранный промытый рис и варят до полуготовности. Когда рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на противень с водой и ставят в жарочный шкаф (пароконвектомат) на 25–40 минут. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. Плов можно готовить без томатного пюре.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – кусочки мяса сохраняют форму нарезки, набухшие; консистенция – мясо мягкое, крупа рассыпчатая; вкус и запах, свойственные плову.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 132

Наименование кулинарного изделия (блюда): Кекс с куриным филе

Номер рецептуры: 54-13м (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
яблоко	26,9	23,8	0,1	0,1	2,1	9,6								
тыква	28,9	23,1	0,2	0	0,9	4,8								
куриная грудка (филе)	14,4	12,7	2,8	0,2	0	13,4								
яйцо куриное	12,2	11,1	1,3	1,1	0,1	15,7								
мука кокосовая	7,4	7,4	1,4	0,7	0,3	12,5								
кунжут	0,9	0,9	0,2	0,4	0,1	4,5								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
натрий двууглекислый	0,5	0,5	0	0	0	0								
Выход:		75	6	2,5	3,5	60,5								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
яблоко	0,01	0	0,71	0	0,95	4,7	54,9	3,4	1,9	2,3	0,46	0,5	0,06	1,9
тыква	0,01	0,01	34,7	0	0,74	0,7	39,1	5,1	2,8	5	0,08	0,2	0,06	20
куриная грудка (филе)	0,01	0,01	0,69	0	0,09	5,8	30,8	0,9	9,5	19	0,15	0,8	2,55	17
яйцо куриное	0,01	0,04	17,3	0,24	0	11	12,9	5,4	1,2	19	0,24	2,2	3	6,1
мука кокосовая	0	0,01	0	0	0,04	2,1	33,4	1,7	5,8	13	0,21	0	1,2	0
кунжут	0,01	0	0	0	0	0,5	3,71	12	4,2	5,6	0,13	0,1	0,27	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	104	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,05	0,07	53,4	0,24	1,82	276	175	30	25	64	1,28	24	7,14	44

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Кокосовую муку просеивают, добавляют соль и натрий двууглекислый, тщательно перемешивают.

Тыкву моют, очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают на кусочки и измельчают ее.

Яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и запекают.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2–3 шт., яйца взбивают и соединяют с тыквой, перемешивают.

Добавляют пюре из печёных яблок, затем в два этапа всыпают сухую смесь, перемешивают. Добавляют мелко нарезанное отварное куриное филе, ещё раз перемешивают.

Полученное тесто выкладывают на лист или в формы, посыпают кунжутом. Выпекают в духовом шкафу на противне 15 минут при температуре 180 °С.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – кекс прямоугольной или круглой формы; консистенция – мякиш плотный; вкус и запах – свежесдобитого теста, курицы и овощей.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 133

Наименование кулинарного изделия (блюда): Плов из булгура с курицей

Номер рецептуры: 54-15м (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
булгур	64	64	7,4	0,7	36,9	183,9								
куриная грудка (филе)	61	54	12	0,9	0,2	56,8								
морковь	18,8	15	0,2	0	0,9	4,6								
лук репчатый	12,5	10	0,1	0	0,7	3,7								
масло подсолнечное	8	8	0	7	0	63,3								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
Масса булгура с овощами в готовом блюде	147													
Выход:		200	19,7	8,6	38,7	312,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
булгур	0,09	0,05	0	0	0	8,3	218	20	91	167	1,37	0	1,3	0
куриная грудка (филе)	0,03	0,03	2,92	0	0,39	25	131	3,8	40	80	0,66	3,2	10,8	70
морковь	0,01	0,01	180	0	0,3	2,4	24,9	3,6	5	7,2	0,09	0,8	0,01	8,3
лук репчатый	0	0	0	0	0,4	0,3	14,5	2,7	1,2	5,1	0,07	0,3	0,04	3,1
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
Выход:	0,13	0,09	183	0	1,09	330	388	33	138	260	2,22	44	12,2	82

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Булгур перебирают и промывают.

Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, нарезают кубиками.

Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на растительном масле с добавлением воды.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 20–30 г. Нарезанное кусочками мясо птицы тушат в небольшом количестве воды с добавлением соли, кладут пассерованные лук и морковь. Мясо и овощи заливают водой, доводят до кипения, всыпают промытый булгур, кладут лавровый лист и варят до готовности. Отпускают, равномерно распределяя мясо, вместе с крупой и овощами.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – кусочки мяса сохраняют форму нарезки, набухшие; консистенция – мясо мягкое, крупа рассыпчатая; вкус и запах, свойственные плову с булгуром.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 134

Наименование кулинарного изделия (блюда): Тефтели из говядины с рисом

Номер рецептуры: 54-16м (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
говядина 1 категории	51,5	45,6	8	6,4	0	89,7								
молоко	8,4	8,4	0,2	0,2	0,4	4								
лук репчатый	7,5	6	0,1	0	0,4	2,2								
крупа рисовая	6	6	0,4	0,1	4	18,2								
масло подсолнечное	2,4	2,4	0	2,1	0	19								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		34,4×2												
Выход:		60	8,7	8,8	4,8	133,1								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
говядина 1 категории	0,02	0,05	0	0	0	23	123	3,6	8,7	75	1,07	3,3	0	29
молоко	0	0,01	1,11	0	0,04	3,2	10,2	8,9	1	6,6	0,01	0,8	0,15	1,7
лук репчатый	0	0	0	0	0,24	0,2	8,71	1,6	0,7	3	0,04	0,2	0,03	1,9
крупа рисовая	0	0	0	0	0	0,6	4,98	0,4	2,6	7,8	0,05	0,1	0,8	3
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	100	0,03	1,1	0,1	0,2	0,01	14	0	0
Выход:	0,02	0,06	1,11	0	0,28	126	147	16	13	92	1,18	18	0,98	35

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Рис перебирают и промывают, варят рассыпчатую кашу.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, нарезают кубиками бланшируют и пассеруют на масле.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах.

Оттаявшее мясо нарезают на куски, измельчают на мясорубке дважды.

В измельченное мясо добавляют воду, пассерованный лук, рис, соль, перемешивают. Разделяют на шарики. Шарики панируют в муке, запекают на противне до образования легкой корочки, заливают молочным безглютеновым соусом (54-бсоус) из расчета 20 г соуса на 60 г блюда и тушат в жарочном шкафу при температуре 160–200 °С 10–15 минут.

Отпускают тефтели с соусом, в котором они тушились.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – тефтели сохранили форму; консистенция – сочная; цвет, запах и вкус – мясные.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 135

Наименование кулинарного изделия (блюда): Запеканка картофельная с печенью

Номер рецептуры: 54-17м (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	224,4	165	3,1	0,6	24,5	115,5								
печень говяжья	116,5	112	18,8	3,6	5,4	129,8								
сухари панировочные	3	3	0,3	0	1,8	9								
яйцо куриное	4,4	4	0,5	0,4	0	5,7								
петрушка (зелень)	5	4	0,1	0	0,3	1,8								
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
Выход:		200	22,9	11	32,1	320								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,14	0,09	2,97	0	13,2	6,3	778	15	33	83	1,29	8,3	0,39	50
печень говяжья	0,24	1,96	5623	0	14,8	89	258	8,9	18	306	6,72	7,1	39,1	258
сухари панировочные	0	0	0	0	0	12	4,73	0,8	1,2	3,2	0,09	0	0,67	0
яйцо куриное	0	0,01	6,24	0,09	0	4,1	4,65	1,9	0,4	6,7	0,09	0,8	1,08	2,2
петрушка (зелень)	0	0	22,8	0	2,4	1	26,6	8,6	3	3,3	0,07	0,2	0	9,2
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
Выход:	0,38	2,07	5682	0,22	30,4	407	1074	40	55	406	8,31	56	41,4	319

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Печень промывают, очищают от пленок, нарезают на куски, пропускают через мясорубку, заправляют размягченным сливочным маслом, солью. Кладут на смазанный маслом противень слоем 2–3 см и прогревают, помешивая, в жарочном шкафу при температуре 160–180 °С в течение 4–5 мин.

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 протирающую машину. Картофель делят на две равные части.

Одну часть картофеля выкладывают на смазанный маслом противень слоем 1–1,5 см, разравнивают. Затем выкладывают ровным слоем печень, а сверху оставшуюся часть картофеля. После разравнивания картофель смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в течение 25–30 мин при температуре 250–280 °С. Готовую запеканку нарезают на порционные куски.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – поверхность запеканки ровная, с легкой румяной корочкой; консистенция – картофель мягкий, печень – сочная; вкус, цвет и запах – картофеля с печенью.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа п. Осиновский
Марковского района Саратовской области**

Утверждено приказом директора МОУ – СОШ п.Осиновский
Марковского района от 02.09.2024 № 190

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 136

Наименование кулинарного изделия (блюда): Печень говяжья по-строгановски

Номер рецептуры: 54-18м (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
печень говяжья	77,9	74,9	12,6	2,4	3,6	86,8								
сметана	26,7	26,7	0,7	3,5	0,9	37,8								
мука пшеничная высший сорт	1,3	1,3	0,1	0	0,8	4								
масло сливочное	1,3	1,3	0	0,8	0	7,6								
масло подсолнечное	6,7	6,7	0	5,9	0	53								
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0	0	0	0								
вода	29,3	29,3	0	0	0	0								
Масса готовой печени:		51												
Выход:		80	13,4	12,6	5,3	189,2								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
печень говяжья	0,16	1,31	3760	0	9,89	59	172	5,9	12	205	4,5	4,7	26,2	172
сметана	0,01	0,02	17,1	0	0,04	8,1	25,7	21	2,1	14	0,05	2,4	0,09	3,7
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,32	0,2	0,2	1	0,01	0	0,07	0,3
масло сливочное	0	0	3,51	0,02	0	0,2	0,32	0,3	0	0,3	0	0	0,01	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	382	0,1	4,2	0,3	0,9	0,03	52	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,17	1,33	3781	0,02	9,93	450	200	31	14	221	4,59	59	26,3	176

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Печень размораживают, очищают от пленок, нарезают тонкими брусочками 3 × 3 × 35 мм, посыпают солью, запекают 3–4 минуты, заливают сметанным соусом и кипятят 5–7 минут.

Отпускают с гарниром и соусом.

Приготовление сметанного соуса: подсушенную, без изменения цвета, муку смешивают с маслом и небольшим количеством сметаны, добавляют соль, варят 3 минуты, процеживают, доводят до кипения. Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – кусочки сохранили форму; консистенция – сочная; цвет, запах и вкус – печени.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа п. Осиновский
Марковского района Саратовской области**

Утверждено приказом директора МОУ – СОШ п.Осиновский
Марковского района от 02.09.2024 № 190

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 137

Наименование кулинарного изделия (блюда): Печень тертая

Номер рецептуры: 54-19м (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
печень говяжья	46,2	44,4	7,5	1,4	2,1	51,5								
лук репчатый	20	16	0,2	0	1,2	5,9								
яйцо куриное	6,6	6	0,7	0,6	0	8,5								
масло сливочное	18	18	0,1	11,5	0,2	104,7								
соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		85,6												
Выход:		60	8,5	13,5	3,5	170,6								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
печень говяжья	0,1	0,78	2229	0	5,86	35	102	3,5	7	121	2,67	2,8	15,5	102
лук репчатый	0,01	0	0	0	0,64	0,5	23,2	4,4	2	8,1	0,11	0,5	0,07	5
яйцо куриное	0	0,02	9,36	0,13	0	6,1	6,97	2,9	0,6	10	0,13	1,2	1,62	3,3
масло сливочное	0	0,02	48,6	0,23	0	2,1	4,48	3,8	0	4,7	0,03	0	0,16	0,5
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	353	0,09	3,9	0,2	0,8	0,03	48	0	0
Выход:	0,11	0,82	2287	0,36	6,5	397	137	18	9,8	145	2,97	52	17,4	111

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Печень промывают, очищают от пленок, нарезают на куски, затем варят до готовности и протирают.

Подготовленный лук репчатый мелко нарезают и пассеруют на сливочном масле (5 г).

Подготовленные (обработанные) яйца отваривают, мелко рубят. Все компоненты соединяют, добавляют оставшееся размягченное сливочное масло, йодированную соль и тщательно перемешивают. Формуют в виде батона. Батон выкладывается на противень, предварительно смазанный сливочным маслом, и запекается в течение 5 мин при температуре 120 °С. Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – порционные куски ровные, без трещин; консистенция – мягкая; масса однородная; вкус и запах – соответствуют входящим в состав продуктам.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 138

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Говядина отварная**

Номер рецептуры: 54-20м (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
говядина 1 категории	146,4	129,6	22,7	18,3	0	254,8								
лук репчатый	3,6	3,2	0	0	0,3	1,2								
морковь	4	3,2	0	0	0,3	0,9								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	228,8	228,8	0	0	0	0								
Выход:		80	22,7	18,3	0,5	257,1								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
говядина 1 категории	0,05	0,16	0	0	0	64	351	10	25	212	3,04	9,3	0	82
лук репчатый	0	0	0	0	0,13	0,1	4,65	0,9	0,4	1,6	0,03	0,1	0,01	1
морковь	0	0	38,4	0	0,07	0,5	5,31	0,8	1,1	1,5	0,01	0,2	0	1,8
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	157	0,04	1,7	0,1	0,3	0,01	21	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,05	0,16	38,4	0	0,2	222	361	14	26	215	3,09	31	0,01	84

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски по 75–100 г.

Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют.

Подготовленное мясо закладывают в горячую воду и варят при слабом кипении 2 часа, при варке добавляют лук и морковь. Соль кладут в бульон за 15–20 минут до готовности мяса.

Готовность мяса проверяют поварской иглой. В сварившееся мясо она входит легко, при этом выделяется бесцветный сок.

Готовое мясо нарезают поперек волокон по 1–2 куску на порцию, заливают небольшим количеством бульона, доводят до кипения и хранят в нем мясо до отпуска при температуре 50–60 °С в закрытой посуде.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – мясо нарезано ровными кусочками; консистенция – мягкая, упругая; цвет, запах и вкус – мясной.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 139

Наименование кулинарного изделия (блюда): Курица отварная

Номер рецептуры: 54-21м (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
куриная грудка (филе)	130,1	115,2	25,6	1,9	0,4	121,2								
лук репчатый	3,6	3,2	0	0	0,3	1,2								
петрушка (зелень)	3,6	3,2	0,1	0	0,3	1,5								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
вода	288	288	0	0	0	0								
Выход:		80	25,7	1,9	0,9	123,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
куриная грудка (филе)	0,05	0,07	6,23	0	0,83	53	279	8,1	86	171	1,4	6,9	23,1	150
лук репчатый	0	0	0	0	0,13	0,1	4,65	0,9	0,4	1,6	0,03	0,1	0,01	1
петрушка (зелень)	0	0	18,2	0	1,92	0,8	21,3	6,9	2,4	2,6	0,05	0,1	0	7,4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,03	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,05	0,07	24,5	0	2,88	171	305	17	89	176	1,49	23	23,1	158

Способ термической 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 °С.

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

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 140

Наименование кулинарного изделия (блюда): Рагу из курицы

Номер рецептуры: 54-22м (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	123,8	91	1,7	0,3	13,5	63,7								
куриная грудка (филе)	93,8	83	18,4	1,4	0,3	87,3								
морковь	23,8	19	0,2	0	1,2	5,9								
лук репчатый	14,4	11,5	0,2	0	0,9	4,2								
петрушка (зелень)	3,8	3	0,1	0	0,2	1,3								
томатное пюре	7	7	0,2	0	0,8	4								
мука пшеничная высший сорт	1,1	1,1	0,1	0	0,7	3,4								
масло подсолнечное	6	6	0	5,3	0	47,5								
лавровый лист	0	0	0	0	0	0,1								
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0								
Масса гарнира и соуса:		143												
Выход:		200	20,9	7	17,6	217,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,08	0,05	1,64	0	7,28	3,5	429	8	18	46	0,71	4,6	0,21	27
куриная грудка (филе)	0,04	0,05	4,48	0	0,6	38	201	5,8	62	123	1,01	5	16,7	108
морковь	0,01	0,01	228	0	0,38	3	31,5	4,5	6,3	9,1	0,12	1	0,02	10
лук репчатый	0	0	0	0	0,46	0,4	16,7	3,1	1,4	5,8	0,08	0,4	0,05	3,6
петрушка (зелень)	0	0	17,1	0	1,8	0,8	19,9	6,5	2,2	2,5	0,05	0,1	0	6,9
томатное пюре	0	0	8,4	0	0,73	0,5	38,9	1,2	2,8	4,3	0,12	0	0,04	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,11	0,2	0,2	0,8	0,01	0	0,06	0,2
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,06	0	0,01	0	0,13	0,2	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	235	0,06	2,6	0,2	0,5	0,02	32	0	0
Выход:	0,13	0,11	260	0	11,3	281	739	32	93	193	2,13	43	17	156

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают кубиками. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками.

Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Петрушку (зелень) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 30–35 г, посыпают солью, заливают горячей водой в количестве 20–30 % от массы набора продуктов, добавляют пассерованное томатное пюре и тушат 20 мин. Бульон, оставшийся после тушения, сливают и приготавливают на нем соус, которым заливают тушеные кусочки мяса, добавляют нарезанные кусочками кар- тофель, морковь, лук, соль, петрушку и тушат 20–25 мин.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – мясо вместе с соусом и гарниром уложены в баранчик, овощи сохранили форму нарезки; консистенция – сочная, мягкая; вкус и запах, свойственные туше- ному мясу птицы, томата и овощей.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 141

Наименование кулинарного изделия (блюда): Биточек из курицы

Номер рецептуры: 54-23м (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
куриная грудка (филе)	63,3	56	12,4	0,9	0,2	58,9								
молоко	12,9	12,9	0,4	0,3	0,6	6,2								
хлеб пшеничный	9,3	9,3	0,7	0,1	4,2	19,9								
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8								
масло подсолнечное	2,1	2,1	0	1,8	0	16,6								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	8,5	8,5	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		88												
Выход:		75	14,4	3,2	10,1	126,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
куриная грудка (филе)	0,03	0,03	3,02	0	0,4	26	136	3,9	42	83	0,68	3,4	11,2	73
молоко	0	0,02	1,7	0	0,07	4,9	15,6	14	1,6	10	0,01	1,2	0,23	2,6
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	35	7,18	1,6	1,1	5,3	0,09	0,3	0,49	1,4
сухари панировочные	0,01	0,01	0	0	0	34	13,1	2,3	3,4	9	0,24	0	1,84	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,05	0,06	4,72	0	0,47	158	172	22	48	108	1,03	13	13,8	77

Способ термической 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 биточки кругло-приплюснутой формы шириной 2–2,5 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250–280 °С 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 °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 комочков; вкус и запах куриного мяса.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 142

Наименование кулинарного изделия (блюда): Шницель из курицы

Номер рецептуры: 54-24м (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
куриная грудка (филе)	63,3	56	12,4	0,9	0,2	58,9								
молоко	12,9	12,9	0,4	0,3	0,6	6,2								
хлеб пшеничный	9,3	9,3	0,7	0,1	4,2	19,9								
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8								
масло подсолнечное	2,1	2,1	0	1,8	0	16,6								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	8,5	8,5	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		88												
Выход:		75	14,4	3,2	10,1	126,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
куриная грудка (филе)	0,03	0,03	3,02	0	0,4	26	136	3,9	42	83	0,68	3,4	11,2	73
молоко	0	0,02	1,7	0	0,07	4,9	15,6	14	1,6	10	0,01	1,2	0,23	2,6
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	35	7,18	1,6	1,1	5,3	0,09	0,3	0,49	1,4
сухари панировочные	0,01	0,01	0	0	0	34	13,1	2,3	3,4	9	0,24	0	1,84	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,05	0,06	4,72	0	0,47	158	172	22	48	108	1,03	13	13,8	77

Способ термической 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 шницели плоскооальной формы толщиной 1 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250–280 °С 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 °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.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 143

Наименование кулинарного изделия (блюда): Курица тушеная с морковью

Номер рецептуры: 54-25м (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
куриная грудка (филе)	67,2	59,5	13,2	1	0,2	62,6								
морковь	28,4	22,7	0,3	0	1,4	7								
лук репчатый	12,9	10,3	0,1	0	0,8	3,8								
сметана	9,1	9,1	0,2	1,2	0,3	12,9								
мука пшеничная высший сорт	2,7	2,7	0,3	0	1,7	8,2								
масло сливочное	1,8	1,8	0	1,1	0	10,5								
масло подсолнечное	2,7	2,7	0	2,4	0	21,4								
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0								
вода	40	40	0	0	0	0								
Выход:		100	14,1	5,7	4,4	126,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
куриная грудка (филе)	0,03	0,03	3,21	0	0,43	27	144	4,2	45	89	0,72	3,6	11,9	77
морковь	0,01	0,01	272	0	0,45	3,6	37,7	5,4	7,5	11	0,14	1,1	0,02	12
лук репчатый	0	0	0	0	0,41	0,3	15	2,8	1,3	5,2	0,07	0,3	0,05	3,2
сметана	0	0,01	5,84	0	0,01	2,8	8,76	7,1	0,7	4,8	0,02	0,8	0,03	1,3
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0,1	2,73	0,4	0,4	2	0,03	0	0,14	0,6
масло сливочное	0	0	4,86	0,02	0	0,2	0,45	0,4	0	0,5	0	0	0,02	0,1
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	215	0,05	2,4	0,1	0,5	0,02	29	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,04	0,05	286	0,02	1,3	249	209	23	55	112	1	35	12,2	95

Способ термической 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 °С, не допуская изменения ее цвета, охлаждают до 70 °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 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – курица нарезана кубиками; консистенция – курица мягкая, овощи сохранили форму; цвет – курица на разрезе белого цвета, поверхность кусочков – розово-тая, цвета соуса; вкус и запах куриного мяса.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 144

Наименование кулинарного изделия (блюда): Запеканка картофельная с говядиной

Номер рецептуры: 54-26м (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	224,4	165	3,1	0,58	24,47	115,5								
говядина 1 категории	126,6	112	19,58	15,77	0	220,3								
сухари панировочные	3	3	0,32	0,04	1,84	9								
яйцо куриное	4,4	4	0,48	0,4	0,03	5,7								
масло сливочное	10	10	0,08	6,38	0,12	58,2								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
Выход:		200	23,56	23,17	26,46	408,7								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,14	0,09	2,97	0	13,2	6,3	778	15	33	83	1,29	8,2	0,4	50
говядина 1 категории	0,05	0,13	0	0	0	55	303	8,9	21	183	2,63	8,1	0	71
сухари панировочные	0	0	0	0	0	12	4,73	0,8	1,2	3,2	0,09	0	0,7	0
яйцо куриное	0	0,01	6,24	0,09	0	4,1	4,65	1,9	0,4	6,7	0,09	0,8	1,1	2,2
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,1	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
Выход:	0,19	0,24	36,2	0,22	13,2	373	1093	32	56	280	4,15	57	2,3	123

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, заправляют размягченным сливочным маслом, солью. Кладут на смазанный маслом противень слоем 2–3 см и прогревают, помешивая, в жарочном шкафу при температуре 160–180 °С в течение 8–10 мин.

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 протирающую машину. Картофель делят на две равные части.

Одну часть картофеля выкладывают на смазанный маслом противень слоем 1–1,5 см, разравнивают. Затем выкладывают ровным слоем мясо, а сверху оставшуюся часть картофеля. После разравнивания картофель смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в течение 25–30 мин при температуре 250–280 °С. Готовую запеканку нарезают на порционные куски.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – поверхность запеканки ровная, с легкой румяной корочкой; консистенция – картофель мягкий, мясо сочное; вкус, цвет и запах – картофеля с мясом.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 145

Наименование кулинарного изделия (блюда): Капуста тушеная с мясом птицы

Номер рецептуры: 54-27м (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста белокочанная	228	182,4	3,1	0,2	7,8	45								
куриная грудка (филе)	67,6	59,8	13,3	1	0,2	62,9								
лук репчатый	9,5	7,6	0,1	0	0,6	2,8								
морковь	4	3,2	0	0	0,2	1								
томатное пюре	3,8	3,8	0,1	0	0,4	2,1								
мука пшеничная высший сорт	1,9	1,9	0,2	0	1,2	5,8								
масло подсолнечное	8	8	0	7	0	63,3								
лавровый лист	0	0	0	0	0	0								
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0								
Выход:		200	16,8	8,2	10,4	182,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,04	0,06	3,28	0	32,8	18	454	77	25	49	0,95	5,5	0,48	18
куриная грудка (филе)	0,03	0,03	3,23	0	0,43	27	145	4,2	45	89	0,73	3,6	12	78
лук репчатый	0	0	0	0	0,3	0,2	11	2,1	0,9	3,8	0,05	0,2	0,03	2,4
морковь	0	0	38,4	0	0,06	0,5	5,31	0,8	1,1	1,5	0,02	0,2	0	1,8
томатное пюре	0	0	4,56	0	0,4	0,3	21,1	0,7	1,5	2,3	0,07	0	0,02	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,92	0,3	0,3	1,4	0,02	0	0,1	0,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,02	0	0	0	0,04	0,1	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	235	0,06	2,6	0,2	0,5	0,02	32	0	0
Выход:	0,07	0,09	49,5	0	34	282	639	88	74	148	1,86	41	12,6	101

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3–4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют соломкой с помощью овощерезательной машины. Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют. Лук и морковь пассеруют. Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют воду, растительное масло, пассерованную томат-пасту и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассерованные нарезанные соломкой морковь, лук, лавровый лист и тушат до готовности. За 5 мин до конца тушения капусту заправляют мучной пассеровкой, солью и вновь доводят до кипения. Куски мяса массой 30–40 г запекают, добавляют соль, соединяют с тушеной капустой и тушат до готовности.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – характерный данному блюду; консистенция мяса и капусты – мягкая, нежная; вкус и запах тушеного мяса птицы, овощей и капусты.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 146

Наименование кулинарного изделия (блюда): Жаркое по-домашнему из курицы

Номер рецептуры: 54-28м (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
картофель	141,2	103,8	2	0,4	15,4	72,7
куриная грудка (филе)	114,1	101	22,4	1,7	0,4	106,3
лук репчатый	17,2	13,8	0,2	0	1	5,1
томатное пюре	6,5	6,5	0,2	0	0,7	3,7
масло сливочное	6,5	6,5	0	4,1	0,1	37,8
лавровый лист	0,03	0,03	0	0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0
Масса курицы в готовом блюде:		63,6				
Масса готовых овощей:		136,4				
Выход:		200	24,8	6,2	17,6	225,7

Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,09	0,06	1,87	0	8,3	3,9	489	9,1	21	52	0,81	5,2	0,24	31
куриная грудка (филе)	0,05	0,06	5,45	0	0,73	46	245	7,1	76	150	1,23	6,1	20,3	131
лук репчатый	0	0	0	0	0,55	0,4	20	3,8	1,7	7	0,1	0,4	0,06	4,3
томатное пюре	0	0	7,8	0	0,68	0,5	36,2	1,1	2,6	4	0,11	0	0,04	0
масло сливочное	0	0,01	17,6	0,08	0	0,7	1,62	1,4	0	1,7	0,01	0	0,06	0,2
лавровый лист	0	0	0,05	0	0	0	0,11	0,2	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	235	0,06	2,6	0,2	0,5	0,02	32	0	0
Выход:	0,14	0,13	32,7	0,08	10,3	287	792	25	101	216	2,29	44	20,7	167

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления: Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают кубиками. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками, бланшируют, пассеруют с добавлением масла сливочного. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, поперек волокон порционно из расчета по 2 куска на порцию, массой по 30–40 г, мясо запекают до образования легкой румяной корочки. Запеченное мясо и овощи кладут в электросковороду слоями, чтобы сверху и снизу мяса были овощи, добавляют томатное пюре, соль и воду (продукты должны быть покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5–10 минут до окончания тушения кладут лавровый лист.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид – кусочки мяса и овощи сохраняют форму нарезки; консистенция – мягкая; вкус и запах – свойственные тушеному мясу и овощам.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа п. Осиновский
Марковского района Саратовской области**

Утверждено приказом директора МОУ – СОШ п.Осиновский
Марковского района от 02.09.2024 № 190

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 147

Наименование кулинарного изделия (блюда): Фрикадельки из говядины

Номер рецептуры: 54-29м (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
говядина 1 категории	65,1	57,6	10,07	8,11	0	113,3								
хлеб пшеничный	12	12	0,86	0,08	5,37	25,7								
масло сливочное	2,4	2,4	0,02	1,53	0,03	14								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
вода	20,8	20,8	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		17,5×5												
Выход:		80	10,95	9,72	5,4	153								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
говядина 1 категории	0,02	0,07	0	0	0	28	156	4,6	11	94	1,35	4,1	0	36
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	46	9,26	2,1	1,5	6,8	0,11	0,4	0,6	1,7
масло сливочное	0	0	6,48	0,03	0	0,3	0,6	0,5	0	0,6	0	0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,03	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	6,4	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,03	0,07	6,48	0,03	0	192	166	15	13	102	1,47	21	0,6	38

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски по 75–100 г, измельчают на мясорубке, затем добавляют замоченный в воде и отжатый черствый пшеничный хлеб (высшего сорта), соль, перемешивают, повторно пропускают через мясорубку. Добавляют воду. Массу хорошо перемешивают, затем выбивают, разделяют в виде шариков массой по 15–20 г. Выкладывают на смазанный маслом лист, добавляют воду и запекают 20 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – фрикадельки сохранили форму шариков; консистенция – сочная, однородная; цвет, запах и вкус – мясной.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 148

Наименование кулинарного изделия (блюда): Кнели из говядины с рисом

Номер рецептуры: 54-30м (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
говядина 1 категории	72,3	64	11,2	9	0	125,9								
крупа рисовая	7,2	7,2	0,5	0,1	4,8	21,9								
молоко	8,8	8,8	0,2	0,2	0,4	4,2								
масло сливочное	5,6	5,6	0	3,6	0,1	32,6								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		21,3×5												
Выход:		80	11,9	12,9	5,3	184,6								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
говядина 1 категории	0,03	0,08	0	0	0	32	173	5,1	12	105	1,5	4,6	0	40
крупа рисовая	0	0	0	0	0	0,7	5,98	0,5	3,1	9,4	0,06	0,1	0,96	3,6
молоко	0	0,01	1,16	0	0,05	3,3	10,7	9,3	1,1	6,9	0,01	0,8	0,15	1,8
масло сливочное	0	0,01	15,1	0,07	0	0,6	1,39	1,2	0	1,5	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	94	0,02	1	0,1	0,2	0,01	13	0	0
Выход:	0,03	0,1	16,3	0,07	0,05	130	191	17	17	123	1,59	18	1,16	46

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски по 75–100 г, измельчают на мясорубке. Рис перебирают и промывают, отваривают. Измельчённое мясо смешивают с остывшей рисовой кашей и дважды измельчают в мясорубке. Затем массу взбивают, постепенно добавляя молоко и растопленное сливочное масло, в конце взбивания добавляют соль. Кусочек хорошо взбитой кнельной массы не тонет в воде. Готовую кнельную массу разделяют на клецки (кнели) по 20–25 г, раскладывают в емкости, смазанные сливочным маслом в один ряд, и варят на пару 15–20 минут или припускают с добавлением воды при закрытой крышке 10–12 минут до готовности.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция – сочная, пышная, на разрезе однородная; вкус – в меру соленый.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 149

Наименование кулинарного изделия (блюда): Оладьи из печени по-кунцевски

Номер рецептуры: 54-31м (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
печень говяжья	66,6	64	10,8	2,1	3,1	74,2								
яйцо куриное	15	13,6	1,6	1,4	0,1	19,2								
мука пшеничная высший сорт	13,6	13,6	1,4	0,2	8,7	41,5								
морковь	11	8,8	0,1	0	0,6	2,7								
масло сливочное	8,6	8,6	0,1	5,5	0,1	49,8								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		54,5×2												
Выход:		80	14	9,2	12,6	187,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
печень говяжья	0,14	1,12	3213	0	8,45	51	147	5,1	10	175	3,84	4	22,4	147
яйцо куриное	0,01	0,05	21,2	0,3	0	14	15,8	6,6	1,4	23	0,3	2,7	3,67	7,5
мука пшеничная высший сорт	0,02	0	0	0	0	0,3	13,8	2,2	1,9	10	0,14	0,2	0,72	3
морковь	0	0	106	0	0,18	1,4	14,6	2,1	2,9	4,2	0,05	0,4	0,01	4,8
масло сливочное	0	0,01	23,1	0,11	0	1	2,13	1,8	0	2,2	0,01	0	0,08	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	94	0,02	1	0,1	0,2	0,01	13	0	0
Выход:	0,17	1,18	3363	0,41	8,63	161	193	19	16	214	4,35	20	26,8	163

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой, пассеруют. Печень размораживают, очищают от пленок, пропускают через мясорубку, затем соединяют с пассерованной морковью и вновь пропускают через мясорубку, затем добавляют муку, подготовленные яйца. Порционируют и запекают в жарочном шкафу при температуре 250–280°C.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция – однородная, мягкая; цвет – на разрезе серый.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 150

Наименование кулинарного изделия (блюда): Соус сметанный

Номер рецептуры: 54-1 соус (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8								
мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5	0,3	0	1,6	7,6								
масло сливочное	2,5	2,5	0	1,6	0	14,5								
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	0								
вода	55	55	0	0	0	0								
Выход:		100	1,5	8,2	3,2	92,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0,1	2,53	0,4	0,4	1,9	0,03	0	0,13	0,6
масло сливочное	0	0	6,75	0,03	0	0,3	0,62	0,5	0	0,7	0	0	0,02	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	8,8	0	0,1	0	0	0	1,2	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,04	38,9	0,03	0,08	24	51,3	40	4,3	29	0,12	5,7	0,33	7,6

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Муку подсушивают при температуре 110–120 °С, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60–70 °С, растирают со сливочным маслом, вливают 1/4 горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем добавляют оставшуюся воду и варят 25–30 минут. В конце варки добавляют соль, затем процеживают и доводят до кипения.

Белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3–5 минут.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – однородная масса; консистенция – жидкой сметаны; цвет – белый с кремовым оттенком; вкус и запах – сметанный.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 151

Наименование кулинарного изделия (блюда): Соус белый основной

Номер рецептуры: 54-2соус (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
мука пшеничная высший сорт	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3								
лук репчатый	4,5	4	0,1	0	0,3	1,5								
петрушка (корень)	3,4	3	0	0	0,3	1,4								
масло сливочное	5	5	0	3,2	0,1	29,1								
лавровый лист	0,5	0,5	0	0	0,2	1,4								
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	0								
бульон	110	110	2,1	0,5	0,3	13,8								
Выход:		100	2,7	3,8	4,4	62,5								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,1	5,06	0,8	0,7	3,7	0,05	0,1	0,26	1,1
лук репчатый	0	0	0	0	0,16	0,1	5,81	1,1	0,5	2	0,03	0,1	0,02	1,2
петрушка (корень)	0	0	0,04	0	0,42	0,2	8,52	1,5	0,6	1,9	0,02	0	0	3,3
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,25	1,1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
лавровый лист	0	0	0,93	0	0,09	0,1	2,2	3,7	0,5	0,5	0,19	0	0,01	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	8,8	0	0,1	0	0	0	1,2	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0	14,5	0,07	0,67	9,9	22,8	8,2	2,3	9,5	0,3	1,4	0,33	5,8

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. В растопленное сливочное масло всыпают просеянную муку и пассеруют при непрерывном помешивании до кремового цвета, не допуская пригорания.

В пассерованную муку, охлажденную до 60–70 °С, вливают четвертую часть горячего бульона и вымешивают, до образования однородной массы, затем добавляют остывший бульон.

В соус добавляют нарезанные петрушку, лук и варят 25–30 мин. В конце варки добавляют соль, лавровый лист. Затем соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения. Готовый соус используют для приготовления производных соусов.

Если соус используют как самостоятельный, его заправляют кислотой лимонной (1 г на 1 литр) и маслом сливочным (70 г на 1 литр).

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – однородная масса без комочков; консистенция – однородная, полужидкая, вязкая; цвет – от белого до светло-кремового; вкус – нежный, насыщенный; запах – продуктов, входящих в соус.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 152

Наименование кулинарного изделия (блюда): Соус красный основной

Номер рецептуры: 54-3соус (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
томатное пюре	20	20	0,7	0	2,1	11,3								
морковь	10	8	0,1	0	0,5	2,5								
лук репчатый	4,5	4	0,1	0	0,3	1,5								
мука пшеничная высший сорт	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3								
масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5								
сахар-песок	2,5	2,5	0	0	2,3	9,1								
петрушка (корень)	2,3	2	0	0	0,2	0,9								
лавровый лист	0,02	0,02	0	0	0	0,1								
соль поваренная йодированная	0,03	0,03	0	0	0	0								
бульон	100	100	1,9	0,4	0,3	12,6								
Выход:		100	3,3	2,4	8,9	70,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
томатное пюре	0,01	0	24	0	2,08	1,5	111	3,5	8	12	0,35	0	0,12	0
морковь	0	0	96	0	0,16	1,3	13,3	1,9	2,6	3,8	0,05	0,4	0,01	4,4
лук репчатый	0	0	0	0	0,16	0,1	5,81	1,1	0,5	2	0,03	0,1	0,02	1,2
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,1	5,06	0,8	0,7	3,7	0,05	0,1	0,26	1,1
масло сливочное	0	0	8,1	0,04	0	0,3	0,75	0,6	0	0,8	0,01	0	0,03	0,1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,06	0	0	0	0,01	0	0	0
петрушка (корень)	0	0	0,02	0	0,28	0,1	5,68	1	0,4	1,3	0,01	0	0	2,2
лавровый лист	0	0	0,04	0	0	0	0,09	0,2	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	8,8	0	0,1	0	0	0	1,2	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,02	0	128	0,04	2,68	12	142	9,2	12	24	0,52	1,8	0,44	9

Способ термической обработки: варка.

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 петрушкой и морковью, припускают в небольшом количестве бульона мясного с добавлением масла сливочного в течение 10–15 минут, затем вводят томат-пюре при слабом кипении припускают еще 10–15 минут.

Муку пшеничную просеивают и просушивают при температуре 150–160 °С, периодически помешивая, до приобретения светло-желтого цвета, охлаждают до температуры 70–80 °С и разводят теплым бульоном в соотношении 1:4, тщательно размешивают и добавляют припущенные овощи и при слабом кипении варят в течение 45–

60 минут. В конце варки добавляют соль, сахар, лист лавровый.

Соус процеживают, протирая в него разварившиеся овощи, и доводят до кипения.

Используют соус красный основной для приготовления производных соусов.

При использовании соуса красного основного как самостоятельного его заправляют предварительно прокипяченным маслом сливочным, которое добавляют в соус, тщательно помешивают до полного соединения масла сливочного с соусом. Затем соус нагревают до температуры от 80 до 85 °С, но не кипятят.

Подают соус красный основной к мясным и рыбным блюдам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – однородная масса; консистенция – жидкой сметаны, однородная, без комков муки; цвет красноватый; вкус – нежный, насыщенный; запах – продуктов, входящих в соус.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 153

Наименование кулинарного изделия (блюда): Соус сметанный натуральный

Номер рецептуры: 54-4соус (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
сметана	100	100	2,4	13,2	3,3	141,7								
мука пшеничная высший сорт	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3								
масло сливочное	5	5	0	3,2	0,1	29,1								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
Выход:		100	2,9	16,5	6,6	186,1								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сметана	0,02	0,08	64,2	0	0,16	30	96,3	77	7,8	52	0,17	9	0,35	14
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,1	5,06	0,8	0,7	3,7	0,05	0,1	0,26	1,1
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,25	1,1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
Выход:	0,03	0,08	77,7	0,07	0,16	119	103	80	8,6	57	0,24	21	0,65	15

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Для приготовления сметанного соуса подсушенную без изменения цвета муку, смешивают с маслом и небольшим количеством холодной сметаны, смесь разводят кипящей сметаной, варят 3 минуты, процеживают, добавляют соль и доводят до кипения повторно.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – консистенция густой сметаны, цвет белый, вкус сметанный.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 154

Наименование кулинарного изделия (блюда): Соус молочный натуральный

Номер рецептуры: 54-5соус (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
молоко	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2								
мука пшеничная высший сорт	8	8	0,8	0,1	5,1	24,4								
масло сливочное	8	8	0,1	5,1	0,1	46,6								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
Выход:		100	3,6	7,4	9,6	119,2								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
молоко	0,03	0,12	13,2	0	0,52	38	121	106	12	78	0,09	9	1,76	20
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,2	8,1	1,3	1,1	6	0,08	0,1	0,42	1,8
масло сливочное	0	0,01	21,6	0,1	0	0,9	1,99	1,7	0	2,1	0,01	0	0,07	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
Выход:	0,04	0,13	34,8	0,1	0,52	127	131	110	13	87	0,19	21	2,25	22

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Для приготовления молочного соуса – муку со сливочным маслом подсушивают, добавляют горячее молоко и варят при слабом кипении 7–10 минут, помешивая, процеживают, заправляют солью и еще раз доводят до кипения

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – консистенция жидкая без комочков, цвет белый, вкус молочный.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 155

Наименование кулинарного изделия (блюда): Соус молочный безглютеновый

Номер рецептуры: 54-бсоус (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
молоко	75	75	2	1,7	3,3	36,1								
масло сливочное	13	13	0,1	8,3	0,2	75,7								
мука рисовая	6	6	0,4	0	4,4	19,5								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
вода	15	15	0	0	0	0								
Выход:		100	2,5	10	7,9	131,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
молоко	0,02	0,09	9,9	0	0,39	29	90,9	79	9,1	59	0,07	6,8	1,32	15
масло сливочное	0	0,01	35,1	0,17	0	1,5	3,24	2,8	0	3,4	0,02	0	0,11	0,4
мука рисовая	0	0	0	0	0	1	2,49	1,1	1,6	6,2	0,07	0	0,8	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,02	0,1	45	0,17	0,39	119	96,6	84	11	69	0,17	19	2,23	15

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Муку пассеруют на масле. Пассерованную муку разводят горячим молоком с добавлением воды и варят 7–10 минут при слабом кипении. Затем добавляют соль, процеживают и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – однородная масса с гладкой поверхностью; консистенция – густая, вязкая; цвет – от белого до светло-кремового; вкус – нежный, умеренно соленый; запах – кипяченого молока.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа п. Осиновский
Марковского района Саратовской области**

Утверждено приказом директора МОУ – СОШ п.Осиновский
Марковского района от 02.09.2024 № 190

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 156

Наименование кулинарного изделия (блюда): Соус шоколадный

Номер рецептуры: 54-7соус (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
молоко сгущенное с сахаром	91	91	6,2	6,8	46	269,7								
какао-порошок	20	20	4,6	2,6	1,9	49,5								
сахар-песок	40	40	0	0	36,3	145,3								
вода	40	40	0	0	0	0								
ванилин	0,02	0,02	0	0	0	0,1								
Выход:		200	10,8	9,4	84,2	464,6								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
молоко сгущенное с сахаром	0,04	0,28	25,7	0	0,36	90	276	246	27	173	0,16	6,4	2,4	32
какао-порошок	0,01	0,03	0,36	0	0	2	250	23	74	114	3,83	0	0	49
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,3	1	0,7	0	0	0,1	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,05	0,31	26	0	0,36	92	527	269	101	287	4,09	6,4	2,4	81

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Какао смешивают с сахаром. Молоко сгущенное разводят горячей водой, нагревают до кипения и при непрерывном помешивании вливают смесь какао с сахаром, доводят до кипения, процеживают и охлаждают. В охлажденный соус вводят ванилин, растворенный в теплой воде (1:20). Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – однородная масса; консистенция – вязкая; цвет – светло-коричневый; вкус – сладкий, нежный; запах – сладкий, молочный, выраженный аромат ванили.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 157

Наименование кулинарного изделия (блюда): Сироп шоколадный

Номер рецептуры: 54-8соус (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
какао-порошок	11	11	2,5	1,5	1	27,2								
сахар-песок	52,5	52,5	0	0	47,7	190,7								
вода	50	50	0	0	0	0								
ванилин	0,05	0,05	0	0	0,1	0,2								
Выход:		100	2,5	1,5	48,7	218,1								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
какао-порошок	0,01	0,02	0,2	0	0	1,1	138	12	41	63	2,11	0	0	27
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,4	1,31	0,9	0	0	0,14	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,02	0,2	0	0	1,5	139	13	41	63	2,24	0	0	27

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Какао-порошок растирают с сахаром, добавляют горячую воду и тщательно размешивают. Полученную смесь доводят до кипения. Ванилин растворяют в теплой воде (1:20) и вводят в готовый шоколадный сироп. Сироп охлаждают.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – однородная масса; консистенция – жидкая; цвет – светло-коричневый; вкус – сладкий, нежный; запах – сладкий, молочный, выраженный аромат ванили.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 158

Наименование кулинарного изделия (блюда): Соус из кураги

Номер рецептуры: 54-10соус (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
курага	11,8	11	0,5	0	5,1	22,8								
сахар-песок	60	60	0	0	54,5	218								
вода	40	40	0	0	0	0								
Выход:		100	0,5	0	59,6	240,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
курага	0,01	0,02	38,5	0	0,18	1,4	157	15	10	14	0,31	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,5	1,49	1,1	0	0	0,16	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,02	38,5	0	0,18	1,9	158	17	10	14	0,47	0	0	0

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Курагу перебирают, промывают, заливают холодной водой и оставляют на 2–3 часа. Затем ее варят в той же воде до готовности, протирают, добавляют сахар и при помешивании проваривают до загустения. Готовый соус охлаждают.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция – жидкая, однородная, без частиц непротертой кураги; цвет – светло-коричневый; вкус – сладкий; запах – кураги.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 159

Наименование кулинарного изделия (блюда): Чай без сахара

Номер рецептуры: 54-1гн (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
вода	200	200	0	0	0	0								
Выход:		200	0,2	0	0,1	1,4								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0

Способ термической 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.

Чай разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю.

Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа п. Осиновский
Марковского района Саратовской области

Утверждено приказом директора МОУ – СОШ п.Осиновский
Марковского района от 02.09.2024 № 190

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 160

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Чай с сахаром**

Номер рецептуры: 54-2Гн (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
вода	200	200	0	0	0	0
Выход:		200	0,2	0	6,5	26,8

Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0

Способ термической 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 °С.

Характеристика блюда на выходе: Вкус и запах – свойственные чаю с сахаром.

Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа п. Осиновский
Марковского района Саратовской области

Утверждено приказом директора МОУ – СОШ п.Осиновский
Марковского района от 02.09.2024 № 190

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 161

Наименование кулинарного изделия (блюда): Чай с лимоном и сахаром

Номер рецептуры: 54-3гн (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
лимон	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	195	195	0	0	0	0								
Выход:		200	0,3	0	6,7	27,9								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
лимон	0	0	0,08	0	1,12	0,6	9,47	2,5	0,7	1,3	0,04	0	0,02	0,7
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7

Способ термической 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 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с сахаром и лимоном.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа п. Осиновский
Марковского района Саратовской области**

Утверждено приказом директора МОУ – СОШ п.Осиновский
Марковского района от 02.09.2024 № 190

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 162

Наименование кулинарного изделия (блюда): Чай с молоком и сахаром

Номер рецептуры: 54-4гн (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
молоко	50	50	1,4	1,1	2,2	24,1								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	150	150	0	0	0	0								
Выход:		200	1,6	1,1	8,7	50,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
молоко	0,01	0,06	6,6	0	0,26	19	60,6	53	6,1	39	0,04	4,5	0,88	10
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,07	6,9	0	0,3	20	81,3	57	9,9	46	0,77	4,5	0,88	10

Способ термической 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 и горячее кипяченое молоко. Чай разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с молоком и сахаром

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 163

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Чай с медом**

Номер рецептуры: 54-11ГН (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
вода	200	200	0	0	0	0								
Выход:		200	0,3	0	7,4	30,9								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
мед пчелиный	0	0	0	0	0	0,8	2,99	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,3	0	0,04	1,4	23,6	5,6	4,1	8,8	0,78	0,2	0	10

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50 % от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5–10 минут.

В кипящую воду (в объеме 50 % от предусмотренного) добавляют мед и предварительно процеженный заваренный чай.

Разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с медом

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 164

Наименование кулинарного изделия (блюда): Чай с лимоном и медом

Номер рецептуры: 54-12гн (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5								
лимон	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
вода	190	190	0	0	0	0								
Выход:		200	0,4	0	7,6	32								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
мед пчелиный	0	0	0	0	0	0,8	2,99	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
лимон	0	0	0,08	0	1,12	0,6	9,47	2,5	0,7	1,3	0,04	0	0,02	0,7
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,38	0	1,16	2	33	8,1	4,8	10	0,82	0,2	0,02	11

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5–10 минут. В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют мед и предварительно процеженный заваренный чай. Чай разливают по стаканам и добавляют нарезанный лимон.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с медом и лимоном.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 165

Наименование кулинарного изделия (блюда): Чай с грушей и апельсином

Номер рецептуры: 54-20гн (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
апельсин	14,7	10	0,1	0	0,7	3,4								
груша	11,3	10	0	0	0,9	4,1								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
вода	180	180	0	0	0	0								
Выход:		200	0,3	0	1,7	8,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
апельсин	0	0	0,48	0	2,4	1	16,4	3	1,1	2	0,03	0,2	0,04	1,7
груша	0	0	0,12	0	0,2	1,1	12,9	1,7	1	1,4	0,2	0,1	0,01	1
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,9	0	2,64	2,7	49,8	9	6	11	0,94	0,3	0,05	2,7

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Апельсины моют, очищают, нарезают ломтиками.

Груши моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими ломтиками.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5–10 минут. В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют груши и апельсины, доводят до кипения, добавляют предварительно про- цеженный заваренный чай. Разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с апельсином и грушей.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа п. Осиновский
Марковского района Саратовской области**

Утверждено приказом директора МОУ – СОШ п.Осиновский
Марковского района от 02.09.2024 № 190

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 166

Наименование кулинарного изделия (блюда): Какао с молоком

Номер рецептуры: 54-21ГН (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
какао-порошок	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4								
молоко	130	130	3,5	2,9	5,7	62,6								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	80	80	0	0	0	0								
Выход:		200	4,6	3,6	12,6	100,4								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
какао-порошок	0	0,01	0,09	0	0	0,5	62,6	5,6	18	28	0,96	0	0	12
молоко	0,04	0,16	17,2	0	0,68	49	158	137	16	102	0,11	12	2,29	26
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38

Способ термической 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 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные какао с сахаром.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 167

Наименование кулинарного изделия (блюда): Какао с молоком сгущенным

Номер рецептуры: 54-22гн (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
какао-порошок	4	4	0,9	0,5	0,4	9,9								
молоко сгущенное с сахаром	38	38	2,6	2,8	19,2	112,6								
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9								
вода	175,5	175,5	0	0	0	0								
Выход:		200	3,5	3,3	22,3	133,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
какао-порошок	0	0,01	0,07	0	0	0,4	50,1	4,5	15	23	0,77	0	0	9,8
молоко сгущенное с сахаром	0,02	0,12	10,7	0	0,15	38	115	103	11	72	0,07	2,7	1	13
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,02	0,13	10,8	0	0,15	38	165	107	26	95	0,85	2,7	1	23

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают сгущенное молоко, остальной кипятком и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные какао с сахаром.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа п. Осиновский
Марковского района Саратовской области**

Утверждено приказом директора МОУ – СОШ п.Осиновский
Марковского района от 02.09.2024 № 190

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 168

Наименование кулинарного изделия (блюда): Кофейный напиток с молоком

Номер рецептуры: 54-23гн (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
кофейный напиток	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4								
молоко	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	120	120	0	0	0	0								
Выход:		200	3,8	2,9	11,3	86								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
кофейный напиток	0	0,01	0,09	0	0	0,5	62,6	5,6	18	28	0,96	0	0	0
молоко	0,03	0,12	13,2	0	0,52	38	121	106	12	78	0,09	9	1,76	20
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184	111	31	107	1,07	9	1,76	20

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Воду доводят до кипения, добавляют кофейный напиток. Дают отстояться в течение 5 минут, процеживают, добавляют сахар, горячее молоко и вновь доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные кофейному напитку с молоком и сахаром

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 169

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Компот из смеси сухофруктов**

Номер рецептуры: 54-1хн (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
смесь сухофруктов	26,8	25	0,5	0	13,4	55,6								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	190	190	0	0	0	0								
Выход:		200	0,5	0	19,8	81								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
смесь сухофруктов	0	0	15	0	0,02	0	0	49	2,1	4,3	0,07	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Сухофрукты перебирают, промывают в теплой воде.

Подготовленные сухофрукты закладывают в кипящую воду с сахаром в следующей последовательности: груши варят 1,5–2 часа; яблоки 20–30 минут; урюк 18–20 минут; изюм 5–10 минут.

Компот охлаждают, процеживают.

Фрукты раскладывают в стаканы, заливают отваром.

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – компот прозрачный; цвет – коричневый; вкус – сладкий; запах и вкус – характерные для компота из сухофруктов.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 170

Наименование кулинарного изделия (блюда): Компот из кураги

Номер рецептуры: 54-2хн (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
курага	21,4	20	1	0,1	9,3	41,5								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	202	202	0	0	0	0								
Выход:		200	1	0,1	15,7	66,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
курага	0,01	0,03	70	0	0,32	2,58	285	28	18	25	0,56	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,03	70	0	0,32	2,63	285	28	18	25	0,58	0	0	0

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Плоды перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленные плоды закладывают в кипящий сахарный сироп и варят до готовности. Для приготовления сахарного сиропа сахар растворяют в горячей воде, доводят воду до кипения. Курагу варят 10–20 минут. Компот охлаждают, процеживают.

При отпуске в стакан раскладывают фрукты и заливают отваром.

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – сухофрукты сохранили форму и залиты прозрачным компотом; цвет – желтоватый; вкус – сладкий с хорошо выраженным привкусом сухофруктов; запах – вареных сухофруктов.

Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа п. Осиновский
Марковского района Саратовской области

Утверждено приказом директора МОУ – СОШ п.Осиновский
Марковского района от 02.09.2024 № 190

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 171

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Компот из чернослива**

Номер рецептуры: 54-3хн (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
чернослив	26,8	25	0,5	0,2	13,1	55,9								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	202	202	0	0	0	0								
Выход:		200	0,5	0,2	19,5	81,3								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
чернослив	0	0,02	1,5	0	0,3	1,9	179	18	22	18	0,65	0,1	0,07	1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,02	1,5	0	0,3	1,95	179	18	22	18	0,67	0,1	0,07	1

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Плоды перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду. Подготовленные плоды закладывают в кипящий сахарный сироп и варят до готовности. Для приготовления сахарного сиропа сахар растворяют в горячей воде, доводят воду до кипения. Чернослив варят 10–20 минут. Компот охлаждают, процеживают, чернослив раскладывают по стаканам и заливают отваром.

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – сироп прозрачный; цвет – темный, насыщенный; вкус – сладкий с хорошо выраженным вкусом сухофруктов; запах – вареных сухофруктов.

Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа п. Осиновский
Марковского района Саратовской области

Утверждено приказом директора МОУ – СОШ п.Осиновский
Марковского района от 02.09.2024 № 190

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 172

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Компот из изюма**

Номер рецептуры: 54-4хн (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
изюм	20,4	20	0,4	0,1	12	50,4								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	202	202	0	0	0	0								
Выход:		200	0,4	0,1	18,4	75,8								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
изюм	0,02	0,01	0,72	0	0	17,8	138	14	7,3	22	0,52	0,2	0,11	46,8
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,02	0,01	0,72	0	0	17,8	138	14	7,3	22	0,54	0,2	0,11	46,8

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Изюм перебирают, удаляя плодоножки, тщательно промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз.

Изюм заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят 10 минут до готовности.

Готовый компот разливают по стаканам. Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус – сладкий, с выраженным привкусом изюма.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 172

Наименование кулинарного изделия (блюда): Компот из яблок и вишни

Номер рецептуры: 54-5хн (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
вишня	20	18	0,1	0	1,7	7,8								
яблоко	24,6	23	0,1	0,1	2,1	9,3								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	180	180	0	0	0	0								
Выход:		200	0,2	0,1	10,2	42,5								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
вишня	0	0	1,84	0	1,08	2,74	38,3	5,9	4,1	4,7	0,08	0,4	0,02	2,34
яблоко	0	0	0,69	0	0,92	4,54	53,1	3,2	1,8	2,2	0,44	0,5	0,06	1,84
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	2,53	0	2	7,33	91,5	9,2	5,9	6,9	0,54	0,8	0,08	4,18

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Вишню (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки, косточки, промывают.

Яблоки моют проточной водой, режут на дольки, удаляют семена, измельчают.

Варят яблоки при слабом кипении 5–6 минут, добавляют сахар, лимонную кислоту и вишню, доводят до кипения и варят 10–12 минут. Готовый компот охлаждают, процеживают и разливают в стаканы, предварительно разложив туда ягоды и яблоки.

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – сироп прозрачный, ягоды и яблоки сохранили форму; вкус – кислосладкий фруктовый; запах – приятный.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 173

Наименование кулинарного изделия (блюда): Напиток из шиповника

Номер рецептуры: 54-13хн (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
шиповник (сухой)	21,4	20	0,6	0,2	8,8	39,9								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	230	230	0	0	0	0								
Выход:		200	0,6	0,2	15,2	65,3								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
шиповник (сухой)	0,01	0,05	98	0	80	1,67	8,3	11	3	3	0,52	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,05	98	0	80	1,72	8,47	11	3	3	0,54	0	0	0

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Целые сушеные плоды шиповника промывают холодной водой, подсушивают для лучшей экстракции дробят, заливают кипятком и кипятят 15 мин. Снимают с огня и оставляют для охлаждения, после чего настой процеживают, добавляют сахар, доводят до кипения. Охлаждают, разливают в стаканы.

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус – сладкий, с выраженным вкусом ягод; цвет и запах – свойственные шиповнику.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 174

Наименование кулинарного изделия (блюда): Кисель из апельсинов

Номер рецептуры: 54-20хн (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
апельсин	73,5	50	0,4	0,1	3,7	17,2								
крахмал картофельный	6	6	0	0	4,3	17,1								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0								
вода	160	160	0	0	0	0								
Выход:		200	0,4	0,1	14,4	59,7								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
апельсин	0,01	0,01	2,4	0	12	4,94	81,8	15	5,7	10	0,13	1	0,22	8,5
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0,27	0,75	2,1	0	4	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,01	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,01	2,4	0	12	5,26	82,7	17	5,7	14	0,15	1	0,22	8,5

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Апельсины моют, очищают от кожицы. Удаляют семена, протирают, отжимают сок.

Из цедры и оставшейся после отжима мякоти плодов готовят отвар, цедру и мякоть заливают закипевшей водой и оставляют в закрытой посуде на 2 часа, процеживают.

К процеженному отвару добавляют сахар, доводят до кипения, вводят крахмал, разведенный в охлажденной кипяченой воде (1 часть крахмала на 5 частей отвара), добавляют отжатый сок, лимонную кислоту и вновь доводят до кипения.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – кисель полупрозрачный; консистенция – однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет – оранжевый; вкус и запах – апельсиновые.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 175

Наименование кулинарного изделия (блюда): Компот из свежих яблок

Номер рецептуры: 54-32хн (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
яблоко	45,2	40	0,15	0,14	3,57	16,1								
сахар-песок	7	7	0	0	6,36	25,4								
вода	170	170	0	0	0	0								
Выход:		200	0,15	0,14	9,93	41,5								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет,экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
яблоко	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,9	92,3	5,6	3,1	3,8	0,77	0,8	0,1	3,2
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	52	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,95	92,5	58	3,1	3,8	0,79	0,8	0,1	3,2

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Яблоки моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют яблоки, варят при слабом кипении 10–12 минут. Компот охлаждают, разливают по стаканам, предварительно разложив туда яблоки.

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус – кисло-сладкий с ароматом яблок; цвет – светлый.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 176

Наименование кулинарного изделия (блюда): Напиток апельсиновый

Номер рецептуры: 54-33хн (от 7 до 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
апельсин	32,3	22	0,2	0	1,6	7,6								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	220	220	0	0	0	0								
Выход:		200	0,2	0	8	33								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
апельсин	0,01	0,01	1,06	0	5,28	2,2	36	6,6	2,5	4,4	0,06	0,4	0,1	3,7
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,01	1,06	0	5,28	2,2	36	6,7	2,5	4,4	0,08	0,4	0,1	3,7

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Цедру, снятую с апельсина, мелко нарезают, заливают горячей водой, кипятят в течение 5 мин, а затем оставляют на 3–4 ч для настаивания. После процеживания в отвар добавляют сахар, предварительно растворенный в воде и процеженный, доводят до кипения, вливают отжатый апельсиновый сок и охлаждают.

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция – жидкая; цвет – светло-оранжевый; вкус – кисло-сладкий; запах – выраженный аромат цитрусовых.