

Правительство Санкт-Петербурга
Управление социального питания

**СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ
ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПИТАНИЕМ
ВОСПИТАННИКОВ И ОБУЧАЮЩИХСЯ
ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

текстовое электронное издание

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2024

© Управление социального питания, 2024

УДК 641.5:642.5
ББК 51.287+51.230.3
С23

Составитель:

федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»

Институт биомедицинских систем и биотехнологий

Высшая школа биотехнологий и пищевых производств

Авторский коллектив:

канд. техн. наук, доц. Барсукова Н.В., канд. техн. наук, доц. Елисеева С.А., канд. техн. наук,
доц. Смоленцева А. А., канд. техн. наук Быченкова В. В., канд. техн. наук Феденишина Е. Ю., канд.
техн. наук Трухина Е. В., канд. пед. наук Сафонова Э.Э., канд. техн. наук Киреева М.С.

С23 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга. Электрон. текстовые дан. (21,1 Мб). – СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024. — 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). — Систем. требования: процессор X86 с тактовой частотой 500 МГц и выше, 512 МБ ОЗУ, Windows XP/7/8/10, macOS, Linux/Unix; видеокарта SVGA 1280X1024 High Color (32 bit); привод CD-ROM. – Загл. с экрана.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий составлен с целью повышения качества и уровня безопасности кулинарной продукции в предприятиях питания образовательных организаций Санкт-Петербурга.

Сборник рецептур содержит рекомендации по организации рационального питания воспитанников и обучающихся образовательных организаций и технологические карты на традиционные и новые блюда и кулинарные изделия, разработанные с учетом физиологических потребностей и современных особенностей питания детей и подростков. Технологические карты включают рецептуры, описание технологического процесса приготовления блюд, правила оформления и подачи блюд с указанием условий реализации, характеристику продукции по органолептическим показателям, информацию о пищевой и энергетической ценности блюд. Вошедшие в сборник рецептуры блюд и кулинарных изделий соответствуют принципам щадящего питания и разработаны с учетом применения современного теплового оборудования и здоровьесберегающих технологий.

Сборник рецептур подготовлен в соответствии с требованиями, регламентированными СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Сборник рецептур предназначен для специалистов, занятых в области организации питания детей и подростков.

УДК 641.5:642.5
ББК 51.287+51.230.3

ISBN 978-5-4383-0293-3

Текстовое электронное издание

Дата выпуска: 04.11.2024. Тираж – 100 экз. Минимальные системные требования:

Компьютер: процессор X86 с тактовой частотой 500 МГц и выше, 512 МБ ОЗУ, Windows XP/7/8/10, macOS, Linux/Unix; видеокарта SVGA 1280X1024 High Color (32 bit); привод CD-ROM. – Загл. с экрана.

Программное обеспечение: Adobe Acrobat Reader, MS Word

Издано в ООО «Издательский центр “Интермедия”» (ООО «ИЦ «Интермедия»). Адрес: 198334, Санкт-Петербург, пр. Народного Ополчения, 219-49.

© Управление социального питания, 2024



Дорогие друзья!

Перед вами обновленный Сборник рецептов для образовательных учреждений. Последнее издание Сборника Управление социального питания Санкт-Петербурга выпустило в 2010 году. За это время поменялись нормы санитарного законодательства, на школьных пищеблоках появилось новое технологическое оборудование, обладающее высоким коэффициентом полезного действия: новые модели плит, пароконвекционные печи и пр. Используются современные малогабаритные мармиты, обеспечивающие поддержание продукции в горячем виде за счет пара, что способствует сохранению сочности, вкуса и аромата.

Появились и новые способы приготовления, популярность приобрели продукты, которые раньше использовались не так часто.

Сегодня для того, чтобы дети съели то или иное блюдо, их нужно заинтересовать: формой подачи, красивым цветом, необычным названием. В обновленном Сборнике мы постарались ответить на эти запросы и собрали рецепты, которые в своих соцсетях под тегом #рецептсоцпит публиковали родители, предоставили организаторы питания и повара. Кроме того, использованы рецепты, представленные поварами на конкурсе «Лучшая школьная столовая», а также студентами Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого в рамках курса «Основы проектной деятельности».

Организация горячего питания детей – важнейший фактор, влияющий на их здоровье, успеваемость и общее развитие. Обеспечение школьников полноценными горячими обедами – это инвестиция в будущее страны, поэтому все рецепты прошли лабораторные испытания и проверены на соответствие баланса «калории-белки-жиры-углеводы».

Мы проделали огромную работу для того, чтобы питание наших детей стало более разнообразным, вкусным, а главное – полезным!

Но с выходом этого Сборника работа не останавливается. Организация питания – это процесс, который постоянно изменяется и трансформируется, а значит, сбор новых рецептов продолжается.

Если у вас появилась идея по поводу создания нового блюда, или вы знаете, что рецепт супа любимой бабушки применим в детском питании – присылайте его на почту: tehnolog@uspit.gov.spb.ru

Возможно, именно ваш рецепт войдет в следующий Сборник и разнообразит питание следующего поколения школьников!

*С уважением,
Начальник Управления социального питания Алёна Мироненко*

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Раздел 1. Рекомендации по организации рационального питания воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций	9
1.1 Основные понятия, термины и определения	9
1.2 Роль пищевых веществ в рационе питания и потребность в них	16
1.3 Продуктовый набор для детей и подростков, его характеристика.....	26
1.4 Принципы формирования рациона питания.....	42
1.5 Требования к составлению меню.....	45
1.6 Особенности организации питания детей с заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании.....	48
1.7 Основные требования к кулинарной обработке продуктов	63
1.8 Особенности разработки рецептур и расчет пищевой ценности блюд и кулинарных изделий	66
Раздел 2. Технологические карты блюд и кулинарных изделий	69
2.1 Холодные блюда.....	69
2.2 Супы.....	144
2.3 Блюда из картофеля и овощей.....	224
2.4 Блюда из круп	299
2.5 Блюда из макаронных изделий.....	341
2.6 Блюда из яиц	348
2.7 Блюда из творога	357
2.8 Блюда из рыбы.....	371
2.9 Блюда из мяса и мясных продуктов.....	418
2.10 Блюда из сельскохозяйственной птицы	491
2.11 Гарниры	530
2.12 Соусы	577
2.13 Сладкие блюда	606
2.14 Напитки	649
2.15 Мучные блюда и изделия.....	668
Раздел 3. Основные нормативно-технические документы, используемые при разработке Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга	723
Раздел 4. Перечень технологических карт на блюда и кулинарные изделия	730

ВВЕДЕНИЕ

Здоровое (сбалансированное) питание необходимо человеку во все возрастные периоды жизни, но особенно велика его роль в детском и подростковом возрасте – в период активного роста и развития организма. Значительную часть времени дети и подростки проводят в образовательных организациях, поэтому важным фактором их правильного развития является организация сбалансированного питания в этих учреждениях.

Понятие «здоровое питание» и его принципы включены в Федеральные законы Российской Федерации «О качестве и безопасности пищевых продуктов», «Об образовании в Российской Федерации». Требования принципов здорового питания заключаются в укреплении здоровья человека и будущих поколений, снижении риска развития заболеваний и включают:

- соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергетическим затратам детей и подростков различных возрастных групп;
- соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям детей и подростков в макронутриентах (белках и аминокислотах, жирах и жирных кислотах, углеводах) и микронутриентах (витаминах, минеральных веществах и микроэлементах, биологически активных соединениях);
- наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами;
- обеспечение максимально разнообразного здорового питания и оптимального его режима;
- применение технологической и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности;
- обеспечение соблюдения санитарно-эпидемиологических требований на всех этапах обращения пищевых продуктов и др.

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга» (далее – Сборник рецептов) направлен на реализацию принципов здорового питания, в том числе при разработке цикличного меню для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся различных образовательных организаций: дошкольных образовательных организаций; образовательных организаций, реализующих программы начального общего, основного общего, среднего общего и среднего профессионального образования.

Сборник рецептов включает рекомендации по организации рационального питания воспитанников и обучающихся образовательных организаций и технологические карты на блюда и кулинарные изделия.

В Сборнике представлены технологические карты на традиционные блюда и изделия, пользующиеся спросом у обучающихся, а также на новые блюда и изделия.

Технологические карты (далее – ТК) имеют сквозную нумерацию и расположены в соответствующих разделах по группам продукции. На новые ТК номер дополнен индексом «Н».

Технологические карты разработаны в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (действующими на 15 ноября 2024 года) и оформлены в соответствии с ГОСТ 31987-2012 «Услуги общественного питания. Технологические документы на продукцию общественного питания. Общие требования к оформлению, построению и содержанию».

Технологические карты включают:

- наименование блюд и кулинарных изделий;

- норму закладки сырья брутто и нетто на одну порцию в соответствии с возрастной категорией детей с учетом сезонности, кондиции сырья, отходов и потерь при технологической обработке. Рецептуры приведены с выходами блюд для четырех возрастных групп;

- описание технологии приготовления включает традиционные щадящие способы кулинарной обработки и способы с использованием современного теплового оборудования;

- правила оформления и подачи блюд и кулинарных изделий;

- характеристику органолептических показателей продукции;

- сведения о пищевой и энергетической ценности одной порции продукции.

Разработка рецептур, технологического процесса и расчет пищевой ценности блюд и кулинарных изделий в настоящем Сборнике рецептур проводились по следующему алгоритму:

- формирование перечня блюд и кулинарных изделий, наиболее востребованных в образовательных организациях Санкт-Петербурга с учетом требований к организации питания детей и подростков;

- установление перечня и кондиций сырья, поступающего в пищеблоки образовательных организаций;

- определение режимов обработки продуктов;

- установление массы порций блюд и кулинарных изделий;

- установление перечня показателей пищевой ценности блюд и кулинарных изделий;

- формирование базы данных химического состава продовольственного сырья и пищевых продуктов и потерь пищевых веществ при тепловой обработке.

При формировании перечня блюд за основу взят «Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга» (СПб.: Речь, 2008), а также технологические карты на новые блюда и изделия, разработанные в образовательных организациях и апробированные в школах и детских садах, блюда победителей конкурсов среди лучших поваров школьных столовых.

Новые рецептуры отбирались экспертами на конкурсах профессионального мастерства поваров предприятий питания образовательных учреждений, среди лучших проектов студентов Высшей школы биотехнологий и пищевых производств Института биомедицинских систем и биотехнологий Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого (далее – СПбПУ), на публичных тематических мероприятиях, в социальных сетях по тегу *#рецептсоцпит* путем опроса родителей, заботящихся о здоровом, разнообразном и сбалансированном питании своих детей. В разработке новых блюд и изделий приняли участие образовательные организации и операторы питания Санкт-Петербурга.

В Сборнике рецептур представлены технологические карты, разработанные следующими организациями:

- АО «ФИРМА ФЛОРИДАН» (ТК № 10н, 50н, 255н, 332н);

- АО «КСП «Волна» (ТК № 151н, 232н, 252н, 272н);

- АО «Артис-Детское питание» (ТК № 253н, 444н, 450н);

- СПб ГБПОУ «Академия танца Бориса Эйфмана» (ТК № 93н, 168н);

- ООО «Альфа-Провиант» (ТК № 226н, 321н);

- ООО «Северная столица» (ТК № 39н, 130н);

- ООО «Серна» (ТК № 134н, 254н);

- ООО «Кавалер» (ТК № 333н);

- АО «Комбинат питания Нева» (ТК № 130н, 252н, 271н, 274н, 482н);

- ГБОУ школа-интернат № 49 Петродворцового района (ТК № 153н, 172н);

- ГБДОУ детский сад № 100 Фрунзенского района (ТК № 269н);

- ГБОУ гимназия № 433 Курортного района (ТК № 339н).

Авторами Сборника рецептур составлены технологические карты (ТК № 63н, 69н,

70н, 121н, 132н, 192н, 243н, 251н, 256н, 270н, 288н, 322н, 324н, 335н, 341н, 352н, 361н, 480н) на блюда, в которые включены кондиции сырья и полуфабрикатов (например, окорочка куриные), отсутствующие в действующих сборниках рецептур, новые способы обработки с применением современного теплового оборудования, а также блюда, для которых целесообразно было провести определение пищевой и энергетической ценности лабораторными методами (например, бульоны).

Студентами СПбПУ разработаны технологические карты № 74н, 120н, 172н, 215н, 467н.

Нормы вложения продуктов массой брутто в рецептурах рассчитаны на сырье определенной кондиции с учетом установленных для него норм отходов. При использовании стандартного сырья других кондиций или способов промышленной обработки, предусмотренных в детском питании, нормы вложения продуктов могут быть изменены. Рецептуры новых блюд и кулинарных изделий разработаны на основе технологических проработок. При практическом применении Сборника рецептуры могут быть изменены в соответствии с актами контрольных проработок пищевых продуктов, готовых блюд и кулинарных изделий.

В рецептуры заложено сырье следующего вида и кондиций:

- говядина бескостная (шея, лопаточная, задняя часть) замороженная;
- свинина мясная бескостная (окорок, лопатка) замороженная;
- курица потрошенная I категории замороженная;
- цыплята-бройлеры тушки потрошенные охлажденные и замороженные;
- грудки, окорок, филе грудки куриные охлажденные и замороженные;
- филе индейки охлажденное и замороженное;
- субпродукты (печень, сердце, язык говяжий) замороженные;
- горбуша, судак потрошенные с головой мороженые;
- минтай, пикша, сайда, треска, хек потрошенные, обезглавленные мороженые;
- филе горбуши, минтая, пикши, сайды, судака, трески, хека мороженое;
- сельдь слабой соли неразделанная;
- лосось дальневосточный (кета, горбуша) соленые;
- кальмары (тушки) замороженные;
- яйцо куриное первой категории с массой брутто 1 яйца – 55 г, массой нетто 1 яйца – 48 г (с учетом отхода на скорлупу и стек 12 %);
- томат-паста с содержанием сухих веществ 25- 30 %,
- томатное пюре с содержанием сухих веществ 12 %,
- молоко с жирностью 2,5 %,
- сметана с жирностью 15 %,
- масло сливочное с жирностью 82,5 %,
- творог с жирностью 5 %;
- соль йодированная.

Нормы вложения критически значимых пищевых веществ (пищевая соль и добавленный сахар) в рецептурах снижены с учетом суточной нормы для возрастных групп детей.

Масса порций блюд установлена в соответствии с рекомендациями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и сложившейся практикой работы предприятий питания в образовательных организациях для следующих возрастных групп: 1-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет, 12 лет и старше.

В сборнике приведены рекомендации по режимам тепловой обработки сырья и полуфабрикатов как с использованием традиционного (плиты, жарочные шкафы и др.), так и с применением современного высокотехнологичного оборудования (пароконвектоматы).

Функциональные возможности пароконвектоматов отличаются от характеристик традиционных видов теплового оборудования по температурно-влажностному режиму, продолжительности тепловой обработки и последовательности операций. Параметры

тепловой обработки, указанные в технологических картах настоящего Сборника, могут быть изменены в соответствии с особенностями моделей, их функциональными характеристиками, объемами приготавливаемых партий продукции, кондицией сырья.

Для блюд из мяса, рыбы, птицы использованы щадящие способы тепловой обработки (варка, припускание, тушение, запекание). При приготовлении супов, соусов, вторых горячих блюд процесс пассерования заменен на припускание с добавлением масла.

Перечень показателей пищевой ценности блюд и кулинарных изделий для детей и подростков установлен СанПиН 2.3/2.4.3590-20: белки, жиры, углеводы, витамины (С, В₁, В₂, D, А), минеральные вещества (калий, кальций, магний, фосфор, железо, йод, селен, фтор).

Пищевая и энергетическая ценность традиционных блюд и кулинарных изделий определена расчетным методом с использованием Базы данных химического состава пищевых продуктов, приведенной в МР 2.4.0260-21 «Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям» и справочнике «Химический состав и калорийность российских продуктов питания» (под ред. В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2012).

Средний уровень потерь пищевых веществ при тепловой обработке сырья, полуфабрикатов принят в соответствии с данными МР 2.4.0260-21 «Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям»: по белкам – 6 %, жирам – 12 %, углеводам – 9 %, калию – 17 %, кальцию – 12 %, магнию – 13 %, фосфору – 13 %, железу – 13 %, йоду – 12 %, селену – 12 %, фтору – 12 %, витамину А – 40 %, витамину В₁ – 28 %, витамину В₂ – 20 %, витамину С – 60 %.

Содержание пищевых веществ и энергетической ценности в новых блюдах и кулинарных изделиях определяли специалисты Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения «Испытательная лаборатория пищевых продуктов и продовольственного сырья СОЦПИТ» Управления социального питания», непосредственно участвующие в оценке качества сырья и готовой продукции в дошкольных и школьных образовательных организациях Санкт-Петербурга. Экспериментальными методами определяли массовую долю белка, жира, золы и сухих веществ. Затем полученные лабораторные данные использовали для расчета содержания углеводов и энергетической ценности.

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам Сборника, гарантируется соблюдением правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов.

Раздел 1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ И ОБУЧАЮЩИХСЯ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

1.1 ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ, ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

При организации питания в образовательных учреждениях используются термины, отражающие систему понятий в области общественного питания, а также в области рационального питания. Основные термины определены в Федеральном законе от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (далее – 29-ФЗ), в ГОСТ 31985-2013 «Услуги общественного питания. Термины и определения» (далее – ГОСТ 31985-2013) и МР 2.3.1.0253-21 «Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» (далее – МР 2.3.1.0253-21).

Общие понятия

Общественное питание (индустрия питания): Самостоятельная отрасль экономики, состоящая из предприятий различных форм собственности и организационно-управленческой структуры, организующая питание населения, а также производство и реализацию готовой продукции и полуфабрикатов, как на предприятии общественного питания, так и вне его, с возможностью оказания широкого перечня услуг по организации досуга и других дополнительных услуг [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 1 пункта 2].

Предприятие общественного питания (предприятие питания): Объект хозяйственной деятельности, предназначенный для изготовления продукции общественного питания, создания условий для потребления и реализации продукции общественного питания и покупных товаров (в т. ч. пищевых продуктов промышленного изготовления), как на месте изготовления, так и вне его по заказам, а также для оказания разнообразных дополнительных услуг, в том числе по организации досуга потребителей [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 3 пункта 2].

Продукция общественного питания (индустрии питания): Совокупность кулинарной продукции, хлебобулочных, кондитерских изделий и напитков [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 6 пункта 2].

Продукция общественного питания (индустрии питания) массового изготовления: Продукция общественного питания, изготавливаемая партиями [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 7 пункта 2].

Партия продукции общественного питания (индустрии питания): Определенное количество продукции общественного питания одного наименования, одной даты и смены выработки, изготовленной в одинаковых условиях на одном предприятии, в одинаковой потребительской упаковке и/или транспортной таре, и оформленное одним документом, обеспечивающим прослеживаемость партии [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 8 пункта 2].

Рациональное питание: Питание потребителей, организуемое с учетом физиологических потребностей в пищевых веществах и установленного режима питания [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 9 пункта 2].

Рацион питания: Набор рекомендуемых потребителю блюд и изделий, скомплектованных по видам приема пищи в соответствии с требованиями рационального питания или питания отдельных категорий потребителей (применяется для питания организованных, в т.ч. закрытых коллективов) [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 10 пункта 2].

Суточный рацион: Рацион питания, включающий скомплектованные завтрак, обед, полдник, ужин [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 11 пункта 2].

Скомплектованный обед (завтрак, полдник, ужин): Набор блюд и готовых продуктов, составленный с учетом требований рационального питания для приема пищи в обед (завтрак, полдник, ужин) [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 12 пункта 2].

Меню: Перечень блюд, кулинарных, кондитерских и хлебобулочных изделий, напитков, покупных товаров, предлагаемых потребителю (гостю) в предприятии питания, с указанием, как правило, массы/объема и цены, расположенных в определенной последовательности [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 13 пункта 2].

Типы предприятий питания

Буфет: Предприятие общественного питания, находящееся в общественных зданиях, реализующее с потреблением на месте ограниченный ассортимент продукции общественного питания из полуфабрикатов высокой степени готовности, в т. ч. холодные и горячие блюда, закуски, мучные кулинарные, хлебобулочные и кондитерские изделия, напитки, покупные товары [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 31 пункта 2].

Столовая: Предприятие общественного питания, общедоступное или обслуживающее определенный контингент потребителей, производящее и реализующее блюда и кулинарные изделия в соответствии с разнообразным по дням недели меню [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 33 пункта 2].

Школьная базовая столовая: Предприятие общественного питания, предназначенное для изготовления продукции общественного питания, входящей в рацион питания школьников, и снабжения школьных столовых и буфетов, с мощностью до 15 тыс. порций в день [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 34 пункта 2].

Комбинат школьного питания: Специализированное предприятие питания, предназначенное для изготовления продукции общественного питания, входящей в рацион питания школьников, и снабжения ею, а также иным необходимым сырьем школьных столовых (сырьевых и доготовочных) и буфетов, с мощностью более 15 тыс. порций в день [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 35 пункта 2].

Производство общественного питания

Кулинарная продукция: Совокупность кулинарных полуфабрикатов, кулинарных изделий, блюд [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 49 пункта 2].

Кулинарный полуфабрикат; полуфабрикат: Пищевой продукт или сочетание продуктов, прошедшие одну или несколько стадий кулинарной обработки без доведения до готовности [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 50 пункта 2].

Кулинарный полуфабрикат высокой степени готовности: Кулинарный полуфабрикат, из которого в результате минимально необходимых (одной-двух) технологических операций получают блюдо или кулинарное изделие [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 51 пункта 2].

Кулинарное изделие: Пищевой продукт или сочетание продуктов, доведенные до кулинарной готовности [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 52 пункта 2].

Мучное кулинарное изделие: Кулинарное изделие заданной формы из теста, с различными начинками или без них.

Примечание – К мучным кулинарным изделиям относят пироги, пирожки, пиццу, кулебяки, чебуреки, пельмени, беляши, ватрушки, пончики, манты, хачапури, штрудели, круассаны, блинчики, блины, оладьи и другие, в том числе изделия национальной и иностранной кухни [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 53 пункта 2].

Хлебобулочное изделие: Изделие, изготавливаемое из основного (мука, дрожжи хлебопекарные, разрыхлители, соль, вода) и дополнительного сырья (сахар, жир, яйца, вкусовые добавки и другие рецептурные компоненты), необходимого для обеспечения специфических органолептических и физико-химических свойств изделия, содержащее более 50 % муки в составе изделия [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 54 пункта 2].

Рецептура продукции общественного питания: Нормированный перечень сырья, пищевых продуктов, в т. ч. пищевых добавок, ароматизаторов и различных ингредиентов, и полуфабрикатов, необходимых для изготовления установленного количества продукции общественного питания [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 57 пункта 2].

Блюдо: Пищевой продукт или сочетание продуктов и полуфабрикатов, доведенных до кулинарной готовности, порционированное и оформленное [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 58 пункта 2].

Порция: Масса или объем блюда, предназначенные для однократного приема одним потребителем [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 63 пункта 2].

Гарнир: Часть блюда, подаваемая к основному компоненту с целью повышения пищевой ценности, разнообразия органолептических показателей, в т.ч. внешнего вида [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 64 пункта 2].

Соус: Компонент блюда, имеющий различную консистенцию, используемый в процессе приготовления блюда (в качестве связующего компонента) или подаваемый к нему для улучшения органолептических показателей (вкуса, аромата и цвета) [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 65 пункта 2].

Бутерброд: Кулинарное изделие, состоящее из одного ломтика хлеба с различными продуктами согласно рецептуре [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 66 пункта 2].

Сэндвич (сэндвич): Кулинарное изделие, состоящее из двух или нескольких ломтиков хлеба или булки и одного или нескольких слоев мяса или других начинок [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 67 пункта 2].

Суп: Жидкое блюдо, приготовляемое на воде, бульонах, отварах, квасе, молоке и кисломолочных продуктах [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 69 пункта 2].

Напиток: Жидкость или жидкий продукт, предназначенные для питья [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 70 пункта 2].

Котлетная масса: Измельченные мякоть мяса, птицы, рыбы или овощи с добавлением хлеба или манной крупы [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 76 пункта 2].

Кнельная масса: Измельченная, протертая и взбитая мякоть мяса, птицы или рыбы с добавлением других продуктов согласно рецептуре [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 77 пункта 2].

Фарш: Измельченные или протертые продукты, подвергнутые предварительно механической или тепловой обработке, предназначенные для изготовления формованных полуфабрикатов или для реализации потребителям [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 78 пункта 2].

Способы кулинарной обработки сырья и пищевых продуктов

Сырье продовольственное: Сырье животного, растительного, микробиологического, минерального, искусственного или биотехнологического происхождения и питьевая вода, используемые для дальнейшей переработки при производстве пищевой продукции [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 81 пункта 2].

Продукты пищевые: Продукты животного, растительного, микробиологического, минерального или биотехнологического происхождения в натуральном, обработанном или переработанном виде, которые предназначены для употребления человеком в пищу, в т.ч. пищевая продукция с заявленными свойствами, питьевая вода, расфасованная в емкости, питьевая минеральная вода, безалкогольные напитки, дрожжи, пищевые добавки и ароматизаторы, а также продовольственное (пищевое) сырье [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 82 пункта 2].

Кулинарная обработка пищевых продуктов: Воздействие на пищевые продукты с целью придания им свойств, делающих их пригодными для дальнейшей обработки и/или употребления в пищу [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 83 пункта 2].

Механическая кулинарная обработка: Кулинарная обработка пищевых продуктов механическими способами с целью изготовления блюд, кулинарных изделий и полуфабрикатов [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 84 пункта 2].

Химическая кулинарная обработка: Кулинарная обработка пищевых продуктов химическими способами с целью получения кулинарных изделий и полуфабрикатов [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 85 пункта 2].

Тепловая кулинарная обработка: Кулинарная обработка пищевых продуктов и полуфабрикатов, заключающаяся в их нагреве с целью доведения до кулинарной готовности заданной степени [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 86 пункта 2].

Отходы при кулинарной обработке: Пищевые и технические отходы/остатки, образующиеся в процессе механической кулинарной обработки: при очистке, разделке, обвалке, пластовании и т.п. [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 87 пункта 2].

Потери при кулинарной обработке: Уменьшение массы пищевых продуктов в процессе изготовления продукции общественного питания [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 88 пункта 2].

Кулинарная готовность (готовность): Совокупность заданных физико-химических, структурно-механических, органолептических показателей продукции общественного питания, определяющих ее пригодность к употреблению в пищу [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 89 пункта 2].

Нарезка: Механическая кулинарная обработка, заключающаяся в делении пищевых продуктов на части определенного размера и формы при помощи режущего инструмента или механизма [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 90 пункта 2].

Шинкование: Нарезка овощей на мелкие, узкие кусочки или тонкие, узкие полоски [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 91 пункта 2].

Панирование: Механическая кулинарная обработка, заключающаяся в нанесении на поверхность полуфабриката панировки (муки, сухарной крошки, нарезанного пшеничного хлеба, орехов и т.п.) [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 92 пункта 2].

Взбивание: Механическая кулинарная обработка, заключающаяся в интенсивном перемешивании одного или нескольких продуктов с целью насыщения воздухом и получения рыхлой, пышной или пенистой массы [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 93 пункта 2].

Порционирование: Деление по массе и/или объему, и/или количеству сырья, полуфабрикатов и готовой продукции, в т. ч. безалкогольных и алкогольных напитков [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 94 пункта 2].

Фарширование: Механическая кулинарная обработка, заключающаяся в наполнении фаршем или иным предварительно обработанным пищевым сырьем специально подготовленных продуктов [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 95 пункта 2].

Протирание: Механическая кулинарная обработка, заключающаяся в измельчении продукта путем продавливания через сито, терку и другой инвентарь для придания однородной текстуры [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 97 пункта 2].

Варка: Тепловая кулинарная обработка продуктов в водной среде или атмосфере водяного пара [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 102 пункта 2].

Припускание: Варка продуктов в небольшом количестве жидкости или в собственном соку [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 103 пункта 2].

Тушение: Припускание с добавлением специй, пряностей, приправ или соусов [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 104 пункта 2].

Бланширование: Кратковременное воздействие на продукт кипящей водой или паром [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 108 пункта 2].

Запекание: Тепловая кулинарная обработка продуктов в камере тепловых аппаратов с целью доведения их до кулинарной готовности [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 109 пункта 2].

Охлаждение продукции общественного питания: Кулинарная обработка, заключающаяся в снижении температуры продукции общественного питания с целью доведения ее до кулинарной готовности, хранения или дальнейшего использования [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 113 пункта 2].

Изготовление продукции общественного питания

Технология изготовления продукции общественного питания: Комплекс технологических процессов и операций, осуществляемых персоналом в определенной

последовательности с помощью технических средств, позволяющий изготавливать продукцию общественного питания [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 121 пункта 2].

Технологический процесс: Изменение физических, химических, структурно-механических, микробиологических, органолептических свойств и характеристик сырья, компонентов, материалов при изготовлении продукции общественного питания [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 122 пункта 2].

Технологическая операция: Отдельная часть технологического процесса [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 123 пункта 2].

Технологическое оборудование: Технические средства для реализации технологического процесса, его части или технологической операции [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 124 пункта 2].

Технологическая карта на продукцию общественного питания; ТК: Технический документ, составленный на основании сборников рецептур блюд, кулинарных изделий, хлебобулочных и кондитерских изделий или технико-технологической карты и содержащий нормы закладки сырья (рецептуры), нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд, кулинарных, хлебобулочных и кондитерских изделий и описание технологического процесса изготовления [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 128 пункта 2].

Потери производственные: Потери массы сырья (продуктов), возникающие на каждой технологической операции, которые можно определить взвешиванием или расчетным путем, возникающие при механической и тепловой обработке, в процессе изготовления полуфабрикатов и порционирования [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 129 пункта 2].

Потери неучтенные: Потери массы сырья (продуктов), возникающие при проведении технологических операций, которые не поддаются взвешиванию и могут быть определены только расчетным путем по окончании технологического процесса [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 130 пункта 2].

Качество и безопасность продукции общественного питания

Качество продукции общественного питания (индустрии питания): Совокупность свойств продукции общественного питания, обуславливающих ее пригодность к дальнейшей обработке и/или употреблению в пищу, безопасность для здоровья потребителей, стабильность состава и потребительских свойств [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 131 пункта 2].

Технологический контроль: Контроль качества сырья, пищевых продуктов, материалов, полуфабрикатов, готовой продукции, технологических процессов, применяемых при изготовлении продукции общественного питания, включающий в себя входной, операционный и приемочный контроль [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 132 пункта 2].

Входной контроль: Контроль показателей качества и безопасности сырья, пищевых продуктов, полуфабрикатов и материалов, поступивших к изготовителю для дальнейшего использования в технологических процессах изготовления продукции общественного питания [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 133 пункта 2].

Операционный контроль: Контроль параметров и показателей во время выполнения или после завершения технологической операции [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 134 пункта 2].

Приемочный контроль: Контроль показателей качества и безопасности готовой продукции общественного питания, по результатам которого принимают решение о ее пригодности к реализации [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 135 пункта 2].

Срок годности: Период, по истечении которого продукция общественного питания считается непригодной для использования по назначению [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 136 пункта 2].

Органолептическая оценка качества продукции общественного питания: Оценка ответной реакции органов чувств человека на свойства продукции общественного питания

как исследуемого объекта, определяемая с помощью качественных и количественных методов.

Примечание - При органолептической оценке проводят проверку соответствия продукции общественного питания установленным органолептическим показателям качества [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 140 пункта 2].

Внешний вид: Органолептическая характеристика, отражающая общее зрительное впечатление или совокупность видимых параметров продукции и включающая в себя такие показатели, как цвет, форма, прозрачность, блеск, вид на разрезе и др. [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 147 пункта 2].

Текстура: Органолептическая характеристика, представляющая собой совокупность механических, геометрических и поверхностных характеристик продукции, которые воспринимаются механическими, тактильными и, там, где это возможно, визуальными и слуховыми рецепторами [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 148 пункта 2].

Консистенция: Совокупность реологических (связанных со степенью густоты и вязкости) характеристик продукции, воспринимаемых механическими и тактильными рецепторами.

Примечание - Консистенция является одной из составляющих текстуры [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 149 пункта 2].

Запах: Органолептическая характеристика, воспринимаемая органом обоняния при вдыхании летучих ароматических компонентов продукции общественного питания [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 150 пункта 2].

Вкус: Органолептическая характеристика, отражающая ощущения, возникающие в результате взаимодействия различных химических веществ на вкусовые рецепторы [См. ГОСТ 31985-2013, подпункт 151 пункта 2].

Рациональное питание

Адекватный уровень потребления: уровень суточного потребления пищевых и биологически активных веществ, установленный на основании расчетных или экспериментально определенных величин или оценок потребления пищевых и биологически активных веществ группой/группами практически здоровых людей. Адекватные уровни потребления установлены для пищевых и биологически активных веществ, для которых ещё не подтверждена их эссенциальность, но имеются достаточные научные доказательства, характеризующие их роль как экзогенных регуляторов метаболизма [См. МР 2.3.1.0253-21, абзац 2 раздела II].

Здоровое питание: питание, ежедневный рацион которого основывается на принципах, установленных Федеральным законом, отвечает требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений [См. 29-ФЗ, абзац 3 статьи 1].

Горячее питание: здоровое питание, которым предусматривается наличие горячих первого и второго блюд или второго блюда в зависимости от приема пищи, в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями [См. 29-ФЗ, абзац 4 статьи 1].

Белки: высокомолекулярные азотсодержащие органические соединения, состоящие из альфа-аминокислот, соединённых в молекулярную цепь пептидной связью, выполняющие пластическую, энергетическую, каталитическую, гормональную, регуляторную, защитную, транспортную и другие функции [См. МР 2.3.1.0253-21, абзац 4 раздела II].

Величина основного обмена (ВОО): минимальное количество энергии, необходимое для осуществления жизненно важных процессов, то есть затраты энергии на выполнение всех физиологических, биохимических процессов, функционирование органов и систем организма в состоянии температурного комфорта (20 °С), полного физического и психического покоя натошак [См. МР 2.3.1.0253-21, абзац 6 раздела II].

Витамины: группа незаменимых (эссенциальных) пищевых веществ, представляющих собой низкомолекулярные органические соединения различной химической природы, абсолютно необходимые для осуществления обмена веществ, процессов роста и

биохимического обеспечения жизненных функций организма [См. МР 2.3.1.0253-21, абзац 7 раздела II].

Гликемический индекс пищевой продукции (ГИ): относительный показатель, характеризующий способность пищевой продукции за счет содержащихся в ней углеводов повышать уровень глюкозы в крови человека после ее потребления. ГИ отдельных пищевых продуктов оценивают по содержанию в них углеводов по шкале от 0 до 100 (для чистой сахарозы) и рассчитывают исходя из того, насколько возрастает уровень глюкозы в крови за 2 часа после употребления 50 граммов углеводов определенного продукта по сравнению с 50 граммами глюкозы [См. МР 2.3.1.0253-21, абзац 8 раздела II].

Добавленные сахара: все моно- и дисахариды, внесенные в пищевые продукты и напитки при производстве, приготовлении и непосредственном употреблении, в том числе столовый сахар, и сахара из меда, сиропов, фруктовых и овощных соков и их концентратов [См. МР 2.3.1.0253-21, абзац 10 раздела II].

Жиры (липиды): сложные эфиры глицерина и высших жирных карбоновых кислот. Являются пластическим материалом и важнейшим источником энергии, участвуют в нервной и гормональной регуляции [См. МР 2.3.1.0253-21, абзац 11 раздела II].

Критически значимые пищевые вещества: пищевые вещества, повышенное содержание которых в составе пищевой продукции и рационов питания увеличивает риск возникновения и развития заболеваний алиментарной природы. К критически значимым для здоровья населения пищевым веществам относятся пищевая соль, добавленные сахара, жиры, включая жиры, содержащие насыщенные жирные и/или трансизомерные жирные кислоты [См. МР 2.3.1.0253-21, абзац 13 раздела II].

Защитная микрофлора кишечника: ассоциированные со слизистой оболочкой кишечника микроорганизмы и их популяции, осуществляющие физиологическую защиту кишечного барьера от проникновения во внутреннюю среду организма чужеродных микробов, токсинов, пищевых и микробных антигенов и др. [См. МР 2.3.1.0253-21, абзац 14 раздела II].

Макронутриенты: основные пищевые вещества (белки, жиры и углеводы), обеспечивающие пластические, энергетические и иные потребности организма, необходимые человеку в количествах, измеряемых граммами [См. МР 2.3.1.0253-21, абзац 15 раздела II].

Микронутриенты: это пищевые вещества (витамины, минеральные вещества, в т. ч. макро- и микроэлементы), которые содержатся в пище в очень малых количествах - миллиграммах или микрограммах. Они не являются источниками энергии, но участвуют в процессах усвоения пищи, регуляции функций, осуществлении процессов роста, адаптации и развития организма [См. МР 2.3.1.0253-21, абзац 17 раздела II].

Моно- и дисахариды: простые углеводы, представляющие собой многоатомные альдегидо- или кетоспирты. Простые углеводы в виде моно- (фруктоза, глюкоза) и дисахаридов (сахароза, лактоза, мальтоза и другие) естественным образом присутствуют в пищевой продукции, а также могут быть добавлены при производстве, приготовлении и/или непосредственном употреблении [См. МР 2.3.1.0253-21, абзац 19 раздела II].

Насыщенные жирные кислоты: алифатические одноосновные карбоновые кислоты с открытой неразветвленной цепью, содержащие атомы углерода, соединенные одинарными связями. При высоком уровне потребления являются факторами риска развития неинфекционных алиментарно-зависимых заболеваний, включающих ожирение, атеросклероз и другие [См. МР 2.3.1.0253-21, абзац 20 раздела II].

Незаменимые (эссенциальные) пищевые вещества: пищевые вещества, которые не образуются в организме человека и обязательно должны поступать с пищей для обеспечения его жизнедеятельности. Их дефицит в питании приводит к развитию патологических состояний [См. МР 2.3.1.0253-21, абзац 21 раздела II].

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах: усредненная величина необходимого поступления пищевых и биологически активных

веществ, обеспечивающая оптимальную реализацию физиолого-биохимических процессов, закрепленных в генотипе человека [См. МР 2.3.1.0253-21, абзац 23 раздела II].

Пищевые волокна: высокомолекулярные углеводы, главным образом растительной природы (целлюлоза, пектины и другие, в т. ч. некоторые резистентные к амилазе виды крахмалов), и ассоциированные растительные вещества (лигнин), устойчивые к перевариванию и адсорбции в тонком кишечнике человека, полностью или частично ферментируемые в толстом кишечнике [МР 2.3.1.0253-21, абзац 28 раздела II].

Природные (собственные) сахара: моно- и дисахариды, естественным образом присутствующие в переработанных фруктах и овощах, а также молоке [МР 2.3.1.0253-21, абзац 29 раздела II].

Трансизомеры жирных кислот: пространственные изомеры мононенасыщенных и полиненасыщенных жирных кислот, имеющие неконъюгированные двойные связи «углерод-углерод», разделенные как минимум одной метиленовой группой, в транс-конфигурации [МР 2.3.1.0253-21, абзац 31 раздела II].

Углеводы: полиатомные альдегидо- и кетоспирты, простые (моно- и дисахариды) – сахара и сложные (олигосахариды, полисахариды) – гликаны, являющиеся основными источниками энергии для человека [МР 2.3.1.0253-21, абзац 32 раздела II].

Физиологическая потребность в энергии и пищевых веществах: необходимая совокупность качественных и количественных эссенциальных алиментарных факторов для поддержания динамического равновесия между человеком как сформировавшимся в процессе эволюции биологическим видом и окружающей средой, направленная на обеспечение жизнедеятельности, сохранение и воспроизводство вида и поддержание адаптационного потенциала [МР 2.3.1.0253-21, абзац 33 раздела II].

Энергетический баланс: равновесное состояние между поступающей с пищей энергией и ее затратами на все виды физической активности, на поддержание основного обмена, роста, развития [МР 2.3.1.0253-21, абзац 36 раздела II].

Энерготраты суточные: сумма всех затрат энергии организма в течение суток, включающая основной обмен, физическую активность, специфическое динамическое действие пищи (пищевой термогенез), холодовой термогенез (поддержание температуры тела), рост и формирование тканей у детей [МР 2.3.1.0253-21, абзац 37 раздела II].

1.2 РОЛЬ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ И ПОТРЕБНОСТЬ В НИХ

Современная наука придает чрезвычайно большое значение здоровому (рациональному) питанию, считая его основой здорового образа жизни. Наиболее важное значение питание имеет на этапе формирования организма человека в период его роста и развития в детском и подростковом возрасте.

Здоровое питание – это физиологически полноценное питание, содержащее все необходимые компоненты в оптимальных количествах и соотношениях с учетом физиологических и социальных особенностей человека: пола, возраста, характера труда, климатических условий проживания, религиозных и национальных традиций и других факторов.

Характеристика физиологической полноценности здорового питания отражена в следующих его принципах:

1. соответствие энергетической ценности пищевого рациона суточным возрастным энергетическим затратам;
2. соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в макро- (белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, углеводы) и микронутриентах (витамины, минеральные элементы, минорные биологически активные вещества).

Для реализации первого принципа при составлении рационов питания прежде всего обращают внимание на обеспечение энергетического баланса: поступление с пищей энергии в организм должно быть строго сбалансировано с ее расходом.

Организм ребенка расходует энергию в состоянии покоя на обеспечение процессов жизнедеятельности. При мышечной и умственной работе усиливается обмен веществ и расход энергии, по сравнению с лежанием: при спокойном сидении – на 12 %, при стоянии — на 20 %, при ходьбе — на 80–100 %, при беге — на 400 %.

Физиологические потребности в энергии для детей от 1 года составляют от 1300 до 2900 ккал/сутки (с увеличением возраста) при адекватном уровне физической активности.

Восполнить израсходованную энергию можно только за счет поступления с пищей в организм основных пищевых веществ: белков, жиров, углеводов. Энергетическая ценность белков и углеводов составляет 4 ккал/г, жиров – 9 ккал/г.

Для реализации второго принципа рацион должен удовлетворять потребность в большом количестве пищевых веществ (более 600), обладающих функциональными свойствами.

Ниже рассмотрена роль основных пищевых веществ (нутриентов) в рационе питания, включенных в Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации (МР 2.3.1.0253-21).

Белки играют важную роль в организме, выполняя пластическую, энергетическую, каталитическую (ферменты), регуляторную (гормоны), защитную (иммуноглобулин, интерферон), транспортную (гемоглобин, миоглобин и др.) и другие функции.

Физиологическая потребность в белке детей до 1 года составляет 2,2...2,9 г/кг массы тела, детей старше 1 года (с увеличением возраста) – от 39 до 87 г/сутки.

Потребность в белке определяется не только количеством, но и качеством, его биологической ценностью.

Биологическая ценность – показатель качества белка, характеризующий содержание незаменимых аминокислот (НАК), их соотношение и перевариваемость (или утилизация). К незаменимым аминокислотам относятся: триптофан, лейцин, изолейцин, валин, треонин, лизин, метионин, фенилаланин, аргинин и гистидин. Наиболее важное физиологическое значение имеют три: триптофан, лизин и сумма метионина и цистина. Оптимальное соотношение их в пищевом рационе должно быть 1 : 3 : 3.

Аргинин и гистидин являются незаменимыми только для растущего детского организма.

Белки, содержащие все незаменимые аминокислоты и в тех соотношениях, в каких они входят в белки нашего организма, называются полноценными. К ним относятся белки продуктов животного происхождения: мяса, рыбы, птицы, яиц, молока. Доля белков животного происхождения в суточном рационе детей должна составлять 60...70 %.

Белки продуктов растительного происхождения, содержащиеся в злаковых, бобовых, орехах, грибах, овощах, фруктах, микроводорослях, имеют дефицит одной или нескольких незаменимых аминокислот.

Один продукт может дополнять другой по содержанию НАК. Однако такое взаимное обогащение происходит только в том случае, если эти продукты поступают в организм с разрывом во времени не более, чем 2...3 часа. Поэтому большое значение имеет сбалансированность по аминокислотному составу не только суточных рационов, но и отдельных приемов пищи и даже блюд. Наиболее удачными комбинациями белковых продуктов являются: гречневая, овсяная каша с молоком или творогом; картофель с мясом, рыбой или яйцом; мучные продукты с творогом и т.д.

При оценке биологической ценности белкового компонента кулинарной продукции руководствуются принципом сбалансированности НАК, которая должна быть адекватна сбалансированности их в организме человека. Для этого соотношение НАК в исследуемом продукте сравнивают со стандартной шкалой содержания незаменимых аминокислот в

«идеальном» белке для питания человека, рекомендованной Объединенным Комитетом ФАО/ВОЗ при ООН.

Отношение количества каждой НАК в исследуемом белке к количеству этой аминокислоты в «идеальном» белке называется «скором», его выражают в процентах.

Незаменимая аминокислота, скор которой в данном белке меньше 100 %, называется лимитирующей. Остальные аминокислоты усваиваются в адекватных с ней количествах.

Усвояемость белков зависит от их физико-химических свойств, способов и степени кулинарной тепловой обработки. Белки животного происхождения усваиваются организмом человека на 93...96 %. Белок из продукции растительного происхождения усваивается организмом на 62...80 %.

Жиры (липиды) являются источником энергии, выполняют структурно-пластическую функцию, являются предшественниками отдельных витаминов и гормонов. С пищевыми жирами в организм поступает ряд биологически активных веществ (фосфолипиды, полиненасыщенные жирные кислоты – ПНЖК, стерины, жирорастворимые витамины), определяющие их биологическую ценность.

Физиологическая потребность в жирах для детей до года составляет от 5,5 до 6,5 г/кг массы тела, для детей старше 1 года – от 44 до 97 г/сутки. За счет поступления жиров в организме человека должно покрываться не более 30 % от калорийности суточного рациона.

В питании детей особенно ценны жиры молока и молочных продуктов — сливочное масло, сливки, сметана, жирный творог, сыр, а также жиры яичного желтка и рыбий жир. В этих жирах содержатся витамины А и D и другие очень важные для роста и развития детского организма вещества, эти жиры являются легкоусвояемыми. Говяжий, свиной, бараний жиры трудно усваиваются, бедны витаминами и биологически активными веществами.

В растительных маслах содержатся полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) и витамин Е, у них высокая усвояемость. Двумя основными группами ПНЖК являются кислоты семейства омега-6 (ω -6) и омега-3 (ω -3). Жирные кислоты омега-6 содержатся практически во всех растительных маслах и орехах; омега-3 жирные кислоты также содержатся в ряде растительных масел (льняном, соевом, из семян крестоцветных). Однако основным пищевым источником омега-3 жирных кислот являются жирные сорта рыб и некоторые морепродукты. Из ПНЖК семейства омега-6 особое место занимает линолевая кислота, которая является предшественником наиболее физиологически активной кислоты этого семейства – арахидоновой.

По биологической ценности омега-6 и омега-3 жирные кислоты неодинаковы и в ряде случаев являются антагонистами. Оптимальное соотношение их в суточном рационе должно составлять от 5 : 1 до 10 : 1.

Физиологическая потребность в омега-6 и омега-3 жирных кислотах для детей составляет: в возрасте от 1 года до 14 лет 4...9 % и 0,8...1 % от калорийности суточного рациона; от 15 до 17 лет 5...8 % и 1...2 %, соответственно.

В последние годы выявлена физиологическая роль и установлена потребность детского и взрослого населения в докозагексаеновой (ДГК) и эйкозапентаеновой (ЭПК) полиненасыщенных жирных кислотах, относящихся к семейству омега-3. Они содержатся в жирах рыб, обитающих в холодных водах, морских моллюсках, бурых водорослях и т.п.

Адекватным уровнем потребления ДГК для детей 6...24 месяцев считается 100 мг; для детей 2...18 лет и взрослых – 250 мг ДГК+ЭПК в сутки. Соотношение ЭПК и ДГК должно составлять 1/3 : 2/3 от дневной нормы омега-3.

Также биологически активными веществами жиров являются фосфолипиды – разнообразная группа сложных липидов, структурным компонентом которых является фосфорная кислота. Фосфолипиды участвуют в построении мембран клеток, осуществляют различные функции в биохимических процессах, протекающих в живом организме, например, участвуют в регуляции обмена холестерина и способствуют его выведению. Среди природных фосфолипидов наиболее распространены фосфатидилхолины (лецитины),

в состав которых входит витаминоподобное вещество холин. Основными источниками фосфолипидов являются яичные желтки и нерафинированные растительные масла.

Углеводы подразделяют на простые (моносахариды и дисахариды) и сложные (олигосахариды, полисахариды). Усвояемые углеводы (простые углеводы и крахмал) являются важнейшими источниками энергии. Они должны покрывать 56...58 % от суточной потребности человека в энергии.

Физиологическая потребность в углеводах для детей до 1 года составляет 13 г/кг массы тела в сутки, для детей старше 1 года (с увеличением возраста) – 188...421 г/сутки.

К моносахаридам относятся глюкоза, фруктоза, галактоза; к дисахаридам – сахароза, мальтоза, лактоза. Моно- и дисахариды называют сахарами.

Сахароза (тростниковый или свекловичный сахар) широко применяется в питании и пищевой промышленности. Наряду с сахарозой в пищевую продукцию добавляют другие сахара, которые содержатся в составе мёда, сиропов и др. Потребление добавленных сахаров для детей и взрослых не должно превышать 10 % от калорийности суточного рациона. Для лиц с избыточной массой тела и ожирением рекомендовано снижение потребления добавленных сахаров до уровня 5 % от калорийности суточного рациона. Эти рекомендации не относятся к потреблению природных (собственных) сахаров, естественным образом содержащихся в переработанных фруктах, овощах, молоке.

Полисахариды – сложные углеводы, представляющие собой высокомолекулярные соединения, состоящие из большого числа мономеров глюкозы и других моносахаридов. Они подразделяются на крахмальные (усвояемые) полисахариды (крахмал, гликоген) и некрахмальные (неусвояемые) полисахариды (клетчатка или целлюлоза, гемицеллюлозы, пектиновые вещества, слизи, камеди и др.).

Крахмал является основным полисахаридом, обеспечивающим физиологическую потребность организма в усвояемых углеводах. Он содержится в хлебе, картофеле, крупах.

Пищевые волокна (ПВ) подразделяются на нерастворимые (целлюлоза (клетчатка), гемицеллюлозы) и растворимые (пектиновые вещества, слизи). ПВ влияют на перистальтику кишечника, создавая необходимые условия для продвижения пищи по желудочно-кишечному тракту. Они способствуют выведению из организма холестерина, препятствуют всасыванию ядовитых веществ. Недостаток в рационе ПВ, особенно клетчатки, способствует ожирению, развитию желчнокаменной болезни, сердечно-сосудистых заболеваний, рака толстой кишки. Однако чрезмерное потребление клетчатки приводит к уменьшению усвояемости основных пищевых веществ. Нерастворимые пищевые волокна содержатся в муке грубого помола и изделиях из нее, отрубях, крупах, овощах и фруктах.

Пектиновые вещества сорбируют и способствуют выведению из организма токсических веществ, солей тяжелых металлов, холестерина, нормализуют кишечную микрофлору. Источники пектиновых веществ – яблоки, слива, свекла и другие плоды.

Слизь так же, как и пектины, выполняют биологические и физиологические функции в подавлении развития гнилостных микроорганизмов; полезны при запорах, ожирении и некоторых заболеваниях кишечника. Слизь содержится в овсяной, перловой крупе, рисе, геркулесе.

Физиологическая потребность в пищевых волокнах для детей старше 1 года – 10...22 г/сутки.

Витамины необходимы для осуществления обмена веществ, процессов роста и биохимического обеспечения жизненных функций организма.

По растворимости витамины подразделяются на водо- и жирорастворимые. К водорастворимым витаминам относят витамин С, витамины группы В, РР, Н, к жирорастворимым – витамины А, Е, D, К.

Витамин С (аскорбиновая кислота) участвует во многих окислительно-восстановительных процессах в организме, оказывая антиоксидантное действие, способствуя заживлению тканей, поддержанию устойчивости к различным видам стрессов, обеспечению нормального иммунологического и гематологического статуса. Витамин С необходим для

синтеза коллагена – белка, формирующего основную ткань, которая удерживает зубы в деснах; способствует регенерации кожи, сохранению структуры костей.

Физиологическая потребность в витамине С для детей составляет 30... 90 мг/сутки.

Наибольшее количество витамина С содержат цитрусовые, черная смородина, ананас, шиповник, сладкий перец, капуста белокочанная (в том числе квашеная) и цветная, петрушка, укроп.

Витамин В₁ (тиамин) участвует в обмене углеводов, аминокислот, жирных кислот. Недостаток этого витамина приводит к снижению аппетита, выделению желудочного сока, нарушению сердечной деятельности, накоплению в организме жира.

Потребность в тиамине зависит от потребления углеводов и составляет для детей – 0,3...1,5 мг/сутки.

Наибольшее количество витамина В₁ содержится в мясной свинине, горохе, фасоли, гречневой и овсяной крупе, пшене.

Витамин В₂ (рибофлавин) входит в состав ферментов, регулирующих окислительно-восстановительные реакции в организме. Он улучшает состояние кожи, нервной системы, слизистых оболочек, функции печени и кроветворения. Рибофлавин участвует в углеводном, белковом и жировом обменах.

Недостаточное потребление рибофлавина сопровождается нарушением состояния кожных покровов, слизистых оболочек, нарушением светового и сумеречного зрения.

Физиологическая потребность в витамине В₂ для детей составляет 0,4...1,8 мг/сутки.

Наибольшее количество витамина В₂ содержится в говяжьей печени, яйцах, сыре, скумбрии, твороге.

Витамин В₃ (пантотеновая кислота) участвует в белковом, жировом, углеводном обмене, активизирует многие биохимические реакции, синтез ряда гормонов, гемоглобина, способствует всасыванию аминокислот и сахаров в кишечнике, поддерживает функцию коры надпочечников.

Недостаток пантотеновой кислоты в рационе питания может привести к поражению кожи и слизистых оболочек.

Физиологическая потребность в витамине В₃ для детей составляет 1...5 мг/сутки.

Пантотеновая кислота содержится в таких пищевых продуктах, как печень телячья, говядина, яйца, арахис, ржаная и пшеничная мука, грибы.

Витамин В₆ (пиридоксин) участвует в обмене холестерина, образовании гемоглобина. Пиридоксин необходим для осуществления ряда важнейших реакций липидного обмена, процессов торможения и возбуждения в центральной нервной системе, нормального формирования эритроцитов.

Физиологическая потребность в витамине В₆ для детей составляет 0,4...2 мг/сутки.

Недостаточное потребление витамина В₆ сопровождается нарушениями со стороны центральной нервной системы (повышенная раздражительность, сонливость), повреждением кожных покровов и слизистых оболочек, развитием анемии.

Витамин В₆ встречается почти во всех продуктах питания: рыба, птица, яйца, отруби, семена подсолнечника, грецкие орехи, бананы и др.

Витамин В₉ (фолаты, фолиевая кислота и ее производные) участвует в процессах биосинтеза нуклеиновых кислот, реакциях метилирования и метаболизма аминокислот.

Дефицит фолатов ведет к нарушению синтеза нуклеиновых кислот и белка, к торможению роста и деления клеток, особенно в костном мозге и эпителии кишечника.

Физиологическая потребность в витамине В₉ для детей составляет 50...400 мкг/сутки.

Основные источники витамина В₉: говядина, почки, мозги, печень, бобовые, корнеплоды, зеленые листья овощей и др.

Витамин В₁₂ (цианокобаламин) входит в состав ферментов, участвует в процессе кроветворения. Недостаток в организме В₁₂ вызывает тяжелую форму анемии, нарушение обмена белков, жиров и углеводов, снижение аппетита, слабость.

Физиологическая потребность в витамине В₁₂ для детей составляет 0,3...3 мкг/сутки.

Цианокобаламин содержится в животных продуктах, в растительных – практически отсутствует. Поэтому недостаточность его наблюдается у людей, питающихся только растительной пищей. Больше всего витамина В₁₂ содержится в печени, почках, сердце; меньше – в мясе, сырах, твороге, сметане, сливках, кефире.

Витамин РР (ниацин, никотиновая кислота) участвует в окислительно-восстановительных реакциях энергетического метаболизма, способствует усвоению растительного белка. При недостаточном потреблении ниацина развивается пеллагра, характеризующаяся поражением желудочно-кишечного тракта, кожи и центральной нервной системы.

Физиологическая потребность в ниацине зависит от потребляемой энергии и составляет для детей 5...20 мг ниацин. экв./сутки.

Основными источниками витамина РР являются мясные продукты, печень, почки, сердце, рыба, хлебопекарные дрожжи, соя, фасоль, горох.

Витамин Н (биотин) участвует в синтезе жиров, гликогена, метаболизме аминокислот. Недостаточное потребление этого витамина может привести к нарушению кожных покровов, выпадению волос, ломкости ногтей.

Физиологическая потребность в биотине для детей составляет 10...50 мкг/сутки. Источником биотина в питании человека являются печень, мясо, яичные желтки, злаковые.

Витамин А (ретинол) участвует в процессах роста и репродукции, формировании костной ткани и зубов, поддержания иммунитета и зрения.

Дефицит витамина А ведет к нарушению темновой адаптации («куриная слепота»), ороговению кожных покровов, снижает устойчивость к инфекциям.

Физиологическая потребность в витамине А для детей составляет 400...1000 мкг рет. экв./сутки.

Витамин А содержится в сливочном масле, яичных желтках, сливках, молоке, особенно много его в печени рыб.

Предшественниками витамина А являются каротиноиды – пигменты, которые придают желтый и различные оттенки красного цвета моркови, тыкве, томатам, абрикосам и др. Из многих известных представителей каротиноидов, которые могут в организме превращаться в витамин А, особую роль играет бета-каротин. Он содержится в моркови, помидорах, тыкве, салате, зелени.

Витамин Е (токоферол) является антиоксидантом, универсальным стабилизатором клеточных мембран. Он необходим для функционирования половых желез, сердечной мышцы.

Физиологическая потребность в витамине Е для детей составляет 3...15 мг ток. экв./сутки.

Наибольшим содержанием витамина Е отличаются растительные масла, овсяная крупа, кукуруза, бобовые, орехи. Из продуктов животного происхождения – молоко, печень, яйца.

Витамин D (кальциферол) является регулятором кальциево-фосфорного обмена, способствует всасыванию кальция.

Недостаток витамина D приводит к нарушению обмена кальция и фосфора в костях, усилению деминерализации костной ткани, что приводит к увеличению риска развития остеопороза.

Физиологическая потребность в витамине D для детей составляет 10...15 мкг/сутки.

В наибольшем количестве витамин D содержится в рыбном жире, жирных сортах рыбы, печени, яйцах, сливочном масле, молоке.

Витамин К (филлохинон и менахиноны) участвует в процессе свертывания крови, способствует повышению протромбина.

Недостаток витамина К приводит к увеличению времени свертывания крови, пониженному содержанию протромбина в крови. Адекватное потребление витамина К₂ (менахинонов) ассоциировано со сниженным риском сердечно-сосудистых заболеваний. Физиологическая потребность в витамине К для детей составляет 30...120 мкг/сутки.

Основными источниками филлохинона служат капуста белокочанная, шпинат, тыква, помидоры, печень животных.

Минеральные элементы в организме человека являются структурными компонентами костей и зубов, ферментов, электролитами при поддержании водно-солевого баланса крови и тканей и др. Кроме того, они влияют на кислотно-щелочное равновесие в организме. В зависимости от содержания в пищевых продуктах минеральные элементы делятся на две группы: макро- и микроэлементы. К первой группе относятся кальций, магний, калий, фосфор, сера, хлор, натрий; ко второй – железо, йод, цинк, медь, марганец, кобальт, хром, молибден, никель, ванадий, селен, фтор, кремний, германий, бор.

Для нормальной жизнедеятельности организма человека необходимо не только регулярное поступление в организм минеральных веществ, но и их оптимальное соотношение.

Кальций (Ca) – необходимый элемент минерального матрикса кости, играет ведущую роль в нервной проводимости и процессе свертывания крови, участвует в мышечном сокращении. Дефицит кальция приводит к деминерализации костей, повышает риск развития остеопороза и гипертонических кризов и др.

Физиологическая потребность в кальции для детей составляет 400...1200 мг/сутки.

Источниками кальция являются молочные продукты, семена кунжута, бобы и др. Всасывание кальция в кишечнике из злаковых затруднено за счет его прочной связи с инозитол-гексафосфатом.

Магний (Mg) активирует ферменты, регулирующие углеводный, белковый, липидный обмен, высвобождение энергии АТФ; стимулирует распад нуклеиновых кислот; снижает возбуждение в нервных клетках: обладает сосудорасширяющим действием; необходим для работы нервов и мышц. Он является антистрессовым элементом, облегчает приступы мигрени, помогает в борьбе с депрессией, укрепляет сердечно-сосудистую систему, предупреждает отложение кальция в почках.

Вместе с кальцием магний действует как естественный транквилизатор, предупреждает развитие остеопороза, активирует деятельность ферментов, в состав которых входят витамины группы В (В₁, В₂, В₆). Взаимодействие магния с кальцием и хлором играет существенную роль в регуляции артериального давления.

Недостаток магния отрицательно сказывается на функциях центральной нервной системы, сердца и сосудов, надпочечников, моче- и желчевыводящей системы, щитовидной и поджелудочной железы и др.

Физиологическая потребность в магнии для детей составляет 55...400 мг/сутки.

Соотношение поступления в организм человека кальция и магния должно быть 1 : 0,7. Пища с высоким содержанием кальция снижает всасывание магния. Усвоению магния, как и кальция, препятствует щавелевая кислота, фитины, танины. Биоусвояемость магния повышается в присутствии витамина А, кальция и фосфора.

Наибольшее содержание магния обнаруживается в морской рыбе, пшеничных отрубях, семенах подсолнуха, орехах, зеленых овощах.

Фосфор (P) в форме фосфатов принимает участие во многих физиологических процессах, включая энергетический обмен (в виде высокоэнергетического АТФ), регуляции кислотно-щелочного баланса, входит в состав фосфолипидов, нуклеотидов и нуклеиновых кислот, участвует в клеточной регуляции путем фосфорилирования ферментов, необходим для минерализации костей и зубов.

Дефицит фосфора приводит к анорексии, анемии, рахиту. Оптимальное для всасывания и усвоения кальция соотношение содержания кальция к фосфору в рационе составляет 1 : 1.

Физиологическая потребность в фосфоре для детей составляет 300...900 мг/сутки.

Наибольшее содержание фосфора среди животных продуктов приходится на рыбу, молочные и мясопродукты; среди растительных продуктов – на фасоль и горох.

Калий (K) – основной внутриклеточный элемент, необходимый для функционирования живой клетки, антагонист натрия. Наряду с натрием, хлоридом калий принимает участие в

регуляции водного, кислотного и электролитного баланса, участвует в проведении нервных импульсов, регуляции давления. Калий крайне важен для нормального функционирования сердечно-сосудистой системы, регулирует ритм сердца, предотвращает риск инсультов и некоторые формы депрессии, усталость, нервозность.

Физиологическая потребность в калии для детей составляет 1000...3200 мг/сутки. Потребность в калии возрастает при физических и эмоциональных нагрузках.

Среди продуктов животного происхождения калий в значительных количествах содержится в молоке, мясе, рыбе, куриных грудках; среди продуктов растительного происхождения – в бананах, абрикосах, авокадо, цитрусовых, семенах подсолнечника, орехах.

Натрий (Na) является главным внеклеточным электролитом. Он поддерживает осмотическое давление крови, участвует в водном обмене, многих биологических реакциях, необходим для поддержания и генерации процессов возбуждения в нервных и мышечных клетках.

Недостаток натрия приводит к головокружению, головным болям, понижению давления, дезориентации в пространстве. Высокий уровень потребления натрия связан с риском артериальной гипертонии.

Количество натрия, поступающего с пищей, в суточном рационе детей не должно превышать 2 г/сутки.

Хлор (Cl, хлориды) необходим для образования и секреции соляной кислоты, входящей в состав желудочного сока. Вместе с калием и натрием он поддерживает водный состав, нормальные функции мышц и нервной системы. При нехватке хлора возникает диарея, ослабление мышечного тонуса, рвота.

Физиологическая потребность в хлоре для детей составляет 300...2300 мг/сутки.

Источники натрия и хлора – поваренная соль.

Железо (Fe) необходимо для образования гемоглобина (эритроциты) и миоглобина (красный пигмент мышц). Участвует в транспорте электронов, кислорода, обеспечивает протекание окислительно-восстановительных реакций и активацию перекисного окисления. Железо в зависимости от валентности оказывает как антиоксидантное, так и прооксидантное действие.

Дефицит железа вызывает нарушения в центральной нервной системе (головокружение, головные боли, снижение внимания), мышечной системе (снижение выносливости, слабость), иммунной системе (частые простуды, иммунодефициты), кроветворении (анемия), сердце (нарушение обменных процессов).

Физиологическая потребность в железе для детей составляет 4...18 мг/сутки. Усвоению железа способствует прием витаминов А и С.

Наилучшим источником в питании является железо, присутствующее в красном мясе, курице, рыбе, печени.

Йод (I) участвует в функционировании щитовидной железы, обеспечивая образование гормонов (тироксина и трийодтиронина). Тиреоидные гормоны оказывают влияние на синтез более 100 различных ферментов, регулируют число клеточных митохондрий, теплообразование; обмен холестерина, качество репродуктивного здоровья; нервно-мышечные функции; рост и регенерацию кожи, волос, зубов; преобразование энергии и скорость обмена веществ и др.

Недостаточное поступление йода в организм приводит к эндемическому зобу с гипотиреозом, замедлению обмена веществ, артериальной гипотензии, отставанию в росте и умственном развитии у детей.

Физиологическая потребность в йоде для детей составляет 70...150 мкг/сутки.

Наилучшим и безопасным источником йода являются морепродукты, водоросли, хурма, яйца, крупы (гречневая, пшено) и др.

Цинк (Zn) играет важную роль в обменных процессах, входит в состав многих ферментов, участвует в процессах синтеза и распада углеводов, белков, жиров, нуклеиновых кислот, влияет на активность гормонов и витаминов.

Недостаточное потребление цинка приводит к анемии, вторичному иммунодефициту, циррозу печени, половой дисфункции, наличию пороков плода.

Физиологическая потребность в цинке для детей составляет 3...12 мг/сутки.

Наибольшее содержание цинка обнаружено в устрицах, субпродуктах, яйцах, молоке. В меньших количествах он присутствует в шпинате, семенах подсолнечника, недробленных крупах.

Медь (Cu) входит в состав ферментов, обладающих окислительно-восстановительной активностью и участвующих в метаболизме железа, стимулирует усвоение белков и углеводов. Участвует в процессах обеспечения тканей организма человека кислородом.

Дефицит, как и избыток потребления меди, проявляется в нарушении формирования сердечно-сосудистой системы и скелета, в негативном воздействии на соединительную ткань (артриты, подагра, тромбозы) и кости (остеопороз).

Физиологическая потребность в меди для детей составляет 0,5...1,0 мг/сутки.

Наилучшим источником меди среди продуктов животного происхождения являются субпродукты, морепродукты; среди продуктов растительного происхождения – орехи, семена, бобовые, огурцы, какао.

Марганец (Mn) участвует в образовании костной и соединительной тканей, входит в состав ферментов, участвующих в метаболизме аминокислот, углеводов, витаминов группы В и Е и половых гормонов, стимулирует синтез холестерина, образование антител, усиливает действие инсулина. Марганец улучшает мышечные рефлексы, память, снимает раздражительность.

Недостаточное потребление марганца сопровождается замедлением роста, нарушениями в репродуктивной системе, повышенной хрупкостью костной ткани, нарушениями углеводного и липидного обмена.

Физиологическая потребность в марганце для детей составляет 0,02...3 мг/сутки.

Наибольшее количество марганца среди продуктов животного происхождения содержат печень, почки; среди продуктов растительного происхождения – пшеничная мука, хлеб, крупы.

Молибден (Mo) является кофактором многих ферментов, обеспечивающих метаболизм серосодержащих аминокислот, пуринов и пиримидинов. Он способствует образованию гемоглобина, задержанию в организме фтора, а также метаболизму железа в печени.

Физиологическая потребность в молибдене для детей составляет 10...65 мкг/сутки.

Наибольшее количество молибдена среди продуктов животного происхождения содержит мясо; среди продуктов растительного происхождения – горох, фасоль, зеленые листья овощей, зерна злаков.

Селен (Se) обладает выраженным антиоксидантным и иммуномодулирующим действием, участвует в обмене белков, жиров и углеводов.

Выявлена корреляция между пищевой потребностью в селене и витамине Е, причем при недостаточном поступлении токоферола в организм селен может предотвратить развитие симптомов дефицита витамина Е.

При дефиците селена страдают кожа (дерматиты, экземы), волосы (выпадение, замедление роста), иммунная и сердечно-сосудистая системы, соединительная ткань, глаза (глаукома, катаракта), репродуктивная функция.

Физиологическая потребность в селене для детей составляет 10...50 мкг/сутки.

Наибольшее количество селена среди продуктов животного происхождения содержит свиное сало, рыба, яйца; среди продуктов растительного происхождения – зерновые (особенно пшеница), кокос, орехи, фисташки.

Хром (Cr) активно влияет на углеводный обмен и образование инсулина, нормализует функции щитовидной железы, деятельность иммунной системы.

Физиологическая потребность в хrome для детей составляет 11...35 мкг/сутки.

Наибольшее количество хрома среди продуктов животного происхождения обнаружено в устрицах, говяжьей печени; среди продуктов растительного происхождения – в картофеле (особенно в кожце), цельных крупах.

Фтор (F) инициирует минерализацию костей. Он необходим для полноценного формирования зубной эмали. Ионы фтора способны ингибировать некоторые липазы, эстеразы, энлазу. Недостаточное потребление фтора приводит к кариесу, преждевременному стиранию эмали зубов.

Адекватный уровень потребления фтора для детей составляет 0,4...3,2 мг/сутки.

Фтор содержится в рыбе, перловой крупе, свекле, зеленых овощах, яблоках.

Биодоступность минеральных элементов и витаминов зависит от ряда факторов:

- витамин В₂ активизирует деятельность витамина В₆;
- витамины В₁, В₂, В₆ и В₁₂ совместно участвуют в образовании энергии из углеводов, жиров и белков;
- для усвоения витамина В₁₂ из пищи требуется присутствие витамина В₆ и никотиновой кислоты;
- кобальт входит в состав витамина В₁₂;
- сера составляет часть молекулы В₁;
- хром и никотиновая кислота важны для утилизации глюкозы;
- медь способствует усвоению железа;
- для образования витамина D необходима пантотеновая кислота;
- активность витамина E усиливается в присутствии селена;
- для попадания витамина A в клетки и его влияние на обменные процессы необходимо присутствие цинка;
- витамин D необходим для усвоения фосфора и кальция;
- усвоение железа улучшается в присутствии витамина C;
- фосфор и молибден участвуют вместе с витамином C в извлечении энергии из пищи;
- сочетанный эффект витамина C и витамина P необходим для поддержания эластичности капилляров крови.

К **минорным биологически активным веществам (БАВ) пищи** относятся миоинозит, L-карнитин, коэнзим (Q10), липоевая кислота, оротовая кислота, холин, индол-3-карбинол, карнозин, фенольные соединения и др.

В детском питании с учетом современных научных представлений установлены роль и адекватный уровень потребления для следующих минорных БАВ: миоинозит, L карнитин, холин, фенольные соединения.

Миоинозит (инозит) участвует в обмене углеводов и пуринов, синтезе фосфолипидов.

L-карнитин относится к витаминоподобным веществам. Является незаменимым фактором метаболизма жирных кислот, способствует превращению углеводов в гликоген, ослабляет приступы стенокардии, обладает антиоксидантными свойствами. L карнитин способствует снижению уровня холестерина, нормализует жировой обмен в печени, тормозит развитие атеросклероза.

В организме карнитин синтезируется из лизина и метионина при поступлении железа, витаминов C, PP, В₆. Лучший натуральный источник карнитина – мясные продукты.

Холин входит в состав лецитина (фосфатидилхолина), играет роль в обмене фосфолипидов в печени, является источником свободных метильных групп, действует как липотропный фактор. Источником фосфатидилхолина являются желтки яиц, субпродукты, рыба, соевые бобы, фасоль, различные орехи и семена и др.

Фенольные соединения обладают антиоксидантным действием, участвуют в регуляции защитно-адаптационного потенциала организма. В группу фенольных соединений входят представители фенольных (гидроксibenзойных и гидроксикоричных) кислот, флавоноидов (флавонолов, флаванолов, флаван-3-олов или катехинов, флавонов, антоцианов),

полимерных фенольных соединений. Фенольные соединения широко представлены в пищевой продукции растительного происхождения.

Для детей 7—18 лет адекватные уровни потребления флавоноидов составляют от 150 до 250 мг/сутки, в том числе флаван-3-олов (катехинов) – от 50 до 100 мг/сутки.

Суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии для детей и подростков разных возрастных групп приведена в таблице 1.

Таблица 1 – Суточная потребность в энергии и пищевых веществах [СанПиН 2.3/2.4.3590-20]

Показатели	Потребность в пищевых веществах			
	1-3 лет	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки, г	42	54	77	90
Жиры, г	47	60	79	92
Углеводы, г	203	261	335	383
Энергетическая ценность, ккал	1400	1800	2350	2720
Витамин С, мг	45	50	60	70
Витамин В ₁ , мг	0,8	0,9	1,2	1,4
Витамин В ₂ , мг	0,9	1,0	1,4	1,6
Витамин А, мкг рет. экв	450	500	700	900
Витамин Д, мкг	10	10	10	10
Кальций, мг	800	900	1100	1200
Фосфор, мг	700	800	1100	1200
Магний, мг	80	200	250	300
Железо, мг	10	10	12	18
Калий, мг	400	600	1100	1200
Йод, мг	0,07	0,1	0,1	0,1
Селен, мг	0,0015	0,02	0,03	0,05
Фтор, мг	1,4	2,0	3,0	4,0

Потребность в основных пищевых веществах и энергии обучающихся в период пребывания в образовательной организации рассчитывается с учетом функционирования различных типов образовательных организаций и режима обучения и представлена в таблице 10.

1.3 ПРОДУКТОВЫЙ НАБОР ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, ЕГО ХАРАКТЕРИСТИКА

Для обеспечения растущего организма энергией и необходимыми пищевыми веществами специалистами ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» разработаны среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей различных возрастных групп (детей от 1 года до 7 лет, для детей от 7 лет до 12 и старше) в образовательных организациях. В отдельную группу при разработке продуктового набора выделены кадеты, процесс обучения которых связан с усиленной физической подготовкой, дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей от 1 года, не имеющие дополнительных источников питания.

Наборы вошли в соответствующие Санитарно-эпидемиологические правила и нормы (СанПиН 2.3/2.4.3590-20) и утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации.

В Санкт-Петербурге разработаны ассортиментные перечни основных групп продовольственных товаров и сырья, с учетом специфики и особенностей организации питания различных контингентов социальной сферы города, в т.ч. ассортиментный перечень основной группы продовольственных товаров и сырья для образовательных организаций.

Для дошкольных образовательных организаций с 12-часовым пребыванием детей в таблице 2 произведен расчет набора пищевых продуктов, в том числе используемых для приготовления блюд и напитков, которые должны покрывать 90 % от суточной потребности в пищевых веществах и энергии при условии организации четырех приемов пищи (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник).

Таблица 2 – Расчет набора пищевых продуктов, в том числе используемых для приготовления блюд и напитков, в дошкольных образовательных организациях для возрастной категории 1-7 лет (г, мл, нетто на 1 ребенка)

№ п/п	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Среднесуточные нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20		Количество пищевой продукции с учетом удовлетворения 90 % суточной потребности	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
1	Молоко, молочная и кисломолочная продукция	390	450	351	405
2	Творог (5 % – 9 % м.д.ж.)	30	40	27	36
3	Сметана	9	11	8,1	9,9
4	Сыр	4	6	3,6	5,4
5	Мясо 1-й категории	50	55	45	49,5
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка потрошенная, 1 кат.)	20	24	18	21,6
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	25	18	22,5
8	Рыба (филе, в т. ч. филе слабо- или малосоленное)	32	37	28,8	33,3
9	Яйцо, шт.	1	1	0,9	0,9
10	Картофель	120	140	108	126
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные*, в т. ч. томат-пюре, зелень	180	220	162	198
12	Фрукты свежие	95	100	85,5	90
13	Сухофрукты	9	11	8,1	9,9
14	Соки фруктовые и овощные	100	100	90	90
15	Витаминизированные напитки	0	50	0	45
16	Хлеб ржаной	40	50	36	45
17	Хлеб пшеничный	60	80	54	72
18	Крупы, бобовые	30	43	27	38,7
19	Макаронные изделия	8	12	7,2	10,8
20	Мука пшеничная	25	29	22,5	26,1
21	Масло сливочное	18	21	16,2	18,9
22	Масло растительное	9	11	8,1	9,9
23	Кондитерские изделия	12	20	10,8	18
24	Чай	0,5	0,6	0,45	0,54
25	Какао-порошок	0,5	0,6	0,45	0,54
26	Кофейный напиток	1	1,2	0,9	1,08
27	Сахар**	25	30	22,5	27

№ п/п	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Среднесуточные нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20		Количество пищевой продукции с учетом удовлетворения 90 % суточной потребности	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
28	Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0,36	0,45
29	Крахмал	2	3	1,8	2,7
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5	2,7	4,5

Примечание:

* соленые и квашеные овощи – не более 10% от общего количества овощей.

** в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащей сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции.

С учетом режима обучения в общеобразовательных организациях и образовательных организациях кадетского типа в таблицах 3-6 произведен расчет набора пищевых продуктов в зависимости от количества приемов пищи для детей разных возрастных групп.

Таблица 3 – Расчет набора пищевых продуктов, в том числе используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных организаций в соответствии с режимом обучения для возрастной категории 7- 11 лет (г, мл, нетто на 1 ребенка)

№ п/п	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Среднесуточные нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Распределение доли потребления в процентном отношении для общеобразовательной организации в пределах допустимого диапазона	
			завтрак и обед	завтрак, обед и полдник
			50-60%	60-75%
1	Хлеб ржаной	80	40--48	48-60
2	Хлеб пшеничный	150	75-90	90-112,5
3	Мука пшеничная	15	7,5-9	9-11,25
4	Крупы, бобовые	45	22,5-27	27-33,75
5	Макаронные изделия	15	7,5-9	9-11,25
6	Картофель	187	93,5-112,2	112,2-140,25
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные*, в т.ч. томат-пюре, зелень, г	280	140-168	168-210
8	Фрукты свежие	185	92,5-111	111-138,75
9	Сухофрукты	15	7,5-9	9-11,25
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, вт.ч. инстантные	200	100-120	120-150
11	Мясо 1-й категории	70	35-42	42-52,5
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	15-18	18-22,5
13	Птица (цыплята- бройлеры	35	17,5-21	21-26,25

№ п/п	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Среднесуточные нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Распределение доли потребления в процентном отношении для общеобразовательной организации в пределах допустимого диапазона	
			завтрак и обед	завтрак, обед и полдник
			50-60%	60-75%
	потрошенные - 1 кат)			
14	Рыба (филе), в т.ч. филеслабо- или малосоленое	58	29-34,8	34,8-43,5
15	Молоко	300	150-180	180-225
16	Кисломолочная пищевая продукция	150	75-90	90-112,5
17	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	50	25-30	30-37,5
18	Сыр	10	5-6	6-7,5
19	Сметана	10	5-6	6-7,5
20	Масло сливочное	30	15-18	18-22,5
21	Масло растительное	15	7,5-9	9-11,25
22	Яйцо, шт.	1	0,5-0,6	0,6-0,75
23	Сахар **	30	15-18	18-22,5
24	Кондитерские изделия	10	5-6	6-7,5
25	Чай	1	0,5-0,6	0,6-0,75
26	Какао-порошок	1	0,5-0,6	0,6-0,75
27	Кофейный напиток	2	1-1,2	1,2-1,5
28	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,1-0,12	0,12-0,15
29	Крахмал	3	1,5-1,8	1,8-2,25
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	1,5-1,8	1,8-2,25
31	Специи	2	1-1,2	1,2-1,5

Примечание:

* соленые и квашеные овощи – не более 10% от общего количества овощей.

** в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащей сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции.

Таблица 4 – Расчет набора пищевых продуктов, в том числе используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных организаций в соответствии с режимом обучения для возрастной категории 12 лет и старше (г, мл, нетто на 1 ребенка)

№ п/п	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Среднесуточные нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Распределение доли потребления в процентном отношении для общеобразовательной организации в пределах допустимого диапазона	
			завтрак и обед	завтрак, обед и полдник
			50-60%	60-75%
1	Хлеб ржаной	120	60-72	72-90
2	Хлеб пшеничный	200	100-120	120-150
3	Мука пшеничная	20	10-12	12-15
4	Крупы, бобовые	50	25-30	30-37,5
5	Макаронные изделия	20	10-12	12-15
6	Картофель	187	93,5-112,2	112,2-140,25
7	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашенные*, в т.ч. томат-пюре, зелень, г	320	160-192	192-240
8	Фрукты свежие	185	92,5-111	111-138,75
9	Сухофрукты	20	10-12	12-15
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч.инстантные	200	100-120	120-150
11	Мясо 1-й категории	78	39-46,8	46,8-58,5
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	40	20-24	24-30
13	Птица (цыплята-бройлерыпотрошенные - 1 кат)	53	26,5-31,8	31,8-39,75
14	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	77	38,5-46,2	46,2-57,75
15	Молоко	350	175-210	210-262,5
16	Кисломолочная пищевая продукция	180	90-108	108-135
17	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	60	30-36	36-45
18	Сыр	15	7,5-9	9-11,25
19	Сметана	10	5-6	6-7,5
20	Масло сливочное	35	17,5-21	21-26,25
21	Масло растительное	18	9-10,8	10,8-13,5
22	Яйцо, шт.	1	0,5-0,6	0,6-0,75
23	Сахар **	35	17,5-21	21-26,25
24	Кондитерские изделия	15	7,5-9	9-11,25
25	Чай	2	1-1,2	1,2-1,5
26	Какао-порошок	1,2	0,6-0,72	0,72-0,9

№ п/п	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Среднесуточные нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Распределение доли потребления в процентном отношении для общеобразовательной организации в пределах допустимого диапазона	
			завтрак и обед	завтрак, обед и полдник
			50-60%	60-75%
27	Кофейный напиток	2	1-1,2	1,2-1,5
28	Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,15-0,18	0,18-0,225
29	Крахмал	4	2-2,4	2,4-3
30	Соль пищевая поваренная йодированная	5	2,5-3	3-3,75
31	Специи	2	1-1,2	1,2-1,5

Примечание:

* соленые и квашенные овощи – не более 10% от общего количества овощей.

** в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащей сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции.

Таблица 5 – Расчет набора пищевых продуктов, в том числе используемых для приготовления блюд и напитков для обучающихся образовательных организаций кадетского типа и классов кадетской направленности в соответствии с режимом обучения в 5-8 классах (г, мл, нетто на 1 кадета)

№ п/п	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Среднесуточные нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Распределение доли потребления в процентном отношении для общеобразовательной организации кадетского типа и классов кадетской направленности в пределах допустимого диапазона	
			завтрак и обед	завтрак, обед и полдник
			50-60%	60-75%
1	Хлеб ржаной (из смеси ржаной и обдирной муки)	120	60-72	72-90
2	Хлеб пшеничный	200	100-120	120-150
3	Мука пшеничная	35	17,5-21	21-26,25
4	Крупы, бобовые	50	25-30	30-37,5
5	Макаронные изделия	20	10-12	12-15
6	Картофель	300	150-180	180-225
7	Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашенные*, в т.ч. томат-пюре, зелень	400	200-240	240-300
8	Консервы овощные натуральные (горошек зеленый, кукуруза, фасоль)	30	15-18	18-22,5
9	Фрукты свежие, ягоды	400	200-240	240-300
10	Сухофрукты, орехи	90	45-54	54-67,5

№ п/п	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Среднесуточные нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Распределение доли потребления в процентном отношении для общеобразовательной организации кадетского типа и классов кадетской направленности в пределах допустимого диапазона	
			завтрак и обед	завтрак, обед и полдник
			50-60%	60-75%
11	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч.инстантные	200	100-120	120-150
12	Мясо 1 категории (в т.ч. субпродукты - печень, язык, сердце)	100	50-60	60-75
13	Птица (куры- потрошенные 1 категории, цыплята-бройлеры, индейка потрошенная - 1 кат)	55	27,5-33	33-41,25
14	Рыба (филе)	80	40-48	48-60
15	Рыба соленая (сельдь, лосось, горбуша)	10	5-6	6-7,5
16	Молоко	300	150-180	180-225
17	Кисломолочные продукты	200	100-120	120-150
18	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	60	30-36	36-45
19	Сыр	15	7,5-9	9-11,25
20	Сметана	15	7,5-9	9-11,25
21	Масло сливочное	50	25-30	30-37,5
22	Масло растительное	20	10-12	12-15
23	Яйцо, шт.	1	0,5-0,6	0,6-0,75
24	Сахар **	35	17,5-21	21-26,25
25	Кондитерские изделия	20	10-12	12-15
26	Чай	1	0,5-0,6	0,6-0,75
27	Какао-порошок, кофейный напиток	6	3-3,6	3,6-4,5
28	Дрожжи хлебопекарные	2	1-1,2	1,2-1,5
29	Крахмал	1,2	0,6-0,72	0,72-0,9
30	Соль пищевая поваренная йодированная	4	2-2,4	2,4-3

Примечание:

* соленые и квашеные овощи – не более 10% от общего количества овощей.

** в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащей сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции.

Таблица 6 – Расчет набора пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для классов кадетской направленности в соответствии с режимом обучения в 9- 11 классах (г, мл, неттона 1 кадета)

№ п/п	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Среднесуточные нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Распределение доли потребления в процентном отношении для общеобразовательной организации кадетского типа и классов кадетской направленности в пределах допустимого диапазона	
			завтрак и обед	завтрак, обед и полдник
			50-60%	60-75%
1	Хлеб ржаной (из смеси ржаной и обдирной муки)	150	75-90	90-112,5
2	Хлеб пшеничный	250	125-150	150-187,5
3	Мука пшеничная	45	22,5-27	27-33,75
4	Крупы, бобовые	70	35-42	42-52,5
5	Макаронные изделия	30	15-18	18-22,5
6	Картофель	350	175-210	210-262,5
7	Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашенные*, в т.ч. томат- пюре, зелень	450	225-270	270-337,5
8	Консервы овощные натуральные (горошек зеленый, кукуруза, фасоль)	40	20-24	24-30
9	Фрукты свежие, ягоды	400	200-240	240-300
10	Сухофрукты, орехи	90	45-54	54-67,5
11	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	100-120	120-150
12	Мясо 1 категории (в т.ч. субпродукты - печень, язык, сердце)	120	60-72	72-90
13	Птица (куры-потрошенные 1 категории, цыплята- бройлеры, индейка потрошенная - 1 кат)	60	30-36	36-45
14	Рыба (филе)	100	50-60	60-75
15	Рыба соленая (сельдь, лосось, горбуша)	15	7,5-9	9-11,25
16	Молоко	300	150-180	180-225
17	Кисломолочные продукты	200	100-120	120-150
18	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	75	37,5-45	45-56,25
19	Сыр	20	10-12	12-15
20	Сметана	20	10-12	12-15
21	Масло сливочное	55	27,5-33	33-41,25
22	Масло растительное	25	12,5-15	15-18,75

№ п/п	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Среднесуточные нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Распределение доли потребления в процентном отношении для общеобразовательной организации кадетского типа и классов кадетской направленности в пределах допустимого диапазона	
			завтрак и обед	завтрак, обед и полдник
			50-60%	60-75%
23	Яйцо, шт.	1	0,5-0,6	0,6-0,75
24	Сахар **	40	20-24	24-30
25	Кондитерские изделия	25	12,5-15	15-18,75
26	Чай	1	0,5-0,6	0,6-0,75
27	Какао-порошок, кофейный напиток	8	4-4,8	4,8-6
28	Дрожжи хлебопекарные	2	1-1,2	1,2-1,5
29	Крахмал	1,2	0,6-0,72	0,72-0,9
30	Соль пищевая поваренная йодированная	5	2,5-3	3-3,75

Примечание:

* соленые и квашеные овощи – не более 10% от общего количества овощей.

** в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции.

В случае отсутствия по объективным причинам того или иного пищевого продукта, включенного в суточный набор, возможна его замена другой продукцией с соответствующей пищевой ценностью по основному компоненту (белкам, углеводам и др.).

Количественная замена основных видов пищевой продукции на аналогичные по пищевой ценности приведены в таблице 7.

Таблица 7 – Варианты замены пищевой продукции с учетом их пищевой ценности

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции – заменитель	Масса, г
Говядина (замена по белку)	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9 %	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2 % (замена по белку)	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5 %	100
		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9 %	17
		Мясо (говядина I кат.)	14
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
Яйцо куриное (1шт.) (замена по белку)	41	Яйцо куриное	22
Творог с массовой долей жира 9 % (замена по белку)	100	Мясо (говядина)	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное (1шт.) (замена по белку)	41	Творог с массовой долей жира 9 %	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции – заменитель	Масса, г
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска) (замена по белку)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9 %	105
Картофель (замена по углеводам)	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в т.ч. консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие (замена по углеводам)	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые, соки фруктово-ягодные	133
		Сухофрукты: яблоки	12
		чернослив	17
		курага	8
		изюм	22

Пищевые продукты, включенные в приведенные продуктовые наборы, условно можно разделить на четыре группы в зависимости от того, какую роль они играют в питании.

К первой группе относятся продукты животного происхождения, являющиеся источником полноценного белка, содержащего все незаменимые аминокислоты, необходимые для построения тканей организма (молоко и молочные продукты, мясо и мясные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца).

Ко второй группе относятся продукты растительного происхождения, которые наряду с продуктами животного происхождения также являются источником белка, но менее полноценного, а также крахмала, за счет которого продукты этой группы высококалорийны (мука, хлеб ржаной и пшеничный, крупы, бобовые, макаронные изделия).

К третьей группе продуктов относятся источники жиров. Они отличаются наибольшей калорийностью (100 г содержат 780...930 ккал, что в 2–3 раза больше калорийности других продуктов). Калорийность сливочного масла на 15...20 % ниже калорийности растительного масла.

В четвертую группу продуктов входят овощи и фрукты – источники пищевых волокон, витаминов и минеральных веществ.

Молоко и молочные продукты. Белки молока являются полноценными и по аминокислотному составу приближаются к «идеальному» белку. Содержание жира в молоке колеблется от 0 до 3,5 %, он беден полиненасыщенными жирными кислотами, находится в виде эмульсии и легко усваивается. Количество молочного сахара (лактоза) составляет 4,7 %. В молоке содержатся витамины А, В₁, В₂, РР, D, Е.

Для растущего организма молоко – основной источник кальция (120 мг в 100 г молока) и фосфора (91 мг в 100 г).

Молоко способствует лучшему усвоению других пищевых продуктов, поэтому целесообразно готовить молочные продукты с крупами, картофелем, макаронными изделиями.

Не менее важными в питании детей являются и такие продукты переработки молока, как сливки, сметана, сливочное масло, использование которых повышает калорийность любого рациона, содержание молочного жира, витаминов А, D, минеральных элементов.

Кисломолочные напитки в диетическом отношении более ценны, чем молоко, так как обладают высокими лечебно-профилактическими свойствами, лучшей усвояемостью.

Детям рекомендуется регулярное потребление кисломолочных продуктов (йогурт, простокваша, кефир) – источников ферментов (галактозидаз, пептидаз), частично расщеплённого белка и живых микроорганизмов, в том числе пробиотических (лактобактерий, бифидобактерий), контактирующих с иммунными клетками кишечника.

Особое значение в питании детей имеет *творог*, который обладают теми же питательными свойствами, что и молоко. Благодаря высокому содержанию кальция в твороге, он является хорошим лечебным средством при рахите, малокровии, туберкулезе. Полезен творог детям с заболеваниями почек. В зависимости от исходного сырья (цельное или обезжиренное молоко) творог, вырабатываемый промышленностью, делится на жирный, полужирный и обезжиренный.

Сыр по существу является белково-жировым концентратом. Содержание белков в нём колеблется от 10 до 30 %, жира – от 9 до 30 % (в сухом веществе – до 60 %). Высокое содержание незаменимых аминокислот в белках сыра придает ему повышенную биологическую ценность. Усвояемость белков сыра более 95 % и приближается к усвояемости белков куриных яиц. Массовой долей жира в сыре определяется калорийность и консистенция (маслянистость, эластичность) продукта.

В сырах присутствует в больших количествах хорошо усвояемый кальций (от 100 до 1200 мг/100 г продукта), жирорастворимые витамины А и D. Водорастворимые витамины (С, группа В) теряются с сывороткой (до 45 %). Однако при созревании сыра происходит синтез витаминов группы В: В₁, В₆, пантотеновой, фолиевой кислоты.

В соответствии со стандартом сыры подразделяются на сычужные (натуральные) и плавленые.

К сычужным относятся сыры твердые, полутвердые, мягкие, рассольные.

Плавленые сыры по пищевой ценности практически не уступают натуральным. Они содержат 20...60 % молочного жира, 20...25 % полноценных белков, большое количество солей кальция и фосфора. Область применения плавленых сыров шире, чем натуральных. Они подвергаются тепловой обработке, в связи, с чем содержат меньшее количество микроорганизмов и стойки при хранении. В результате плавления сыры приобретают новые свойства, вкус может изменяться за счет внесения пищевых наполнителей, специй.

В рацион питания детей рекомендуется включать сычужные сыры твердых сортов (кроме острых) с наименьшей жирностью, пластифицированные сырные массы, а также специализированные плавленые сыры для детского и диетического питания, при производстве которых не используются фосфаты.

Мясо и мясные продукты. Белки мяса содержат все незаменимые аминокислоты, которые хорошо сбалансированы. Калорийность мяса, прежде всего, определяется наличием в нём жира (от 0,32 до 33 %). Жирное мясо беднее белками, в нем много насыщенных жирных кислот, оно трудно переваривается и усваивается организмом.

Мясо – важнейший источник хорошо усвояемого железа, а также фосфора и калия; оно бедно кальцием и магнием, при составлении меню мясо нужно комбинировать с пищевыми продуктами, богатыми ими. Много в мясе витаминов группы В.

Для детского питания рекомендуется использовать говядину, телятину, нежирную (мясную) свинину, а также мясо кур, индеек и кроликов. По сравнению с мясом животных, куры содержат больше белков и экстрактивных веществ, меньше соединительной ткани. Жир птицы легкоплавкий, поэтому мясо птицы хорошо усваивается детским организмом.

Из субпродуктов особенно богата минеральными веществами (калий, железо, фосфор, кобальт, медь и др.) и витаминами (А, D, В₁, В₂, РР, В₁₂) печень. Кроме печени, в питании детей можно использовать язык и сердце.

Из колбасных изделий в питании детей возможно ограниченное использование сосисок, сарделек (говяжьих), вареных колбас. Копчености и копченые колбасы исключаются из детского питания.

Рыба и рыбные продукты по пищевой ценности близки к мясу животных. Однако у рыб больше полноценных белков, меньше грубой соединительной ткани, поэтому рыба

после тепловой обработки имеет нежную консистенцию и легко переваривается. Белки многих океанических рыб (трески, минтая и др.) содержат в значительном количестве три незаменимые аминокислоты: лизин, метионин, триптофан.

Содержание жира в рыбе колеблется от 0,1 до 25 %. Жиры рыб являются ценным источником полиненасыщенных жирных кислот; кроме того, они богаты витаминами А и D.

Из минеральных веществ в рыбе имеются кальций, фосфор, калий, железо и ряд микроэлементов. Кальций и фосфор находятся в соотношении, наиболее благоприятном для усвоения организмом. Морская рыба является источником йода.

При выборе рыб для питания детей помимо питательности необходимо учитывать и содержание костей. К малокостным рыбам относятся: треска, морской окунь, хек, минтай, сом, навага, сайда, пикша, горбуша. В детском питании (особенно для младшего возраста) предпочтительны рубленые изделия из рыбы: котлеты, биточки, кнели, пудинги и т.д.

Не рекомендуется использовать в питании детей морскую рыбу с темным мясом (скумбрия, ставрида, тунец), так как в ней много гистидина. Продукты его распада в больших количествах могут вызывать тяжелые пищевые интоксикации.

В меню детей и подростков можно включать и блюда из нерыбных продуктов моря – креветок, кальмаров и др. При малой жирности эти продукты являются источником полноценных белков, а по содержанию микроэлементов они намного превосходят мясо рыб.

Яйца куриные широко применяются в детском питании. Их аминокислотный состав считается близким к оптимальным потребностям человеческого организма. Химический состав белка и желтка яиц неодинаков. Желток яйца помимо высококачественных белков содержит значительное количество жира, фосфолипидов (17 % лецитина, играющего важную роль в регулировании жирового обмена) и железа; сочетание в яйцах фосфолипидов и железа стимулирует кроветворную функцию организма. В желтке яйца имеются легко усвояемые кальций и фосфор, а также витамины А, D, Е, В₆, В₁₂. Белок яйца – вителлин – играет важную роль в формировании центральной нервной системы.

Наиболее благоприятны для усвоения яйца, сваренные всмятку, приготовленные в виде омлетов. Однако для санитарной безопасности в образовательных организациях рекомендуется варить яйца не менее 10 минут с момента закипания.

Хлеб и хлебобулочные изделия – источник энергии, содержащий значительное количество белков, крахмала, минеральных веществ (магний, фосфор, калий), витаминов группы В, пищевых волокон. Белки хлеба не являются полноценными из-за недостатка в них таких важных аминокислот, как лизин и треонин.

Хлеб обеспечивает всей массе пищи благоприятную структуру, что способствует более полному смачиванию ее пищеварительными соками, вместе с хлебом лучше усваиваются и другие продукты.

В питании детей следует использовать как ржаной, так и пшеничный хлеб, которые значительно различаются. Пшеничный хлеб имеет несколько большую калорийность, содержит больше белков, крахмала, меньше пищевых волокон и легче переваривается. Однако ржаной хлеб содержит пищевые волокна и более ценные белки, в которых больше лизина.

Крупы в детском питании используются в широком ассортименте. По содержанию пищевых веществ крупы можно разделить на высокобелковые (гречневая, пшено, овсяная) и высоко-крахмальные (рис, манная). Кроме белков и углеводов в крупах содержатся витамины В₁, В₆, РР, минеральные вещества (магний, фосфор, калий). Крахмал, содержащийся в крупах, медленно усваивается организмом. Поэтому каши способствуют ощущению сытости в течение длительного времени. Слизи, которых особенно много содержится в овсяной, перловой крупе, рисе и геркулесе, подавляют развитие гнилостных микроорганизмов, полезны при ожирении и некоторых заболеваниях кишечника.

Крупы из овса. Из крупяного овса вырабатывают несколько видов крупы: овсяная пропаренная недробленая крупа, овсяная плющенная крупа, а также хлопья («Геркулес», лепестковые, «Экстра»).

В питании детей и подростков в основном используют овсяные хлопья.

Геркулес – это лепестки толщиной 0,5...0,7 мм, полученные из недробленной пропаренной крупы высшего сорта путем дополнительного пропаривания, расплющивания и высушивания до влажности 12 %.

Лепестковые овсяные хлопья также получают из овсяной крупы высшего сорта, дополнительно отшлифованной и пропаренной.

Хлопья «Экстра» получают из овса первого класса. В зависимости от времени варки их разделяют по номерам: №1 – получен из целой овсяной крупы, №2 – мелкие хлопья из резаной крупы, №3 – мелкие быстро разваривающиеся хлопья. При пропаривании и плющении целостность зерна разрушается, поэтому хлопья быстрее набухают при варке. Однако при хранении в них ускоряется окисление липидов.

Гречневая крупа вырабатывается из семян гречихи двух разновидностей: ядрица и продел. Для получения ядрицы от семян отделяют лишь плодовые оболочки. Ядро гречневой крупы не шлифуется, поэтому содержит до 2 % клетчатки. Продел (крупный и мелкий) получают дроблением гречневой крупы.

Ядрицу быстрорастворимую получают из пропаренного зерна гречихи с удалением плодовых оболочек. В процессе гидротермической обработки происходит частичная клейстеризация крахмала и денатурация белка, образуются декстрины и меланоидины. В результате такой обработки крупа приобретает коричневую окраску и быстрее разваривается.

Зеленая гречневая крупа не проходит гидротермическую обработку, имеет травянисто-зеленый цвет, считается диетическим продуктом.

Гречневая крупа обладает высокой пищевой ценностью. Она содержит значительное количество белка (10... 13 %) с благоприятным соотношением аминокислот. По сравнению с другими крупами в составе ее белков больше лизина и метионина. При сочетании гречневой каши с молоком белковый состав считается оптимальным для человеческого организма.

Основным компонентом крупы являются углеводы (67...70 %) и, в первую очередь, крахмал (61...64 %). Липиды (2...2,5 %) на 80 % представлены ненасыщенными жирными кислотами. В связи с особенностями анатомического строения зерна в крупе после шелушения остается много витаминов группы В, РР и минеральных веществ (фосфора, калия, магния, железа, кальция).

Пшено получают из проса после удаления цветковых пленок, плодовых и семенных оболочек. По качеству пшено делится на четыре сорта. Наилучшими потребительскими свойствами обладает пшено ярко желтой окраски с крупным ядром и стекловидной консистенцией.

В крупе много углеводов (около 70 %), которые представлены крахмалом (65 %), клетчаткой (0,7 %), гемицеллюлозами (около 4 %). При нагревании крахмал сильно набухает. Содержание белков в пшене составляет около 12 %. Они бедны лизином, триптофаном, гистидином. В пшене по сравнению с другими крупами много липидов (3,3 %), в жирнокислотном составе которых более половины приходится на ненасыщенные жирные кислоты, что обуславливает их быстрое прогоркание.

Пшено ценится не так высоко, однако пшенная каша с молоком и сливочным маслом широко используется в питании детей.

Крупы из ячменя (перловая, ячневая). Перловую крупу получают путем удаления цветковых пленок, частично плодовых и семенных оболочек и зародыша путем шлифования и полирования. Ячневую крупу получают путем дробления ядра ячменя до частиц различной величины и формы.

Ячменные крупы по пищевой ценности близки к пшену. Содержание крахмала составляет около 74 %. Крахмальные гранулы сравнительно медленно набухают и клейстеризуются, что удлиняет продолжительность варки.

Крупы отличаются значительным содержанием клетчатки (до 1,5 %) и гемицеллюлоз (до 6 %), что несколько снижает их усвояемость. Содержание белка составляет около 10 %, в

нем мало метионина. Жиры ячменных круп (1,1...1,3 %) состоят на 60 % из ненасыщенных жирных кислот. Однако крупы устойчивы в хранении из-за значительного содержания токоферолов, предохраняющих липиды от окисления.

При использовании ячменных круп в детском питании следует отдавать предпочтение зернам меньшего размера, так как в этом случае они лучше развариваются и полнее усваиваются.

Рис. Рисовая крупа отличается высоким содержанием крахмала (до 85 % сухого вещества). Крахмальные зерна обладают высокой влагоемкостью. В рисе мало белка (до 8 %), но аминокислотный состав его достаточно полноценен. Лимитирующей аминокислотой является лизин. В рисе мало клетчатки и витаминов. Рисовая крупа хорошо хранится, так как содержит мало липидов (0,7...1 %).

Рис легко усваивается. Благодаря относительно нейтральному вкусу рис в питании используется для различных целей (каши, пудинги, биточки, гарниры к мясу, супы). Кулинарное использование зависит от вида риса. Его подразделяют по длине (длиннозерный, среднезерный, круглозерный) и по способу обработки (шлифованный, коричневый или бурый, пропаренный, быстрого приготовления). Для большинства видов кулинарной продукции в детском питании используется круглозерный шлифованный рис.

Крупы из пшеницы. Из пшеницы вырабатывают манную крупу, крупу пшеничную шлифованную, булгур и кускус.

Манная крупа получается из пшеницы в качестве промежуточного продукта в процессе получения сортовой муки. Размер ее частиц составляет 1...1,5 мм. В зависимости от вида используемой пшеницы манная крупа подразделяется на марки: М – из мягкой пшеницы, Т – из твердой пшеницы, МТ – из мягкой пшеницы с примесью твердой (до 20 %).

В манной крупе много крахмала, белка, но мало клетчатки (0,2 %), жира (0,7 %), витаминов и минеральных веществ (0,5 %). Изделия из манной каши отличаются быстрой усвояемостью. Из манной крупы готовят каши, биточки, запеканки, пудинги.

Крупу пшеничную вырабатывают путем шлифования зерна твердой пшеницы. Это целое или дробленое зерно, освобожденное от зародышей и частично от плодовых и семенных оболочек.

Булгур – крупа, полученная после гидротермической обработки, высушивания и дробления (размалывания) пшеницы. Из булгура готовят супы, каши, пловы и др. Булгур тонкого помола используют в пищу после замачивания без варки. Булгур грубого помола можно варить, он обладает довольно низким гликемическим индексом.

Кускус – это мучное изделие, которое производится в основном из твердой пшеницы (мелкой манной крупы), гораздо реже — из других злаков. Кускус напоминает круглый рис, диаметр крупинки — 1...2 мм. Исторически кускус готовили из проса. Кускус подают с овощами, с тушеным мясом птицы, бараниной. Употребляют кускус с морепродуктами и рыбой. Его добавляют в салаты, супы и пироги, делают из него сладкие блюда.

Макаронные изделия. Для выработки макаронных изделий используют преимущественно муку из твердой и мягкой пшеницы. По виду пшеницы и сорту муки макаронные изделия разделяют на группы:

- группа А – из муки из твердой пшеницы (дурум) для макаронных изделий, высшего, 1 и 2 сорта;
- группа Б – из муки из мягкой пшеницы для макаронных изделий, высшего и 1 сорта;
- группа В – из муки из мягкой пшеницы, хлебопекарной или общего назначения, высшего и 1 сорта.

Лучшими по качеству считаются макаронные изделия группы А.

Кроме муки, в состав макаронных изделий могут входить белковые добавки (сухое молоко, яйца, соевая мука и др.), вкусовые вещества (соки, фруктовые и овощные порошки, пасты) и витамины группы В.

Ассортимент макаронных изделий насчитывает более 30 наименований, разнообразных по форме (трубчатые, нитеобразные, лентообразные, фигурные). По длине

макаронные изделия делятся на длинные (от 20 до 50 см) и короткие (до 20 см).

Пищевая ценность макаронных изделий определяется содержанием в них белков – 10,4...11,8 %, жиров – 1,1...2,8 %, углеводов – 71,8...75,1 %, незначительного количества витаминов, минеральных веществ и клетчатки. Повышенную ценность имеют макаронные изделия из витаминизированной муки с добавками молока, яиц.

Макаронные изделия хорошо перевариваются и широко используются в питании детей.

Бобовые – горох и фасоль – по калорийности сходны с говядиной средней упитанности. Бобовые богаты разнообразными витаминами – группы В, К, РР, С и минеральными веществами – кальций, фосфор, магний, железо, йод. Однако усвояемость бобовых продуктов низкая вследствие большого количества клетчатки. Поэтому их следует применять умеренно в питании детей.

Овощи. При производстве кулинарной продукции для детей широко используют клубнеплоды (картофель), корнеплоды (свекла, морковь и др.), капустные, луковые, томатные, тыквенные, салатно-шпинатные, пряно-вкусовые овощи.

Картофель – калорийность его практически вдвое выше, чем калорийность многих овощей. Основной энергетический материал – углеводы – представлены в нем главным образом крахмалом (15 %). Белка в картофеле немного (2 %), однако по составу он близок к животным белкам, хорошо усваивается организмом. Картофель содержит в своем составе много минеральных веществ (1,1 г в 100 г продукта): соли магния, кальция, калия, железа, фосфора и др. Важен картофель и как источник витамина С. Его содержание (около 15...20 мг в 100 г продукта) при большом употреблении картофеля обеспечивает организм человека аскорбиновой кислотой.

Белокочанная капуста отличается способностью длительно сохранять витамины, особенно витамин С. Содержащаяся в капусте тартроновая кислота задерживает превращение в организме углеводов в жир, что очень важно в питании детей с избыточной массой тела. Капуста – хороший источник солей калия, кальция, железа; она содержит значительное количество клетчатки, стимулирующей перистальтику кишечника. Таким образом, в капусте, как ни в одном другом овоще, сосредоточены очень важные для детского организма вещества.

Не менее полезным продуктом является квашеная капуста. В течение 6–8 месяцев в ней сохраняется до 70...90 % витамина С, который обеспечивает потребность организма в зимний период.

Морковь отличается от других овощей высоким содержанием каротиноидов, витаминов С, РР, фолиевой кислоты. Она незаменима в питании детей, так как способствует росту, оказывает благотворное влияние на зрение, полезна при малокровии. Обнаружены в моркови и фитонциды, поэтому детям полезно употребление моркови, особенно в сыром виде. Для лучшего усвоения каротиноидов рекомендуется употребление моркови совместно с жировым компонентом (например: растительным маслом, сметаной).

Свекла содержит в своем составе комплекс минеральных элементов, участвующих в кроветворении (медь, марганец), витамин С, бета-каротин, витамины группы В. Поэтому свеклу очень важно включать в рацион детей в различные группы блюд.

Тыква по пищевым достоинствам как будто специально создана природой для детского питания. Мякоть тыквы содержит много сахаров, каротиноидов, витамины С (до 10 мг%), В₁, В₂, В₆, никотиновую и пантотеновую кислоты. Богата она и минеральными веществами, в том числе фосфором, кальцием, железом, калием, медью, марганцем, кобальтом и др. Много в тыкве пектиновых веществ. Нежная клетчатка тыквы способствует легкому усвоению продукта.

Огурцы среди овощей – «чемпионы» по содержанию воды (96,8 %), содержат нежную клетчатку, являются источником калия, способствуют нормализации водного и минерального обменов, улучшают деятельность кишечника. Благодаря тонкому, нежному, своеобразному аромату повышают аппетит, улучшают усвояемость организмом питательных

веществ.

Томаты содержат значительное количество яблочной и лимонной кислот, а также калия (300 мг%). Основное полезное свойство их заключается в высоком содержании ликопина. По содержанию витамина С (20–40 мг%) некоторые сорта помидоров близки к цитрусовым.

Салат появляется ранней весной, когда другие овощи еще отсутствуют. Поэтому его важно включать в рацион детей для обогащения пищи витаминами и другими биологически важными веществами.

Пряные овощи: укроп, петрушка, сельдерей, а также лук, чеснок, добавленные в пищу, делают её более ароматной и аппетитной. Вместе с тем они содержат много витаминов, особенно аскорбиновой кислоты, а также каротиноидов и витаминов группы В. Систематическое употребление пряных овощей в питании детей может служить не только хорошей витаминной добавкой с бактерицидными свойствами, но и в ряде случаев профилактическим и лечебным средством при малокровии, заболевании почек, печени, глаз.

Сахаристые продукты – сахар, мед и кондитерские изделия – содержат легкоусвояемые углеводы (сахароза, фруктоза, глюкоза). Несмотря на высокую калорийность этих продуктов, применение их должно быть умеренным.

Мед содержит помимо фруктозы и глюкозы большой набор биологически активных соединений, относится к общеукрепляющим и тонизирующим средствам при истощениях, переутомлениях, нервно-психических нагрузках, ослаблении организма после перенесенных заболеваний. Регулярное потребление меда в питании способствует иммунобиологической активности организма и устойчивости к инфекционным заболеваниям, повышению количества эритроцитов и гемоглобина в крови.

Детям полезно давать мед с молоком и кефиром. Мед нельзя нагревать, так как при этом ухудшаются его вкусовые качества, снижается ферментативная активность и бактерицидность. Желательно, чтобы мед ежедневно входил в рацион детей. Но у некоторых детей мед может вызвать аллергию.

Сладости. Большинство детей любят сладости. Наиболее приемлемы в детском питании мармелад, пастила, глазированные и засахаренные фрукты. Предпочтение следует отдавать кондитерским изделиям, обогащенным микронутриентами (витаминами, минеральными веществами). Не рекомендуется леденцовая карамель, ограничивается шоколад, так как содержащийся в нем теобромин возбуждающе действует на нервную систему.

В природе не существует такого продукта, в котором были бы все необходимые организму вещества в достаточном количестве (за исключением материнского молока для новорожденных). Поэтому комбинации разных продуктов лучше всего обеспечивают организму доставку с пищей необходимых ингредиентов. При большом разнообразии ассортимента продуктов организму легче «выбрать» необходимые компоненты для оптимального функционирования и синтеза жизненно важных веществ (белков, ферментов, гормонов и др.).

Длительное однообразное питание может вызвать понижение аппетита («приедание»), нарушение обмена веществ и, в конечном счёте, привести к поражению отдельных органов и систем организма. Отсутствие в рационе овощей, фруктов и ягод неизбежно создаёт в организме дефицит витаминов С и Р, пищевых волокон. Преимущественное потребление рафинированных продуктов (сахара, изделий из муки высшего сорта, очищенного риса и др.) резко снижает поступление в организм витаминов В₁, В₂, РР. При длительном питании только растительной пищей возможно развитие гиповитаминоза В₁₂, дефицита железа. Ограничение в рационе жиров уменьшает всасывание из кишечника жирорастворимых витаминов и некоторых минеральных веществ. При низком поступлении с пищей полноценных белков может возникнуть состояние белковой недостаточности, дефицит витаминов С, А, В₂, РР и др.

1.4 ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ РАЦИОНА ПИТАНИЯ

Организация питания в детских коллективах осуществляется на принципах здорового питания, которые включают в себя:

- соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергозатратам организма;
- соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям человека в макронутриентах (белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, углеводы) и микронутриентах (витамины, минеральные вещества, биологически активные вещества);
- соблюдение оптимального соотношения основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов) – 1:1:4 или в процентном отношении от суточной калорийности – 10...15 %, 30...32 % и 55...60 %, соответственно;
- рациональное распределение энергетической ценности и пищевых веществ по отдельным приемам пищи в зависимости от их количества;
- использование рекомендуемого ассортимента продуктов (среднесуточных наборов пищевой продукции);
- наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами;
- адекватная технологическая обработка пищевых продуктов, обеспечивающая максимальную сохранность пищевой и биологической ценности, высокие вкусовые качества кулинарной продукции, её диетическую направленность;
- безопасность кулинарной продукции, исключение использования фальсифицированных пищевых продуктов.

В организованных коллективах питание детей должно осуществляться посредством реализации основного (организованного) меню, включающего горячее питание (№ 29 ФЗ ст.1 абзац 4), дополнительного питания (для обучающихся общеобразовательных организаций и организаций профессионального образования), а также индивидуальных меню для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании. Исключение горячего питания, а также замена его буфетной продукцией не допускается.

Для детей и подростков рекомендуется применять 4...6 разовое питание. Интервалы между основными приёмами пищи не должны превышать 3,5...4 ч. При нарушении регулярности питания «запальный» сок выделяется в пустой желудок и оказывает неблагоприятное влияние на его слизистую оболочку, нарушается выработанный положительный рефлекс на еду, пропадает аппетит. Несоблюдение режима питания может явиться причиной многих заболеваний, особенно органов пищеварения, последствия которых сказываются далеко не сразу.

Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации установлен СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и приведен в таблице 8.

Таблица 8 – Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации

Время приема пищи	Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации		
	8 – 10 часов	11 – 12 часов	24 часа
8.30 - 9.00	Завтрак	Завтрак	Завтрак
10.30 – 11.00	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак
12.00 – 13.00	Обед	Обед	Обед
15.30	Полдник	Полдник	Полдник
18.30	-	Ужин	Ужин
21.00	-	-	Второй ужин

При организации питания детей в общеобразовательных организациях количество приемов пищи зависит от их режима функционирования образовательной организации и режима обучения (табл. 9).

Таблица 9 – Количество приемов пищи в зависимости от режима функционирования общеобразовательной организации и режима обучения

Время пребывания в организации	Количество приемов пищи	Наименование приемов пищи
До 6 часов	1	завтрак или обед
Более 6 часов (1 смена)	2	завтрак и обед
Более 6 часов (2 смена)	2	обед и полдник
Группа продленного дня до 14:00	2	завтрак и обед
Группа продленного дня до 17:00-18:00	3	завтрак, обед и полдник

Здоровое питание предусматривает первый прием пищи (1-й завтрак) ребенком дома с учетом режима дня и организации образовательного процесса. В зависимости от режима (смены) обучения учащиеся общеобразовательных организаций обеспечиваются горячим питанием в виде завтрака и (или) обеда.

Для школьников, обучающихся по программе начального общего образования, предусматривается организация завтрака. Для льготных категорий (питающихся за счет средств бюджета региона) рекомендуется двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Для старшеклассников и учащихся организаций начального профессионального образования (организации начального и среднего профессионального образования) – одноразовое горячее питание (обед).

Для детей, посещающих группу продленного дня, дополнительно должен быть организован полдник. Обучающиеся во вторую смену обеспечиваются обедом. Не допускается замена обеда завтраком.

Рацион завтраков и обедов для школьников должен обеспечивать не менее 50 % от суточной физиологической потребности в пищевых веществах и энергии.

Завтраки в школах предоставляются для младших классов после второго урока, для остальных – после третьего урока; обеды – с 13 ч. Для приема пищи выделяются две перемены длительностью не менее 20 минут каждая.

Обеды в организациях начального и среднего профессионального образования выдаются обучающимся в течение учебного дня по графику, утвержденному руководителем, начиная с 11 ч 30 мин. Работа буфетов и других точек питания организуется в течение всего учебного дня.

Кроме скомплектованных рационов (завтрака, обеда), в образовательной организации должна реализоваться буфетная продукция и горячие блюда по свободному выбору на платной основе всем обучающимся. С целью выработки у школьников навыков здорового питания в свободный выбор можно включать по 1-2 наименования супов, основных блюд, салатов, напитков, выпечных изделий.

Распределение энергетической и пищевой ценности по отдельным приемам пищи зависит от типа организации и кратности питания. В таблице 10 представлена потребность в основных пищевых веществах и энергии обучающихся в период пребывания в образовательной организации, рассчитанная на основании Приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 с учетом функционирования различных типов образовательных организаций Санкт-Петербурга и режима обучения.

Таблица 10 – Распределение пищевой и энергетической ценности по отдельным приемам пищи

Возрастная категория	Прием пищи	% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Белки (г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Энергетическая ценность (ккал)
Дошкольные организации						
1-3 года	завтрак	20	8,4	9,4	40,6	280
	второй завтрак	5	2,1	2,35	10,15	70
	обед	35	14,7	16,45	71,05	490
	полдник	15	6,3	7,05	30,45	210
	ужин	25	10,5	11,75	50,75	350
	Итого	100	42	47	203	1400
3-7 лет	завтрак	20	10,8	12	52,2	360
	второй завтрак	5	2,7	3	13,05	90
	обед	35	18,9	21	91,35	630
	полдник	15	8,1	9	39,15	270
	ужин	25	13,5	15	65,25	450
	Итого	100	54	60	261	1800
Общеобразовательные организации						
7-11 лет	завтрак	20-25	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
	обед	30-35	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5
	полдник	10-15	7,7-11,55	7,9-11,85	33,5-50,25	235-352,5
	Итого	60-75	46,2-57,75	47,4-59,25	201-251,25	1410-1762,5
12 лет и старше	завтрак	20-25	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
	обед	30-35	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952
	полдник	10-15	9-13,5	9,2-13,8	38,3-57,45	272-408
	Итого	60-75	54-67,5	55,2-69	229,8-287,25	1632-2040
Организации кадетского типа и классы кадетской направленности						
Кадеты 5-8 класс	завтрак	20-25	23,8- 29,75	26,8 - 33,5	110 - 137,5	700 - 875
	обед	30-35	35,7 - 41,65	40,2- 46,9	165 - 203	1050 - 1225
	полдник	10-15	11,9-17,85	13,4-20,1	55-87	350-525
	Итого	60-75	71,4 - 89,25	80,4 – 100,5	340,5 -427,5	2100 -2625
Кадеты 9-11 класс	завтрак	20-25	28,4 - 44,25	31,4 - 42	129,2 -170,25	800 -1000
	обед	30-35	42,6- 61,95	47,1 - 58,8	193,8 - 238,35	1200 -1400
	полдник	10-15	14,2-26,55	15,7-25,2	64,6-102,15	400-600
	Итого	60-75	106,2- 132,75	120,5 – 145,7	408,6 – 510,75	2400 -3000

Допускается в течение дня отступления от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах $\pm 5\%$ при условии, что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать выше перечисленным требованиям по каждому приему пищи.

Распределение пищи по энергетической ценности в течение дня должно быть равномерным, с небольшим преобладанием калорийности питания в обед: 1-й и 2-й завтраки (суммарно) – 20-25 %, обед – 30-35 %, полдник – 10-15 %.

Таким образом, всего за период пребывания в общеобразовательной организации более 8 часов обучающийся должен получить 60-75 % от суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

В дошкольной организации при отсутствии второго завтрака калорийность основного завтрака должна быть увеличена на 5 %.

При 12-часовом пребывании детей в дошкольной организации возможна организация как отдельного, так и «уплотненного» полдника с включением блюд ужина и увеличением его калорийности до 30 % суточного рациона. В этом случае за период пребывания в дошкольной организации ребенок должен получить 90 % от суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

На период летнего отдыха и оздоровления (до 90 дней), в выходные, праздничные и каникулярные дни, при повышенной физической нагрузке (спортивные соревнования, слеты, сборы и т.д.) нормы питания, включая калорийность суточного рациона, должны быть увеличены не менее, чем на 10 % в день на каждого человека.

1.5 ТРЕБОВАНИЯ К СОСТАВЛЕНИЮ МЕНЮ

На основании сформированного рациона разрабатывается цикличное двухнедельное меню (на 10-12 дней, с учетом режима организации) для каждой возрастной группы детей. В меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в смежные дни.

Блюда из утвержденного меню должны быть изготовлены из продуктов питания и сырья, поименованных в ассортиментном перечне основных групп продовольственных товаров и сырья.

Меню должно разрабатываться с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности по отдельным приемам пищи.

Важно разнообразить меню по набору продуктов, способам их кулинарной обработки, вкусу блюд. Следует широко использовать сезонные блюда из овощей, ягод, фруктов. В жаркое время года рекомендуется включать холодные блюда (салаты, холодные манники и др.).

При подборе блюд в рационе учитывается несовместимость продуктов (например, плов и молоко; молочный суп и рыбное блюдо); рекомендуется сочетать продукты, взаимодополняющие составные ингредиенты, повышающие пищевую ценность и вкусовые свойства блюд (например, каша гречневая с молоком имеет оптимальное сочетание аминокислот).

При составлении меню обеда необходимо учитывать блюда завтрака. Если на завтрак предусмотрено крупяное (каши, запеканки и др.) или мучное (макаронные изделия и др.) блюдо, то на обед – мясное или рыбное блюдо отпускают с овощным гарниром (картофель отварной, картофельное пюре, овощное рагу, капуста тушеная и др.).

Для обеспечения биологической ценности в питании детей рекомендуется использовать:

- продукты повышенной пищевой ценности, в т. ч. обогащенные продукты (макро- и микроэлементами, витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами);

- пищевые продукты с ограничением содержания жира, сахара и соли.

Немаловажное значение при составлении меню имеет трудоемкость приготовления блюд. Так, в детских коллективах очень популярны оладьи. Однако приготовить их к завтраку, когда питается основная часть школьников, сложно. По этой же причине в меню завтрака включают булочки, а пирожки (ватрушки) с фаршем включают в меню обеда. С целью ускорения приготовления блюд в школьный завтрак включают салаты из сырых овощей, а из вареных – на обед.

При разработке меню для питания детей и подростков следует отдавать предпочтение свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке,

включая разогрев замороженных блюд.

Ежедневно в рацион питания следует включать мясо (птицу), молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2-3 дня.

Перечень продукции общественного питания, которая не допускается для включения в меню образовательных организаций:

- кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты);
- макароны по-флотски (с фаршем), макароны с рубленым яйцом;
- кулинарная продукция из грибов;
- блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы (кроме соленой), не прошедшие тепловую обработку;
- пищевая продукция и продукция общественного питания жареная во фритюре;
- крошки и холодные супы;
- яичница-глазунья; паштеты, блинчики с мясом и с творогом;
- блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления;
- готовые кулинарные блюда, не входящие в меню текущего дня, реализуемые через буфет.

Меню разрабатывается для каждого приема пищи и имеет рекомендуемую структуру.

Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда, горячего напитка. В качестве закуски чаще используют бутерброды с сыром или гастрономическими изделиями. В качестве горячего блюда используют молочные каши, в т.ч. с наполнителями (фрукты), разнообразные пудинги, запеканки, творожные, яичные блюда и др. В ассортимент горячих напитков включают чай, чай с лимоном, чай с молоком, горячее молоко, кофейный напиток с молоком, какао-напиток с молоком. Рекомендуется включать фрукты.

Обед должен включать закуску, суп (первое блюдо), основное блюдо с гарниром и соусом (второе блюдо), сладкое блюдо (компот, кисель) или напиток. Целесообразны свежие фрукты.

В качестве закуски следует использовать салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п. с добавлением свежей зелени, порционные овощи (дополнительный гарнир).

В качестве первого блюда широко используются заправочные супы: щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупами, бобовыми, макаронными изделиями. Для приготовления супов с крупами, овощами, клецками, фрикадельками можно использовать некрепкие бульоны – куриный, мясной, рыбный (из натурального сырья). В питании детей и подростков широко используются вегетарианские и молочные супы.

В качестве вторых блюд применяют припущенную или отварную рыбу, тушеное или отварное мясо, птицу, тушеные овощи с мясом, плов, запеканки. Широко используются мясные, мясо-овощные, мясо-крупяные, рыбные рубленые изделия. На гарнир предусматривают картофель, различные овощи, крупы, макаронные изделия.

При выборе горячих блюд для обеда следует обращать внимание на их компонентный состав. Так, если запланирован суп с крупой (например, рассольник по-ленинградски), то второе блюдо лучше подать с овощным гарниром.

Полдник включает напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема. Допускается использовать творожные или крупяные блюда.

Для обучающихся во вторую смену полдник заменяется (по набору блюд) школьным завтраком и его калорийность составляет до 20–25 %.

Ужин должен состоять из салата, винегрета, овощного, творожного, рыбного, мясного блюда, напитка (чай, сок, кисель).

В качестве *второго ужина* используют фрукты, кисломолочные продукты, булочные или кондитерские изделия без крема. Перед сном не рекомендуется употреблять блюда,

богатые белками (мясные блюда), так как они возбуждающе действуют на нервную систему, повышают активность организма и долго задерживаются в желудке. При этом дети беспокойно спят и за ночь не успевают полностью отдохнуть.

Рекомендуемые массы порций и суммарные объемы блюд по приемам пищи для обучающихся в образовательных организациях разного профиля установлены в Приложении № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и приведены в таблицах 11-13.

Таблица 11 – Масса порций для детей в зависимости от возраста

Блюдо	Масса порций, г			
	от 1 года до 3 лет	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака; при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150	150-200	150-200	200-250
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30-40	50-60	60-100	100-150
Первое блюдо	150-180	180-200	200-250	250-300
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50-60	70-80	90-120	100-120
Гарнир	110-120	130-150	150-200	180-230
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150-180	180-200	180-200	180-200
Фрукты	95	100	100	100

Таблица 12 – Масса порций для кадетов, обучающихся в образовательных организациях кадетского типа и кадетской направленности в зависимости от возраста

Блюдо	Масса порций, г	
	5-8 класс	9-11-класс
Каша или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака; при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы завтрака)	200-250	250-280
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	100-150	100-150
Первое блюдо	200-250	250-300
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	100-120	120-150
Гарнир	180-230	200-250
Напитки (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	180-200	180-200
Фрукты	250-300	300-350

Таблица 13 – Суммарные объемы блюд по приемам пищи

Приемы пищи	Суммарные объемы блюд, г не менее			
	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 7 до 12 лет	12 лет и старше
Завтрак	350	400	500	550
Второй завтрак	100	100	200	200
Обед	450	600	700	800
Полдник	200	250	300	350
Ужин	400	450	500	600

Приемы пищи	Суммарные объемы блюд, г не менее			
	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 7 до 12 лет	12 лет и старше
Второй ужин	100	150	200	200

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных ингредиентов регионах в меню должна использоваться специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенная витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. Инстантные витаминные напитки готовят в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед реализацией.

Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий.

1.6 ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, СОПРОВОЖДАЮЩИМИСЯ ОГРАНИЧЕНИЯМИ В ПИТАНИИ

При организации питания детей в организованных коллективах особое внимание обращается на заболевания, требующие индивидуального подхода к питающимся (МР 2.4.0162–19). К ним относятся сахарный диабет, фенилкетонурия, целиакия, муковисцидоз, пищевая аллергия, ожирение.

Сахарный диабет – хроническое заболевание, характеризующееся гипергликемией.

Статистика заболеваемости детей и подростков сахарным диабетом в целом по Российской Федерации свидетельствует о стабильном росте распространенности данной патологии; уровень заболеваемости сахарным диабетом у подростков стабильно более чем в 2 раза превышает таковой у детей.

Одним из неперенных составляющих лечения диабета является специальное лечебное питание.

Основной акцент необходимо делать на том, чтобы диета ребенка, больного сахарным диабетом, была полноценной. Это означает, что содержание белков, жиров, углеводов, минеральных элементов и витаминов должно обеспечивать его рост, правильное физическое развитие, поддерживать иммунную систему организма.

Питание ребенка, больного сахарным диабетом, принципиально не отличается от питания здорового ребенка того же возраста при одинаковых показателях физического развития. Суточная потребность ребенка в калориях и основных пищевых ингредиентах определяется возрастом, уровнем физического развития, уровнем физической активности, индивидуальными и врожденными особенностями обменных процессов. Кроме того, на характер питания больного ребенка влияют клиническое течение болезни, наличие осложнений диабета или сопутствующих заболеваний.

Самый важный компонент питания при сахарном диабете – углеводы. В целях регулирования потребления углеводов и, в частности, сахаров, необходимо учитывать гликемический индекс (ГИ) продуктов питания. ГИ – относительный показатель влияния углеводов, содержащихся в пищевом продукте, на уровень глюкозы в крови. ГИ позволяет провести сравнение гликемического эффекта различных пищевых продуктов, содержащих равное количество углеводов и классифицировать их в зависимости от выраженности гликемического эффекта.

Чем выше ГИ пищевого продукта, тем быстрее повышается уровень глюкозы. Продукт с высоким гликемическим индексом может вызвать резкое повышение уровня сахара, представляющее собой риск для здоровья людей с сахарным диабетом.

Продукты с низким содержанием ГИ (менее 55) медленнее перевариваются, всасываются и метаболизируются, что приводит к более медленному росту уровня глюкозы и инсулина в крови. Поэтому углеводы в питании больного сахарным диабетом должны быть

представлены в основном медленно усвояемыми группами. Рекомендуется исключить из повседневного рациона продукты с гипергликемическим индексом (ГИ) 70...100 и ограничить продукты с ГИ 65...70 (сахар, мед, сладкие кондитерские изделия, варенье, сладкие напитки).

Справочные таблицы ГИ пищевой продукции позволяют рассчитать гликемическую нагрузку, оптимизировать рацион и исключить нарушения структуры питания.

При организации питания детей и подростков с заболеванием сахарным диабетом из рациона питания исключаются следующие виды пищевой продукции:

- жирные виды рыб;
- мясные и рыбные консервы;
- сливки, жирные молочные продукты, соленые сыры, сладкие сырки, яичные желтки;
- молочные супы с добавлением манной крупы, риса, макарон;
- жирные бульоны;
- пшеничная мука, сдобное и слоеное тесто, рис, пшено, манная крупа, макароны;
- овощи соленные;
- сахар, кулинарные изделия, приготовленные на сахаре, шоколад, финики, изюм, инжир, бананы, хурма и ананасы;
- острые, жирные и соленные соусы;
- сладкие соки и сахаросодержащие напитки промышленного производства.

В меню для ребенка с сахарным диабетом рекомендуется включать продукты – источники полноценного белка (творог, мясо, рыба, птица, яйца, сыр, гречка, рис, фасоль, овес) и продукты с низким гликемическим индексом (перец сладкий, баклажаны, брокколи, цветная капуста, спаржевая фасоль; свежая зелень, листовая зелень, фрукты, бобовые, макаронные изделия из муки твердых сортов).

В таблицах 14-15 приведен рекомендуемый набор продуктов по приемам пищи для организации питания детей с сахарным диабетом в образовательных организациях.

Таблица 14 – Рекомендуемый набор пищевых продуктов по приемам пищи для организации питания детей с сахарным диабетом в дошкольных образовательных организациях для возрастной категории 3-6 лет (г, мл, нетто на 1 ребенка)

№ п/п	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Итого
1	Хлеб ржаной	30	0	25	0	15	80
2	Хлеб пшеничный	15	0	20	0	10	50
3	Мука пшеничная	3	0	3	6	3	15
4	Крупы, бобовые	13	0	14	0	13	40
5	Макаронные изделия	4	0	4	0	4	12
6	Картофель	19	0	80	9	32	140
7	Овощи	48	0	116	8	108	280
8	Фрукты свежие	15	20	25	20	0	80
9	Орехи, сухофрукты (чернослив, курага, яблоко, груши)	20	0	20	0	0	40
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные (без сахара)	0	75	0	75	0	150
11	Мясо жилованное	0	0	28	0	27	55
12	Птица (цыплята-бройлеры)	0	0	15	0	15	30

№ п/п	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Итого
	потрошенные 1 категории)						
13	Рыба (филе)	0	0	15	3	19	37
14	Молоко	30	0	15	40	15	100
15	Кисломолочные продукты	50	0	0	70	0	120
16	Творог	20	0	0	10	10	40
17	Сыр	3	0	2	0	0	5
18	Сметана	1	0	4	2	1	8
19	Масло растительное	1	0	5	2	3	11
20	Яйцо	10	0	2	6	6	24
21	Заменитель сахара (сорбит, ксилит)	11	0	4	11	4	30
22	Чай	0,1	0	0	0	0,3	0,4
23	Дрожжи хлебопекарные	0,5	0	0	0,5	0	1
24	Соль пищевая поваренная йодированная	1	0	1	1	1	4

Таблица 15 – Рекомендуемый набор пищевых продуктов по приемам пищи для организации питания обучающихся с сахарным диабетом в общеобразовательных организациях (г, мл, нетто на 1 ребенка)

№ п/п	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	7-11 лет			12 лет и старше		
		Завтрак	Обед	Полдник	Завтрак	Обед	Полдник
1	Хлеб ржаной	50	50	0	70	60	0
2	Хлеб пшеничный	30	30	0	40	50	0
3	Мука пшеничная	3	3	6	4	4	6
4	Крупы, бобовые	15	15	0	17	16	0
5	Макаронные изделия	5	5	0	7	7	0
6	Картофель	22	100	12	22	100	12
7	Овощи	54	132	10	60	148	12
8	Фрукты свежие	20	30	20	20	30	20
9	Орехи, сухофрукты (чернослив, курага, яблоко, груши)	30	30	0	35	35	0
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные (без сахара)	0	0	100	0	0	100
11	Мясо жилованное	0	37,5	0	0	42,5	0
12	Птица (цыплята- бройлеры потрошенные 1 категории)	0	20	0	0	31	0

№ п/п	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	7-11 лет			12 лет и старше		
		Завтрак	Обед	Полдник	Завтрак	Обед	Полдник
13	Рыба (филе)	0	15	5	0	15	7
14	Молоко	30	15	40	30	0	40
15	Кисломолочные продукты	50	0	70	50	0	100
16	Творог	20	0	10	25	0	10
17	Сыр	3	2	0	4	3	0
18	Сметана	2	4	2	2	5	2
19	Масло растительное	1	5	2	1	9	2
20	Яйцо	20	2	8	20	4	8
21	Заменитель сахара (сорбит, ксилит)	15	4	15	15	5	15
22	Чай	0,1	0	0	0,1	0	0
23	Дрожжи хлебопекарные	0,5	0	0,5	1	0	1
24	Соль пищевая поваренная йодированная	1	1	1	1	1	1

Дети с сахарным диабетом тяжело переносят отсутствие в своём рационе сладкого. Поэтому в качестве замены сладкого питание при диабете допускает в ограниченном количестве использование веществ, обладающих сладким вкусом, но не сильно влияющих на уровень сахара в крови. К таким веществам относятся подсластители и сахарозаменители (сорбит, ксилит и др.).

С использованием сахарозаменителей можно готовить желе, компоты и другие сладкие блюда.

Сахарозаменители применяются и для промышленного производства некоторых продуктов для больных диабетом: конфет, кондитерских изделий и др. При использовании этих продуктов надо учитывать, что в них, кроме сахарозаменителей, содержатся углеводы (мука) и жиры.

Для учета углеводсодержащих продуктов в суточном рационе рекомендуется использовать систему Хлебных Единиц (ХЕ): 1 ХЕ соответствует количеству продукта, содержащего 10 г углеводов. Суточная потребность в углеводах определяется с учетом возраста ребенка, пола, пубертатного статуса и степени двигательной активности.

Необходимое суточное количество ХЕ определяет врач с учетом степени физической активности, пищевых привычек семьи, переносимости углеводов ребенком и других факторов.

При составлении плана питания следует учитывать следующее:

- не употреблять более 25 ХЕ в сутки; не съедать более 6...7 ХЕ в один прием пищи;
- распределять суточное количество ХЕ на три основных и три промежуточных приема пищи (примерно 2 ХЕ в один прием);
- при использовании простого короткого инсулина и аналогов инсулина ультракороткого действия возможно исключение промежуточных приемов пищи.

В рационы детей, больных сахарным диабетом рекомендуется включать:

- *закуски*: винегреты, салаты из свежих овощей; икра овощная, свекольная, кабачковая; вымоченная сельдь, салат из морепродуктов; мясо отварное; сыр несоленый и др.;

- *супы* из разных овощей (щи, борщи, рассольники и др.); слабые нежирные мясные, куриные, рыбные бульоны с овощами, разрешенной крупой (гречневая, ячневая, пшенная, перловая, овсяная), картофелем, фрикадельками. Супы в питании больных диабетом детей

предпочтительнее вегетарианские;

- *блюда из мяса и мясных продуктов* (нежирная говядина, телятина, обрезная и мясная свинина, кролик, куры, индейка) в отварном, реже в тушеном, запеченном виде, рубленые или куском; колбаса диетическая; язык отварной; печень – ограниченно; при приготовлении рубленых изделий вместо хлеба для снижения количества углеводов в котлетную массу кладут творог; полуфабрикаты не панируют;

- *блюда из рыбы* нежирных сортов (судак, треска, хек) в отварном, припущенном, запеченном виде рубленой или куском;

- *блюда из творога* нежирного и полужирного (запеканки, суфле). Сметану следует ограничивать. Рекомендуются несоленый, нежирный сыр;

- *яйца*, сваренные вкрутую, белковые омлеты. Желтки следует ограничить;

- *крупы* предпочтительны с повышенным содержанием пищевых волокон (гречневая, ячневая, пшенная, перловая, овсяная). Их используют в ограниченном количестве для приготовления каш, запеканок, пудингов; включать в рацион крупы в виде каш и гарниров можно не чаще одного раза в день, используя для варки крупу из цельного зерна.

- *овощи* можно употреблять без каких-либо ограничений. Предпочтительны овощи с пониженным содержанием углеводов. Большая часть овощей должна употребляться в пищу в сыром виде, остальная – в отварном, тушеном или запеченном без добавления масла. Овощные блюда в учете ХЕ не нуждаются и должны составлять значительную часть суточного рациона. Исключение составляют блюда из картофеля, требующие строгого учета ХЕ.

Кроме картофеля, необходимо пересчитывать в хлебные единицы бобовые (фасоль, горох). Свекла и морковь на вкус сладковаты, но их можно есть без ограничений, так как в них много клетчатки.

Очень полезен салат как продукт, содержащий минимальное количество углеводов, но богатый минеральными элементами и витаминами, в том числе никотиновой кислотой, которую считают активатором инсулина. Соединения цинка, которые содержатся в салате, также необходимы для нормальной деятельности поджелудочной железы;

- *соусы* готовят на слабых мясных, рыбных бульонах, овощном отваре, томатный соус - ограниченно;

- *сладкие блюда и сладости*: свежие фрукты и ягоды кисло-сладких сортов в любом виде; желе, компоты, конфеты на ксилите, сорбите;

- *напитки*: чай, соки овощные; напитки из не очень кислых фруктов и ягод, отвар из настоя шиповника, которые необходимо употреблять круглый год;

- *жиры* – несоленое сливочное масло; растительные масла (оливковое, кукурузное, подсолнечное), в том числе для приготовления блюд.

Фенилкетонурия – наследственное нарушение аминокислотного обмена, при котором блокируется работа фермента фенилаланингидроксилазы, в результате аминокислота фенилаланин оказывает токсическое действие. Динамика заболеваемости детей фенилкетонурией по данным статистики характеризуется ежегодным приростом более, чем на 5 %. Профилактикой заболевания является диетотерапия с заменой высокобелковых натуральных продуктов (мясо, рыба, творог) на специализированные смеси, не содержащие фенилаланин.

В питании детей, больных фенилкетонурией, не допускается использование следующих продуктов:

- мясо и мясные изделия;

- рыба и рыбные продукты;

- творог, творожки, творожные массы и сырки, брынза, сыры твердые и мягкие, сырки плавленые;

- мука (пшеничная, ржаная, овсяная, гречневая, рисовая, кукурузная), хлеб белый и черный, хлебные палочки, баранки, сушки, булочки, печенье, пирожные, торты;

- крупа гречневая, кукурузная, манная, перловая, ячневая, рис, хлопья овсяные,

ТОЛОКНО;

- все виды яиц;
- все виды орехов;
- молоко, кефир, ряженка, простокваша, йогурты;
- соевые продукты, желатин, подсластитель аспартам.

Рекомендуемый набор продуктов по приемам пищи для организации питания детей с фенилкетонурией в образовательных организациях представлен в таблицах 16-17.

Таблица 16 – Рекомендуемый набор пищевых продуктов по приемам пищи для организации питания детей с фенилкетонурией в дошкольных образовательных организациях для возрастной категории 3-7 лет (г, мл, нетто на 1 ребенка)

№ п/п	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Итого
1	Хлеб низкобелковый	45	0	50	0	35	130
2	Мука низкобелковая	3	0	2	5	2	12
3	Молоко и молочные продукты низкобелковые	50	0	10	80	50	190
4	Крупы низкобелковые	14	0	15	0	14	43
5	Макаронные изделия безбелковые	10	0	10	0	10	30
6	Картофель	15	0	40	6	19	80
7	Овощи	48	0	116	8	108	280
8	Фрукты свежие	40	100	0	50	30	220
9	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т. ч. инстантные	0	100	0	100	0	200
10	Масло сливочное	9	0	4	3	9	25
11	Масло растительное	1	0	7	2	5	15
12	Кондитерские изделия специализированные безбелковые	15	0	20	0	15	50
13	Сахар	12	0	6	12	5	35
14	Чай	0,1	0	0	0	0,3	0,4
15	Какао-порошок низкобелковый	0,5	0	0	0	0	0,5
16	Соль пищевая поваренная йодированная	1	0	1	1	1	4

Таблица 17 – Рекомендуемый набор пищевых продуктов по приемам пищи для организации питания обучающихся с фенилкетонурией в общеобразовательных организациях (г, мл, нетто на 1 ребенка)

№ п/п	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	7-11 лет			12 лет и старше		
		Завтрак	Обед	Полдник	Завтрак	Обед	Полдник
1	Хлеб низкобелковый	80	80	0	110	110	0
2	Мука низкобелковая	3	3	6	4	4	6
3	Молоко и молочные продукты низкобелковые	30	15	40	30	15	40
4	Крупы низкобелковые	15	15	0	17	16	0
5	Макаронные изделия безбелковые	20	20	0	30	30	0
6	Картофель	18	60	8	20	70	10
7	Овощи	65	135	20	75	145	35
8	Фрукты свежие	50	0	60	60	0	70
9	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т. ч. инстантные	0	0	100	0	0	100
10	Масло сливочное	12	6	5	13,5	7	6
11	Масло растительное	2	8	4	2	8	4
12	Кондитерские изделия специализированные безбелковые	22,5	30	0	30	40	0
13	Сахар	15	5	15	15	5	15
14	Чай	0,1	0	0	0,1	0	0
15	Какао-порошок низкобелковый	1,2	0	0	1,2	0	0
16	Соль пищевая поваренная йодированная	1	1	1	1	1	1

Режим питания детей с фенилкетонурией не имеет особенностей и соответствует основному режиму питания, принятому в организации (образовательной, оздоровительной).

Технология приготовления блюд предусматривает замену высокобелковых натуральных продуктов (мясо, рыба, творог) на специализированные смеси.

Целиакия – это хроническая генетически детерминированная аутоиммунная энтеропатия, характеризующаяся нарушением усвоения белкового компонента злаковых культур – глютена.

Распространенность целиакии у детей и подростков в Европейских странах составляет в среднем 1 случай на 250 человек. Однако по данным научных исследований считается, что количество скрытых и атипичных форм целиакии значительно превышает число клинически выраженных форм.

Основа профилактики обострений целиакии – соблюдение диеты, основанной на принципе исключения из меню глютеносодержащих пищевых продуктов.

При составлении меню рекомендуется учитывать, что самое высокое содержание глютена отмечается в пшенице и ржи (33-37 %), умеренное – в ячмене и овсе (10 %). Соответственно, в список запрещенных к включению в меню продуктов попадают все продукты и блюда, содержащие пшеницу, рожь, ячмень и овес.

Диетическое питание больных, страдающих целиакией, основано на следующих принципах:

- полное исключение из рациона продуктов, содержащих глютен (ячменя, овса, пшеницы, ржи);
- механическое, химическое и термическое щажение (при обострении);
- ограничение легкоусвояемых углеводов;
- применение белковой добавки;
- равномерное распределение диетической нагрузки в течение дня;
- коррекция содержания витаминов группы В, кальция, фосфора, железа, микроэлементов;
- коррекция кишечного микробиома с использованием продуктов с пробиотическими и пребиотическими факторами.

В питании детей с заболеванием целиакией не допускается использование следующих видов пищевой продукции:

- мука пшеничная, овсяная и ржаная;
- овсяные, пшеничные и ячменные хлопья, манная крупа;
- продукты переработки пшеницы, овса, ржи;
- колбасные изделия, мясные и рыбные консервы;
- йогурт;
- кофейный и какао-напитки;
- любые конфеты и шоколад, в составе которых содержится солод;
- вафли, вафельная крошка;
- повидло;
- томатная паста.

Кроме того, в меню не включаются продукты промышленного производства, содержащие «скрытый» глютен (в виде крахмала и модифицированных крахмалов, которые входят в состав консервантов и загустителей и являются основой для различного рода пищевых добавок), например:

- колбасы, сосиски, полуфабрикаты из измельченного мяса и рыбы; фарш, изготовленный на мясном производстве;
- мясные консервы;
- многие овощные и фруктовые консервы, в том числе для детского питания;
- томатная паста;
- некоторые сорта йогуртов;
- повидло промышленного производства.

При составлении меню необходимо учитывать, что исключение из питания глютеносодержащих пищевых продуктов может приводить к снижению антиоксидантной защиты у детей, дефициту витаминов (В₁, В₂, В₆, РР, пантотеновой кислоты) и минеральных веществ (кальций, магний, селен), в связи с чем рекомендуется предусмотреть обязательность восполнения потребности организма в витаминах и микроэлементах за счет иных продуктов. Природными поставщиками антиоксидантов и витаминов являются свежие фрукты, овощи и зелень, которые рекомендуется включать в меню в обязательном порядке. Высокий антиоксидантный потенциал имеют перец, томаты, капуста (белокочанная, брюссельская, брокколи), чеснок, лук, чернослив, изюм, цитрусовые, красный грейпфрут, ягоды (черника, клюква, брусника, черная смородина, клубника, малина).

Рекомендуемый набор продуктов по приемам пищи для организации питания детей с целиакией в образовательных организациях представлен в таблицах 18-19.

Таблица 18 – Рекомендуемый набор пищевых продуктов по приемам пищи для организации питания детей с целиакией в дошкольных образовательных организациях для возрастной категории 3-6 лет (г, мл, нетто на 1 ребенка)

№ п/п	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Итого
1	Хлеб безглютеновый*	50	0	50	0	50	150
2	Мука картофельная (рисовая)	1	0	1	1	1	4
3	Крупы (рис, греча, пшено)	15	0	15	0	15	45
4	Картофель	20	0	80	10	40	150
5	Овощи, зелень	48	0	116	8	108	280
6	Фрукты свежие	30	100	0	40	30	200
7	Соки фруктовые	0	110	0	110	0	220
8	Сухофрукты	5	0	5	0	0	10
9	Безглютеновая выпечка и кондитерские изделия*	3	0	0	4	3	10
10	Сахар	15	0	5	15	5	40
11	Мясо 1-й категории	20	0	50	0	50	120
12	Птица	0	0	15	0	15	30
13	Рыба (филе)	0	0	23	0	27	50
14	Молоко, кефир	80	0	15	110	15	220
15	Творог детский безглютеновый	20	0	0	10	20	50
16	Сметана	2	0	5	2	1	10
17	Масло сливочное	6	0	4	4	6	20
18	Масло растительное	1	0	5	1	3	10
19	Яйцо (в соответствии с индивидуальной переносимостью)	20	0	4	8	8	40
20	Сыр безглютеновый	2	0	2	0	1	5
21	Чай	0,3	0	0	0	0,3	0,6
22	Соль пищевая поваренная йодированная	1	0	1	1	1	4

*Примечание: для выпечки безглютенового хлеба, хлебобулочных и кондитерских изделий используют сухие низкобелковые безглютеновые смеси.

Таблица 19 - Рекомендуемый набор пищевых продуктов по приемам пищи для организации питания обучающихся с целиакией в общеобразовательных организациях (г, мл, нетто на 1 ребенка)

№ п/п	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	7-11 лет			12 лет и старше		
		Завтрак	Обед	Полдник	Завтрак	Обед	Полдник
1	Хлеб безглютеновый*	70	60	0	90	70	0

№ п/п	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	7-11 лет			12 лет и старше		
		Завтрак	Обед	Полдник	Завтрак	Обед	Полдник
2	Мука картофельная (рисовая)	1	1	2	1	1	2
3	Крупы (рис, греча, пшено)	17	16	0	18	19	0
4	Картофель	25	100	12	25	100	12
5	Овощи, зелень	60	136	16	63	138	19
6	Фрукты свежие	30	0	40	42,5	0	55
7	Соки фруктовые	0	0	115	0	0	115
8	Сухофрукты	7,5	7,5	0	7,5	7,5	0
9	Безглютеновая выпечка и кондитерские изделия*	6	0	8	6	7	8
10	Сахар	18	7	18	18	7	18
11	Мясо 1-й категории	30	55	0	35	57,5	0
12	Птица	0	20	0	0	22,5	0
13	Рыба (филе)	0	23	0	0	25	0
14	Молоко, кефир	100	20	130	120	30	140
15	Творог детский безглютеновый	20	0	10	20	0	10
16	Сметана	3	4	3	4	5	3
17	Масло сливочное	10	5	5	12	6	5
18	Масло растительное	1	5	1	1	7	2
19	Яйцо (в соответствии с индивидуальной переносимостью)	20	4	8	20	4	8
20	Сыр безглютеновый	5	2,5	0	5	2,5	0
21	Чай	0,3	0	0	0,3	0	0
22	Соль пищевая поваренная йодированная	1	1	1	1	1	1

*Примечание: для выпечки безглютенового хлеба, хлебобулочных и кондитерских изделий используют сухие низкобелковые безглютеновые смеси.

Согласно требованиям ТР ТС 027/2012 «О безопасности отдельных видов специализированной пищевой продукции, в том числе диетического лечебного и диетического профилактического питания», специализированная пищевая продукция «без глютена» может содержать глютен в количестве не более 20 мг/кг; в специализированной пищевой продукции «с низким содержанием глютена» содержание глютена составляет 20...100 мг/кг.

Для приготовления кулинарной продукции рекомендуется использовать рисовую, кукурузную, пшеничную, гречневую крупы и муку из них. Также можно использовать муку и крахмалы из картофеля, тапиоки, маниоки, батата, бобов, гороха, сои, различных орехов. Из перечисленного сырья, не содержащего глютена, производят продукцию, имитирующую традиционные виды (хлеб, печенье, макаронные изделия и др.).

Состав рациона больного целиакией строится на основании общих принципов. Белковый и жировой компонент составляют за счет мяса, яиц, рыбы, молочных продуктов, растительного и сливочного масел. Углеводный компонент – за счет переносимых круп, картофеля, бобовых, овощей, фруктов и ягод.

Режим питания детей с целиакией не имеет каких-либо особенностей и соответствует

основному режиму питания, принятому в организации (образовательной, оздоровительной).

Во избежание попадания примесей глютена в пищу ребенка в образовательной (оздоровительной) организации рекомендуется выделить отдельное помещение для хранения продуктов и приготовления блюд, оборудованное технологическими столами, разделочным инвентарем и моечной ванной, кухонной и столовой посудой. Столовая посуда, должна отличаться от иной столовой посуды цветом или рисунком. Допускается использовать посуду, принесенную ребенком из дома.

Муковисцидоз (кистофиброз поджелудочной железы) – генетически детерминированное заболевание, характеризующееся поражением желез внешней секреции, кистозным перерождением поджелудочной железы, поражением кишечника и дыхательной системы вследствие закупорки выводящих протоков вязким секретом. При муковисцидозе в патологический процесс вовлекается весь организм. Ведущим в клинической картине является поражение бронхолегочной и пищеварительной систем.

Распространенность муковисцидоза в России ниже, чем в европейских странах. Вместе с тем, статистические данные свидетельствуют о ежегодном росте заболеваемости среди детей и подростков. Муковисцидоз хорошо поддается лечению, которое может предотвратить, задержать или облегчить симптомы заболевания.

Основной принцип в организации питания больных муковисцидозом состоит в увеличении энергетической ценности рациона питания за счет повышенного потребления белка (в 1,5 раза по сравнению с возрастной нормой) и доведения доли жировой компоненты питания до 40...50 % от общей энергетической емкости рациона. В соответствии с рекомендациями энергетическая ценность рациона для детей до трех лет должна быть увеличена на 200 ккал/сутки, от 3 до 5 лет – на 400 ккал/сутки, от 6 до 11 лет – на 600 ккал/сутки, старше 12 лет – на 800 ккал/сутки.

Рекомендуемый набор продуктов по приемам пищи для организации питания детей с муковисцидозом в образовательных организациях представлен в таблицах 20-21.

Таблица 20 – Рекомендуемый набор пищевых продуктов по приемам пищи для организации питания детей с муковисцидозом в дошкольных образовательных организациях для возрастной категории 3-6 лет (г, мл, нетто на 1 ребенка)

№ п/п	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Итого
1	Хлеб ржаной	30	0	25	0	15	50
2	Хлеб пшеничный	15	0	20	0	10	80
3	Мука пшеничная	3	0	3	6	3	29
4	Крупы, бобовые	15	0	15	0	15	45
5	Макаронные изделия	4	0	4	0	4	12
6	Картофель	25	0	80	15	40	160
7	Овощи	44	0	110	8	98	260
8	Фрукты свежие	25	90	0	40	25	180
9	Сухофрукты	7,5	0	7,5	0	0	15
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т. ч. инстантные	0	50	0	50	0	100
11	Мясо жилованное	0	0	35	0	35	70
12	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные 1кат.)	0	0	17,5	0	17,5	35

№ п/п	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Итого
13	Рыба (филе)*	0	0	21	10	21	52
14	Молоко	30	0	15	40	15	100
15	Кисломолочные продукты	50	0	0	70	0	120
16	Творог	22	0	0	12	22	56
17	Сыр	14	0	7	0	4	25
18	Сметана	7	0	7	4	3	21
19	Масло сливочное	8	0	5	4	8	25
20	Масло растительное	4	0	8	3	5	20
21	Яйцо	15	0	3	6	6	30
22	Сахар	13	0	5	13	4	35
23	Кондитерские изделия	5	0	0	10	5	20
24	Чай	0,1	0	0	0	0,3	0,4
25	Какао-порошок	0,5	0	0	0	0	0,5
26	Дрожжи хлебопекарные	0,5	0	0	0,5	0	1
27	Соль пищевая поваренная	2	0	3	2	3	10

*Примечание: рыбу рекомендуется использовать жирную морскую (сельдь, семга, лососевые).

Таблица 21 – Рекомендуемый набор пищевых продуктов по приемам пищи для организации питания обучающихся с муковисцидозом в общеобразовательных организациях (г, мл, нетто на 1 ребенка)

№ п/п	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	7-11 лет			12 лет и старше		
		Завтрак	Обед	Полдник	Завтрак	Обед	Полдник
1	Хлеб ржаной	50	50	0	70	60	0
2	Хлеб пшеничный	30	30	0	40	50	0
3	Мука пшеничная	3	3	6	4	4	6
4	Крупы, бобовые	17	16	0	21	25	0
5	Макаронные изделия	5	5	0	7	7	0
6	Картофель	30	120	20	35	150	25
7	Овощи	48	116	8	54	132	10
8	Фрукты свежие	40	0	60	70	0	70
9	Сухофрукты	10	10	0	20	20	0
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т. ч. инстантные	0	0	100	0	0	100
11	Мясо жилованное	0	39	0	0	41	0
12	Птица (цыплята- бройлеры потрошенные 1кат.)	0	25	0	0	30	0

№ п/п	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	7-11 лет			12 лет и старше		
		Завтрак	Обед	Полдник	Завтрак	Обед	Полдник
13	Рыба (филе)*	0	24	10	0	32	13
14	Молоко	30	15	40	30	15	40
15	Кисломолочные продукты	50	0	70	50	0	100
16	Творог	27	0	11	33	0	14
17	Сыр	16	8	0	20	9	0
18	Сметана	9	8	5	11	9	6
19	Масло сливочное	12	6	5	14	7	5
20	Масло растительное	6	9	4	8	10	5
21	Яйцо	20	4	8	20	4	8
22	Сахар	15	5	15	18	7	18
23	Кондитерские изделия	3	0	4	4	0	7
24	Чай	0,1	0	0	0,1	0	0
25	Какао-порошок	1,2	0	0	1,2	0	0
26	Дрожжи хлебопекарные	0,5	0	0,5	1	0	1
27	Соль пищевая поваренная	2	3	2	2	3	2

*Примечание: рыбу рекомендуется использовать жирную морскую (сельдь, семга, лососевые).

В режим питания детей следует включить 3 основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и 3 дополнительных (второй завтрак, полдник, второй ужин). В каждый основной прием пищи рекомендуется включать блюда, содержащие белки животного происхождения (мясо, субпродукты, рыба, яйца, сыр, творог), жиры (масло сливочное, растительное, сметана, сливки), сложные углеводы (крупы, хлеб, овощи), в меньшей степени – простые углеводы (фрукты, сладости, варенье, мед).

В дополнительные приемы пищи рекомендуется включать специализированные высокобелковые продукты питания, кисломолочные продукты, творог, фрукты.

Рекомендаций по особенностям технологии приготовления блюд для больных муковисцидозом нет.

Аллергические заболевания. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) проявления пищевой аллергии встречаются в среднем у 2,5 % населения. Симптомы пищевой аллергии отмечаются у 17 % детей.

К продуктам, наиболее часто вызывающим аллергические реакции, относятся: коровье молоко, куриное яйцо, соя, арахис, орехи, пшеница, морепродукты и рыба.

Наиболее сильные и часто встречающиеся аллергены содержат *коровье молоко*, которое вызывает до 40 % аллергических реакций у детей. Отдельные аллергены коровьего молока при кипячении в течение 15-20 минут разрушаются, поэтому некоторые дети переносят кипяченое молоко. Аллергены молока имеют видоспецифичность, в связи с чем коровье молоко в некоторых случаях удается заменить козьим. Аллергенный состав сыров отличается от цельного молока, и некоторые дети переносят сыры. Аллергические реакции могут вызывать продукты, содержащие молоко (некоторые сорта хлебобулочных изделий, кремы, шоколад, мороженое и др.)

Куриные яйца известны как часто встречающийся пищевой аллерген – до 34 % случаев. Аллергенный состав белка и желтка яиц различен, поэтому больные могут переносить либо белок, либо желток. Термическая обработка яиц снижает аллергенную активность. Яйца не имеют видоспецифичности аллергенов, и замена куриного яйца яйцами других птиц не эффективна. Аллергия к куриному яйцу может сочетаться с аллергией к мясу курицы. Аллергические реакции часто наблюдаются после проведения

профилактических прививок, т. к. многие вакцины приготавливаются на куриных эмбрионах.

Рыба обладает выраженными аллергенными свойствами – 12 % случаев. Особенности аллергических реакций на рыбу заключаются в том, что реакции возникают не только при употреблении рыбы в пищу, но и при вдыхании паров во время приготовления блюд. Больные с высокой чувствительностью к рыбе не переносят все её виды. Термическая обработка не изменяет аллергенных свойств рыбы. Аллергические проявления отмечаются также на ракообразных (раки, крабы, креветки, омары) и корм для аквариумных рыбок.

Могут вызывать аллергические заболевания и *пищевые злаки* (пшеница, рожь, пшено, кукуруза, рис, ячмень, овес, гречиха и т.д.). Реакция проявляется чаще в форме бронхиальной астмы, ринитов, поллинозов. В питании детей следует учитывать, что пшеничная мука входит в состав многих колбас, сосисок и других продуктов, а также косметических и фармацевтических препаратов.

Встречаются продукты, приводящие к аллергическим реакциям и среди *овощей, ягод, фруктов*. Особенно сильными аллергенами считаются земляника, клубника, цитрусовые фрукты, плоды красного и оранжевого цвета. Реже наблюдается аллергия на яблоки, морковь. Термическая обработка продуктов этой группы снижает аллергическое воздействие.

Описаны аллергические реакции при употреблении орехов, кофе, специй, приправ. Широкое распространение пищевой аллергии связано с применением в пищевой промышленности пищевых добавок (красителей, ароматизаторов, консервантов и т.д.).

При аллергических заболеваниях назначают гипоаллергенную диету, которая основана на физиологически полноценном рационе с достаточным содержанием белков, жиров, углеводов, уменьшением сахара – 10...20 г/сут (5 % от количества углеводов), повышенным количеством витаминов, солей кальция и фосфора, некоторым ограничением поваренной соли – 3...4 г/сут, жидкости – 1,2 л/сут. Рекомендуются щадящие методы технологической обработки продуктов: блюда отварные, запеченные, тушеные, варка яиц в течение 15 минут.

В питании данной группы детей должны быть исключены продукты, провоцирующие у них аллергическую реакцию и заменены на иные продукты, обеспечивающие физиологическую полноценность замен в соответствии с таблицей замены с учетом химического состава (табл. 7).

При исключении того или иного продукта следует внимательно следить за тем, чтобы он исключался полностью, в том числе из состава сопутствующей продукции.

В рацион питания детей допускается включение специальных гипоаллергенных продуктов: низкоаллергенная гречневая каша, низкоаллергенная кукурузная каша, диетическая овсяная каша и др.

Ожирение. Ожирением детей считается состояние, когда масса тела ребенка превышает возрастно-ростовой норматив на 15 % и более. Выделяют четыре степени ожирения: 1 степень ожирения характеризуется превышением массы тела на 15-25 %, ожирение 2 степени – на 26-50 %, ожирение 3 степени – на 51-100 %, 4 степень ожирения – более, чем на 100 %.

Наиболее распространенной формой ожирения в детском возрасте является конституционально-экзогенное ожирение, при котором основным методом терапии служит лечебное питание.

Обычно при I степени ожирения лечение заключается в том, что рацион ребенка приводится в соответствие с его потребностями в основных пищевых веществах и энергии, то есть из рациона исключают все то, что он получает в избытке, в первую очередь, сладости.

При ожирении II степени назначается диета с некоторым ограничением (по сравнению с возрастными нормами) углеводов и жиров.

При III и IV степени назначается более строгая диета, лечение в этих случаях проводится в стационарных условиях.

Для достижения стойкого снижения массы тела необходимо соблюдать следующие принципы:

- формирование правильного стереотипа питания ребенка и соблюдение режима питания;
- коррекция режима питания: увеличение кратности питания, смещение пищевой нагрузки со второй половины дня на первую (65–70 % всей суточной калорийности рациона), медленный темп еды;
- поэтапное введение диетических рационов с пониженной энергетической ценностью;
- постепенность перехода больного на питание, соответствующее его возрасту и степени ожирения;
- повышенная двигательная нагрузка;
- оптимальный объем одного приема и суточного количества пищи; правильное распределение рациона в течение суток;
- регулирование химического и продуктового состава пищи.

Главный принцип диетотерапии ожирения заключается в снижении энергетической ценности питания и достижении отрицательного энергетического баланса, исключающего переедание и голодание, повышении двигательной активности. Лекарственные средства и голодание при ожирении у детей не применяются.

Общим для детей различного возраста, больных ожирением разной степени, является требование, чтобы пища была приготовлена в паровом, отварном или сыром (салаты) виде; необходимо ограничивать поваренную соль, пища готовится недосоленной.

Особое внимание следует уделять белковому компоненту пищи, оставляя количество белка в нормальных по возрасту пределах, 60–70 % должны составлять белки животного происхождения (нежирные мясо, рыба, молоко, творог).

В зависимости от степени ожирения, количество жира в рационе следует уменьшить на 15–30 %. В диете не используются животные жиры (говяжий, бараний, свиной), гастрономические изделия (колбасы, сосиски и др.), молоко и молочные продукты с повышенным содержанием жира. Большое значение имеют растительные масла (подсолнечное, кукурузное, оливковое, соевое).

Значительного внимания требует правильный подбор углеводов в составе диеты. Общее количество углеводов в суточном рационе ребенка уменьшают по сравнению с возрастной нормой на 25–50 %. Снижение доли углеводов осуществляется за счет значительного ограничения в рационе сахара, сладостей, кондитерских изделий, частичного уменьшения количества круп, картофеля (до 2/3 возрастной нормы), макаронных изделий, а также хлеба, в первую очередь пшеничного.

Диета обогащается пищевыми волокнами, которые формируют каловые массы, стимулируют перистальтику кишечника, способствуют выведению холестерина, являются субстратом для поддержания нормальной кишечной микрофлоры. Для дополнительного обогащения рациона пищевыми волокнами целесообразно использовать ржаные и пшеничные отруби – 15–20 г в день. Пища должна содержать достаточное количество витаминов и минеральных элементов за счет включения в рацион овощей, фруктов и ягод.

Важно изменить качество питьевого режима: заменить привычно используемые сладкие напитки (соки, сладкие компоты, газированная вода и напитки) на негазированные щелочные минеральные воды, травяные чаи, несладкие компоты из яблок и груш. В питании детей с ожирением не следует использовать кисели, а также консервированные компоты, фруктовые пюре и соки промышленного и домашнего приготовления, содержащие большое количество сахара. Предпочтение отдается натуральным свежевыжатым кисло-сладким сокам, свежим и сухим (размоченным) фруктам и ягодам без добавления сахара (детям с ожирением заменять сахар ксилитом и сорбитом следует с осторожностью).

У детей школьного возраста с ожирением III–IV степени можно применять разгрузочные дни (не чаще 1–2 раз в неделю). Обычно начинают с более калорийных

(мясных, рыбных, творожных и молочных), а в дальнейшем переходят на фруктовые и овощные дни.

Одним из главных факторов лечения ожирения у детей является подавление повышенного аппетита путем потребления больших объемов малокалорийной, преимущественно белково-растительной однообразной пищи (салаты из сырых овощей с добавлением нежирного мяса).

Для снижения аппетита и притупления чувства голода исключают продукты с выраженным сокогонным эффектом (бульоны, содержащие экстрактивные вещества, вкусовые приправы, пряности, кислые, соленые продукты и др.). Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2–3 часа до сна.

1.7 ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКЕ ПРОДУКТОВ

Кулинарная обработка продуктов должна способствовать получению качественной и безопасной продукции для питания детей и подростков.

При подготовке сырья к тепловой обработке следует соблюдать следующие рекомендации:

- не размораживать мясо в воде или на плите; допускается размораживание в СВЧ-печах в режиме дефростации;
- мясной фарш, изготовленный в предприятии питания, хранить не более 12 ч при температуре от минус 2 до плюс 4 °С;
- тушки птицы размораживать на воздухе и промывать проточной водой; для обработки птицы выделять отдельный производственный стол и разделочный инвентарь с соответствующей маркировкой;
- очищенный картофель во избежание потемнения не хранить в холодной воде более 2 ч;
- обработку яиц, предназначенных для приготовления блюд, проводить в отдельном помещении, либо в специально отведенном месте; для этих целей использовать промаркированные ванны и (или) емкости.

Обработку яиц следует проводить в следующем порядке: мытье в воде с температурой 40...45 °С с добавлением кальцинированной соды (1-2 % раствор); замачивание в воде с температурой 40...45 °С с добавлением хлорамина (0,5 % раствор): ополаскивание проточной водой с температурой 40...45 °С до удаления остатков дезинфицирующих веществ с последующим выкладыванием в чистую промаркированную посуду.

Обработанные яйца хранению не подлежат. Допускается использование других моющих и дезинфицирующих средств, в соответствии с инструкцией по применению. Инструкция по режиму обработке яиц рекомендуется размещать на рабочем месте.

При приготовлении блюд и кулинарных изделий:

- из рецептов исключают острые приправы (перец черный, красный и др.), кофе и другие ингредиенты, содержащие кофеин;
- уксус в рецептурах заменяют лимонным соком или лимонной кислотой;
- маргарин или кулинарный жир в рецептурах блюд заменяют на сливочное масло (допускается использование маргарина и других пищевых жиров в изделиях из теста);
- сметану используют для заправки супов в прокипяченном виде (либо суп кипятят вместе со сметаной);
- сливочное масло при отпуске горячих блюд растапливают и доводят до кипения;
- при приготовлении блюд и кулинарных изделий используют соль поваренную пищевую йодированную;
- супы (заправочные или супы-пюре) готовят вегетарианскими, на овощных отварах, на бульонах (получаемых при отваривании мяса, птицы, рыбы, фрикаделек), на цельном молоке или смеси молока с водой. Костные бульоны не используются;
- соусы используют неострые (молочные, сметанные, томатный с овощами и др.);
- при приготовлении вторых блюд используют щадящие технологии: варку

основным способом и на пару, запекание, припускание, тушение;

- для применения щадящих технологий рационально использовать пароконвектомат;
- суфле, запеканки готовят из вареного мяса (мяса птицы);
- формованные изделия из сырого мясного (куриного) или рыбного фарша готовят на пару или запеченными в соусе;
- рыбу (филе) кусками отваривают, припускают, тушат или запекают;
- колбасные изделия используют в питании детей только после тепловой обработки (варка в течение 5 минут с момента закипания);
- отварное мясо для вторых блюд или супов перед отпуском подвергают вторичной термической обработке - кипячению в бульоне в течение 5...7 минут и хранят в нем при температуре 75 °С до раздачи не более 1 часа;
- гарниры (макароны, рис) варят в большом количестве воды (соотношение 1:6) без последующей промывки;
- яйца варят в течение 10 минут после закипания воды;
- молоко, поступившее в бидонах или флягах, обязательно кипятят в течение 2... 3 минуты;
- кисломолочные продукты перед подачей выдерживают в потребительской упаковке при комнатной температуре до температуры реализации (14±2) °С (не более одного часа); порционируют непосредственно перед отпуском;
- консервированные бобовые (горошек, фасоль), кукурузу, зелень и т.п. используют в пищу (в том числе при приготовлении холодных закусок) только после тепловой обработки;
- при изготовлении картофельного или овощного пюре рекомендуется использовать овощепротирочную машину;
- при кулинарной обработке овощи очищают непосредственно перед приготовлением и закладывают только в кипящую воду;
- овощи, предназначенные для приготовления винегретов и салатов, очищают, нарезают мелкими кубиками, припускают или варят в режиме пара в пароконвектомате в гастроемкостях с перфорированными вкладышами и охлаждают; варка овощей в кожуре с последующей ручной очисткой менее предпочтительна, т.к. способствует вторичному микробиальному обсеменению;
- варка овощей накануне дня приготовления блюд не допускается;
- листовые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, тщательно промывают проточной водой и выдерживают в 10 % растворе поваренной соли или в 3 % растворе уксуса в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой и просушиванием;
- свежую зелень закладывают в блюда во время раздачи;
- готовые к употреблению блюда из сырых овощей могут храниться в холодильнике и реализовываться при температуре (4±2) ° не более 30 минут;
- изготовление салатов и заправку их осуществляют непосредственно перед раздачей;
- не заправленные салаты допускается хранить не более 3 часов при температуре плюс (4±2) °С;
- хранение заправленных салатов не допускается;
- в качестве заправки салатов используют растительное масло; использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается;
- салаты из овощей урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды), не прошедших тепловую обработку, могут реализовываться в образовательных организациях только в период до 1 марта. После 1 марта овощи для обеспечения санитарной безопасности салатов должны быть подвергнуты тепловой обработке;
- при перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, необходимо

использовать кухонный инвентарь или использовать перчатки;

- охлаждение киселей и компотов проводят в емкостях, в которых они были приготовлены, в закрытом виде.

Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75 °С, вторые блюда и гарниры — не ниже 65 °С, холодные напитки — не выше 20 °С.

Готовые первые и вторые блюда могут находиться:

- на мармите или горячей плите не более двух часов с момента их приготовления;
- в термосах, обеспечивающих поддержание температуры не ниже температуры раздачи, не более двух часов.

Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых блюд не допускается.

Холодные блюда и закуски выставляются в порционированном виде на охлаждаемый прилавок-витрину и реализуются в течение одного часа.

Тепловую обработку продуктов осуществляют с использованием разнообразного теплового оборудования: плит, котлов, жарочных и пекарных шкафов.

Современным высокотехнологичным оборудованием, которое позволяет применять различные способы тепловой обработки продуктов, является пароконвектомат.

Рекомендации по использованию пароконвектоматов

Пароконвектоматы имеют одну рабочую камеру, в пределах которой используется циркулирующий горячий воздух и генерируемый пар.

В пароконвектоматах реализуются три основных режима приготовления:

- варка на пару (или «режим пара», «влажного пара»);
- конвекционный режим (или «горячий воздух», «сухой жар», «сухой нагрев»);
- комбинированный режим.

Комбинированный режим, в свою очередь, может быть двух видов:

- 1) пароконвекционный нагрев, при котором одновременно используется жарка с увлажнением воздуха («сухой нагрев-пар»);

- 2) ступенчатый или постадийный нагрев, при котором последовательно используются варка паром, конвекционный или пароконвекционный нагрев или, наоборот, конвекционный, а затем – пароконвекционный нагрев.

Приготовление кулинарной продукции в пароконвектоматах происходит в гастрೋмкостях (GN) – универсальных противнях различных типоразмеров: 1/1, 1/2, 2/3, 2/1. Они могут быть разной высоты (20, 65, 100, 150, 200 мм) со сплошным дном (GN), с антипригарным покрытием (GNE), перфорированные (GNP/PP), сетчатые (GNP). Высота гастрೋмкости влияет на движение воздуха в рабочей камере, на равномерность прогрева и колер готовых изделий. Использование перфорированных гастрೋмкостей интенсифицирует процесс варки продуктов, особенно овощей паром. Использование противней с антипригарным покрытием снижает расход жира, позволяет избежать переворачивания изделий.

Практика показывает, что технологический процесс приготовления пищи в пароконвектомате несколько отличается от традиционного, в частности, меняется температурно-влажностный режим, продолжительность тепловой обработки, последовательность операций. При комбинированном нагреве появляется возможность ступенчатого (постадийного) режима тепловой обработки кулинарной продукции, позволяющего снизить потери её массы, повысить пищевую ценность, уменьшить энергоёмкость технологического процесса. При выборе параметров тепловой обработки необходимо учитывать: вид сырья; его массу; тип и размер гастрೋмкостей; степень загрузки рабочей камеры; возможность одновременного приготовления разных продуктов; технико-эксплуатационные характеристики аппарата, в частности, наличие дополнительных функций и программ (датчик температуры; функция ΔT и т.п.) и др.

Перед тепловой обработкой продуктов пароконвектомат необходимо разогреть. Температура рабочей камеры при максимальной загрузке её должна быть выше требуемой на 30–40 °С. В случае приготовления изделий из замороженного или охлажденного сырья,

рекомендуется прогреть камеру до 300 °С. В пароконвектомате можно готовить одновременно на всех уровнях. Количество гастроремокостей колеблется в зависимости от высоты полуфабрикатов, а также вида продукции. Так, при выпечке мучных изделий для равномерного колера и хорошей пропекаемости загрузка рабочей камеры не должна превышать 50 % (т.е. используют каждый второй ярус).

При тепловой обработке небольших партий сырья можно одновременно использовать разные пищевые продукты, если режимы их приготовления совпадают. Например, в режиме «варка на пару» можно одновременно бланшировать помидоры, варить яйца вкрутую и нарезанные овощи для салатов и винегретов, варить рыбу порционными кусками; в пароконвекционном режиме – готовить куриное филе, порционные куски мяса, изделия из котлетной массы, жаркое и овощное рагу в горшочке. Кулинарную продукцию вынимают из рабочей камеры по мере готовности. Для более точного контроля за технологическим процессом и обеспечения безопасности готовой продукции используют *датчик температуры (или «термошуп»)*. Его устанавливают в наиболее толстую часть полуфабриката таким образом, чтобы конец иглы был в центре продукта. С помощью дисплея управления задают конечную температуру (для изделий из мяса, птицы – 85 °С), при достижении которой аппарат отключается, риск перегрева изделий сводится к минимуму. При одновременно тепловой обработке полуфабрикатов разного размера, разных видов сырья датчик первоначально устанавливают в изделие с наименьшей массой и более коротким сроком приготовления.

Для получения кулинарной продукции с большей сочностью и нежностью целесообразно использовать *функцию ΔT* . При отсутствии функции в аппарате её можно смоделировать самим. Для этого задают необходимую температуру внутри продукта (температура термошупа) и устанавливают минимально возможную разность температур (ΔT) между воздухом в рабочей камере и в центре обрабатываемого полуфабриката. Преимущества функции ΔT заключаются в следующем: тепловая обработка проходит при щадящих температурах, что позволяет получить продукцию с высокими органолептическими показателями и уменьшить потери массы; полностью исключен перегрев продукции; отпадает необходимость контролировать процесс приготовления; исключена возможность ошибки по вине повара. К недостаткам функции ΔT можно отнести некоторое увеличение продолжительности приготовления.

1.8 ОСОБЕННОСТИ РАЗРАБОТКИ РЕЦЕПТУР И РАСЧЕТ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ

Разработка рецептур и расчет пищевой ценности блюд и кулинарных изделий в настоящем Сборнике рецептур проводились по следующему алгоритму:

- формирование перечня блюд и кулинарных изделий, наиболее востребованных в образовательных организациях Санкт-Петербурга с учетом требований к организации питания детей и подростков;
- установление перечня и кондиций сырья, поступающего в пищеблоку образовательных организаций;
- установление массы порций блюд и кулинарных изделий;
- установление перечня показателей пищевой ценности блюд и кулинарных изделий;
- формирование базы данных химического состава продовольственного сырья и пищевых продуктов и потерь пищевых веществ при тепловой обработке.

При формировании перечня блюд за основу взят «Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга» (СПб.: Речь, 2008), а также технологические карты на новые блюда и изделия, разработанные в образовательных организациях и апробированные в школах и детских садах, блюда победителей конкурсов среди лучших поваров школьных столовых.

Нормы вложения продуктов массой брутто рассчитаны в рецептурах на сырье определенной кондиции с учетом установленных для него норм отходов. При использовании

стандартного сырья других кондиций или способов промышленной обработки, предусмотренных в детском питании, нормы вложения продуктов могут быть изменены. Рецептуры новых блюд и кулинарных изделий разработаны на основе технологических проработок. При практическом применении Сборника рецептуры могут быть изменены в соответствии с актами контрольных проработок пищевых продуктов, готовых блюд и кулинарных изделий.

В рецептуры заложено сырье следующего вида и кондиций:

- говядина бескостная (шея, лопаточная, задняя часть) замороженная;
- свинина мясная бескостная (окорок, лопатка) замороженная;
- курица потрошенная I категории замороженная;
- цыплята-бройлеры тушки потрошенные охлажденные и замороженные;
- грудки, окорок, филе грудки куриные охлажденные и замороженные;
- филе индейки охлажденное и замороженное;
- субпродукты (печень, сердце, язык говяжий) замороженные;
- горбуша, судак потрошенные с головой мороженые;
- минтай, пикша, сайда, треска, хек потрошенные, обезглавленные мороженые;
- филе горбуши, минтая, пикши, сайды, судака, трески, хека мороженое;
- сельдь слабой соли неразделанная;
- лосось дальневосточный (кета, горбуша) соленые;
- кальмары (тушки) замороженные;
- яйцо куриное первой категории с массой брутто 1 яйца – 55 г, массой нетто 1 яйца – 48 г (с учетом отхода на скорлупу и стек 12 %);
- томат-паста с содержанием сухих веществ 25-30 %,
- томатное пюре с содержанием сухих веществ 12 %,
- молоко с жирностью 2,5 %,
- сметана с жирностью 15 %,
- масло сливочное с жирностью 82,5 %,
- творог с жирностью 5 %;
- соль йодированная.

Масса порций блюд установлена в соответствии с рекомендациями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и сложившейся практикой работы предприятий питания в образовательных организациях для следующих возрастных категорий: 1-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет, 12 лет и старше.

Перечень показателей пищевой ценности блюд и кулинарных изделий для детей и подростков установлен СанПиН 2.3/2.4.3590-20: белки, жиры, углеводы, витамины (С, В₁, В₂, D, A), минеральные вещества (калий, кальций, магний, фосфор, железо, йод, селен, фтор).

Пищевая и энергетическая ценность традиционных блюд и кулинарных изделий определена расчетным методом с учетом массы нетто сырья (пищевых продуктов), указанной в рецептурах. База данных химического состава пищевых продуктов сформирована на основе МР 2.4.0260-21 «Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям» и справочника «Химический состав и калорийность российских продуктов питания» (под ред. В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2012).

Средний уровень потерь пищевых веществ при тепловой обработке сырья, полуфабрикатов принят в соответствии с данными МР 2.4.0260-21 «Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям»: по белкам – 6 %, жирам – 12 %, углеводам – 9 %, калию – 17 %, кальцию – 12 %, магнию – 13 %, фосфору – 13 %, железу – 13 %, йоду – 12 %, селену – 12 %, фтору – 12 %, витамину А – 40 %, витамину В₁ – 28 %, витамину В₂ – 20 %, витамину С – 60 %.

Содержание пищевых веществ и энергетическую ценность в новых блюдах и кулинарных изделиях определяли в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении «Испытательная лаборатория пищевых продуктов и продовольственного сырья

СОЦПИТ» Управления социального питания». Экспериментальными методами определяли массовую долю белка, жира, золы и сухих веществ. Затем полученные лабораторные данные использовали для расчета содержания углеводов и энергетической ценности. Содержание витаминов и минеральных веществ в новых блюдах и кулинарных изделиях определено расчетным методом.

Раздел 2. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ

2.1 ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

В раздел включены бутерброды, салаты, винегреты, разнообразные изделия из рыбы, мяса, птицы, которые употребляются в холодном виде.

Для их приготовления широко используются свежие, квашеные, соленые овощи, плоды и ягоды, мясо, рыба и гастрономические товары – масло, сыр, рыбные и колбасные изделия.

В качестве заправок к холодным блюдам применяют растительное масло и салатную заправку на его основе с солью, сахаром и лимонной кислотой, а также соусы на основе растительного масла.

При необходимости допускается включать в рецептуры зелень укропа, петрушки или лук зеленый на одну порцию 1-3 г нетто, или салат листовой на одну порцию 3-10 г нетто.

Обработку используемых продуктов для блюд и закусок необходимо производить в строгом соответствии с установленными санитарными правилами.

При массовой реализации холодные блюда должны выставляться в порционированном виде в охлаждаемые прилавки-витрины и реализовываться в течение одного часа.

БУТЕРБРОДЫ

Гастрономические и продукты для бутербродов готовят следующим образом. У колбас удаляют шпагат и концы оболочек. Оболочку удаляют только с предназначенной для нарезания части батона. Толстые батоны нарезают поперек по одному или половине куска, тонкие батоны – наискось по 2-3 куска на бутерброд.

Сыр нарезают на крупные куски прямоугольной или треугольной формы, очищают от корки. Сыр нарезают ломтиками толщиной 3-4 мм.

Сельдь разделяют на филе (мякоть). Для этого у предварительно обезглавленной тушки отрезают край брюшка и удаляют внутренности, затем снимают кожу, предварительно надрезав ее вдоль спинки, и отделяют мякоть от позвоночника и реберных костей.

Масло сливочное зачищают и нарезают на кусочки различной геометрической формы с гладкой или гофрированной поверхностью.

Для открытых бутербродов используют хлеб из пшеничной или ржаной муки, обогащенный микронутриентами, для закрытых – преимущественно мелкоштучные хлебобулочные изделия или тостовый хлеб. Формовой хлеб и батоны нарезают ломтиками толщиной 1-1,5 см, мелкоштучные изделия разрезают вдоль на две половины так, чтобы они не распались.

Продукты, предназначенные для бутербродов, нарезают не ранее, чем за 30-40 минут до отпуска и хранят на холоде.

В рецептурах выход порции открытых бутербродов для первой возрастной группы (1-3 года) принят 30 г, для второй возрастной группы (3-7 лет) – 40 г, для третьей возрастной группы (7-12 лет) – 50 г, для четвертой возрастной группы (свыше 12 лет) – 60 г.

ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ ТОВАРЫ ПОРЦИЯМИ

Отдельными порциями подают масло, сыры, колбасы.

Способ обработки и подготовки гастрономических продуктов для отпуска порциями такой же, как и для бутербродов.

Подают продукты порциями с гарниром или без него. Для гарнира используют овощи (огурцы, помидоры, редис и др.) или овощные салаты в количестве 20–50 г. Овощи нарезают ломтиками, половинками или отпускают целыми.

Масло подают на розетке, остальные продукты в порционной посуде, украшая их веточками петрушки, сельдерея, листочками салата.

САЛАТЫ И ВИНЕГРЕТЫ

Картофель и овощи, предназначенные для приготовления салатов и винегретов, сортируют, удаляют загнившие, побитые или проросшие экземпляры, посторонние примеси и промывают в большом количестве воды, очищают и повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток.

Белокочанную и краснокочанную капусту после обязательного удаления 3-4 наружных листьев, нарезают на две или четыре части и измельчают. Квашеную капусту перебирают, крупные куски дополнительно измельчают. Если капуста очень кислая, ее промывают в холодной кипяченой воде и отжимают.

Свежие и соленые огурцы с огрубевшей кожицей очищают. У помидоров свежих вырезают место прикрепления плодоножки. У редиса отрезают остатки ботвы и корня, белый редис очищают от кожицы. Перец сладкий промывают, прорежают мякоть вокруг стебля и удаляют его вместе с семенами; для салатов перец ошпаривают.

Очистка от кожицы картофеля, моркови, свеклы, удаление в капусте верхних листьев и кочерыжки особенно важно, так как снижает содержание нитратов в них в среднем на 10 %.

Сырые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных блюд без последующей термической обработки, рекомендуется выдерживать в 3%-ном растворе уксусной кислоты или 10%-ном растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой.

Тепловую обработку картофеля и овощей для салатов и винегретов можно проводить двумя способами:

1. Картофель, свеклу и морковь варят в кожице, затем очищают.

2. Картофель и корнеплоды варят в воде и на пару после очистки от кожуры. Для этого очищенные овощи нарезают и припускают в небольшом количестве подсоленной воды (кроме свеклы) до готовности. Свеклу припускают с добавлением лимонной кислоты.

При использовании пароконвектоматов нарезанные картофель и корнеплоды размещают в перфорированных емкостях и готовят в режиме «пар» при температуре 100 °С. Предварительная нарезка позволяет максимально механизировать процесс, а последующая тепловая обработка исключает возможность микробного обсеменения.

Изготовление салатов и их заправка осуществляются непосредственно перед раздачей. Незаправленные салаты допускается хранить не более 3 часов при температуре (4±2) °С. Хранение заправленных салатов не допускается.

Готовые к употреблению блюда из сырых овощей могут храниться в холодильнике при температуре (4±2) °С не более 30 минут.

Свежую зелень закладывают в блюда во время раздачи.

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ, РЫБНЫХ ГАСТРОНОМИЧЕСКИХ ПРОДУКТОВ, НЕРЫБНЫХ ПРОДУКТОВ МОРЯ

Свежую рыбу для холодных блюд разделяют на филе с кожей без костей, нарезают порционными кусками, припускают, тушат, запекают.

В рецептурах холодных блюд предусмотрена следующая промышленная обработка рыбных гастрономических товаров: сельдь слабой соли неразделанная; филе сельди слабой соли натуральное; лососи (горбуша, кета) соленые дальневосточные потрошенные.

Для приготовления холодных блюд сельдь разделяют на филе (мякоть).

Рыбные блюда отпускают со сложным овощным гарниром, салатами, свежими, солеными огурцами и помидорами. Гарниры даны в двух вариантах с учетом сезонности.

БЛЮДА ИЗ МЯСА

Мясо, язык, птицу для холодных блюд варят так же, как для горячих. Для варки используют те же части туши.

К холодным блюдам из мяса вместо указанных в рецептурах гарниров можно отпускать огурцы, помидоры, салаты из свежей белокочанной и краснокочанной капусты, квашеной капусты.

В рецептурах выход порции холодных блюд для первой возрастной группы (1-3 года) принят 30 г, для второй возрастной группы (3-7 лет) – 50 г, для третьей возрастной группы (7-12 лет) – 60 г, для четвертой возрастной группы (свыше 12 лет) – 100 г.

Технологическая карта № 1

Бутерброд с джемом или повидлом

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Джем или повидло	20,2	20	24,2	24	40,4	40	48,5	48
Масло сливочное	5	5	6	6	10	10	12	12
Хлеб	15	15	20	20	30	30	40	40
Выход готовой продукции	-	40	-	50	-	80	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Хлеб намазывают маслом, а потом повидлом или джемом.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на пирожковой тарелке. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – ломтик пшеничного хлеба толщиной 1-1,5 см, почти полностью покрыт джемом, или повидлом;

цвет хлеба, масла, джема, повидла – в соответствии с требованиями технических документов на данный вид продукции;

консистенция хлеба, масла, джема, повидла – в соответствии с требованиями технических документов на данный вид продукции;

вкус, запах – характерный для использованного вида джема, повидла с ароматом и привкусом хлеба, масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Бутерброд с джемом				Бутерброд с повидлом			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,3	1,7	2,5	3,4	1,3	1,7	2,5	3,3
Жиры	г	4,2	5,1	8,5	10,2	4,2	5,1	8,5	10,2
Углеводы	г	21,8	27,1	43,6	54,3	20,4	25,5	40,8	51,0
Энергетическая ценность	ккал	130	161	261	323	125	155	250	309
Витамин С	мг	0,5	0,6	1,0	1,2	0,08	0,10	0,18	0,22
Витамин В1	мг	0,02	0,03	0,04	0,05	0,02	0,03	0,04	0,05
Витамин В2	мг	0,01	0,02	0,03	0,04	0,01	0,02	0,03	0,04
Витамин D	мкг	0,05	0,06	0,10	0,12	0,05	0,06	0,10	0,12
Витамин А	мкг рет. экв.	42,7	51,2	85,3	102,4	32,7	39,2	65,3	78,4
Калий	мг	45	56	90	112	41	50	81	101
Кальций	мг	6	8	12	15	6	8	13	16
Магний	мг	4	5	8	10	4	4,4	7	9
Фосфор	мг	14	18	29	37	13	16	25	33
Железо	мг	0,3	0,3	0,5	0,7	0,4	0,5	0,9	1,1
Йод	мкг	1,1	1,4	2,2	2,8	0,5	0,6	1,0	1,3
Селен	мкг	2,2	2,7	4,3	5,4	1,0	1,3	1,9	2,5

Наименование показателей	Единицы измерения	Бутерброд с джемом				Бутерброд с повидлом			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Фтор	мкг	5,2	6,5	10,4	13,1	2,3	3,1	4,6	6,1

Технологическая карта № 2

Бутерброд с сыром

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Сыр полутвердый	16	15	26	25	32	30	52	50
Масло сливочное	5	5	8	8	10	10	16	16
Хлеб	15	15	25	25	30	30	50	50
Выход готовой продукции: с маслом	-	35	-	58	-	70	-	116
без масла	-	30	-	50	-	60	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Ломтик хлеба намазывают маслом, а сверху кладут ломтик сыра толщиной 3-4 мм. Бутерброд можно приготовить без масла, при этом уменьшается выход готовой продукции.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на пирожковой тарелке. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – ломтик пшеничного хлеба толщиной 1-1,5 см, почти полностью покрыт сыром;

цвет хлеба, масла, сыра – в соответствии с требованиями технических документов на данный вид продукции;

консистенция хлеба, масла, сыра – в соответствии с требованиями технических документов на данный вид продукции;

вкус, запах – характерный для использованного наименования сыра с ароматом и привкусом хлеба, масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Бутерброд с сыром без масла				Бутерброд с сыром и маслом			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,6	7,7	9,2	15,4	4,7	7,7	9,3	15,4
Жиры	г	4,5	7,6	9,1	15,2	8,7	14,2	17,3	28,4
Углеводы	г	7,4	12,3	14,8	24,6	7,4	12,4	14,8	24,8
Энергетическая ценность	ккал	89	148	178	296	126	208	253	416
Витамин С	мг	0,1	0,2	0,3	0,4	0,1	0,2	0,3	0,4
Витамин В1	мг	0,02	0,04	0,05	0,08	0,02	0,04	0,05	0,08
Витамин В2	мг	0,05	0,08	0,10	0,16	0,05	0,09	0,11	0,18
Витамин D	мкг	0,14	0,24	0,29	0,48	0,19	0,32	0,39	0,64
Витамин А	мкг рет. экв.	39	65	78	130	72	117	143	234
Калий	мг	27	45	54	90	28	46	56	92
Кальций	мг	135	225	270	450	136	226	271	452
Магний	мг	7	12	15	24	7	12	15	24
Фосфор	мг	85	141	170	282	86	143	171	286
Железо	мг	0,3	0,5	0,6	1,0	0,3	0,5	0,7	1,0
Йод	мкг	0,5	0,8	1,0	1,6	0,5	0,8	1,0	1,6
Селен	мкг	3,1	5,1	6,2	10,2	3,1	5,2	6,3	10,4
Фтор	мкг	2,2	3,6	4,4	7,2	2,3	3,8	4,6	7,6

Технологическая карта № 3
Бутерброд с отварными мясными продуктами
1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (лопаточная часть)	43	32	64,5	48	86	64	129	96
или язык говяжий	34	34	51	51	68	68	102	102
Масса отварных мясопродуктов	-	20	-	30	-	40	-	60
Хлеб	15	15	20	20	30	30	40	40
Выход готовой продукции	-	35	-	50	-	70	-	100

2. Технологический процесс изготовления

На ломтик хлеба укладывают отварные мясные продукты, нарезанные тонкими ломтиками толщиной 3-4 мм поперек волокон.

Отварные мясные продукты готовят согласно ТК № 273, 275.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на пирожковой тарелке. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – ломтик пшеничного хлеба толщиной 1-1,5 см, почти полностью покрыт отварными мясопродуктами;

цвет хлеба – в соответствии с требованиями технических документов на данный вид продукции, мясопродуктов – характерный для данного вида отварных мясопродуктов;

консистенция хлеба, мясопродуктов – в соответствии с требованиями технических документов на данный вид продукции;

вкус, запах – характерный для использованного наименования мясопродукта с ароматом и привкусом хлеба.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Бутерброд с говядиной отварной				Бутерброд с языком отварным			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	6,7	10,0	13,4	20,0	6,3	9,1	12,6	18,2
Жиры	г	4,6	6,9	9,2	13,8	3,7	5,5	7,4	11,0
Углеводы	г	8,2	11,4	16,4	22,8	8,2	11,3	16,4	22,6
Энергетическая ценность	ккал	100	148	200	296	91	131	182	262
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,03	0,04	0,06	0,08	0,05	0,07	0,1	0,14
Витамин В2	мг	0,05	0,06	0,10	0,12	0,09	0,13	0,18	0,26
Витамин D	мкг	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин А	мкг рет. экв.	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Калий	мг	99	149	198	298	86	125	172	250
Кальций	мг	6	8	12	16	6	8	12	16
Магний	мг	8	12	16	24	9	11	18	22
Фосфор	мг	62	92	124	184	76	111	152	222
Железо	мг	0,9	1,4	1,8	2,8	1,4	2,0	2,8	4,0
Йод	мкг	2,5	3,7	5	7,4	0,5	0,7	1,0	1,4
Селен	мкг	0,9	1,3	1,8	2,6	3,7	5,4	7,4	10,8
Фтор	мкг	19,7	29,7	39,4	59,4	2,2	3,0	4,4	6,0

Технологическая карта № 4

Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г			
	7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Колбаса вареная	36	35	62	60
или ветчина вареная в оболочке для детского питания	36	35	62	60
Хлеб	25	25	40	40
Выход готовой продукции	-	60	-	100

2. Технологический процесс изготовления

На ломтик хлеба укладывают мясные гастрономические продукты, нарезанные тонкими ломтиками толщиной 3-4 мм.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на пирожковой тарелке. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – ломтик пшеничного хлеба толщиной 1-1,5 см, почти полностью покрыт гастрономическими мясопродуктами;

цвет хлеба – в соответствии с требованиями технических нормативных документов на данный вид продукции, мясных продуктов – характерный для данного вида гастрономических мясопродуктов;

консистенция хлеба – в соответствии с требованиями технических нормативных документов на данный вид продукции, мясных продуктов – характерный для данного вида гастрономических мясопродуктов;

вкус, запах – характерный для использованного вида гастрономического мясного продукта с ароматом и привкусом хлеба.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	5,8	9,6
Жиры	г	7,6	13,0
Углеводы	г	12,9	20,8
Энергетическая ценность	ккал	143	238
Витамин В1	мг	0,07	0,12
Витамин В2	мг	0,06	0,10
Витамин А	мкг рет. экв.	3,5	6,0
Калий	мг	113	190
Кальций	мг	11	18
Магний	мг	10	18
Фосфор	мг	75	126
Железо	мг	1,0	1,8
Йод	мкг	3,3	5,4
Селен	мкг	1,5	2,4
Фтор	мкг	3,6	5,8

Технологическая карта № 5

Бутерброд с сельдью

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Сельдь неразделанная средняя	21	10	35	17	42	20	70	34
или филе сельди (мякоть)	14	10	23	17	28	20	46	34
Масло сливочное	3	3	4	4	5	5	8	8
Лук зеленый	2,4	2	5	4	6	5	10	8
Хлеб	15	15	25	25	30	30	50	50
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Сельдь разделяют на филе. Филе сельди нарезают под углом по 2-3 кусочка на бутерброд. Кусочки сельди укладывают по краям хлеба, посередине кладут нашинкованный лук и масло цветочком. Для оформления можно использовать яйцо (10 г на порцию). Бутерброд можно отпускать без лука и масла, соответственно уменьшив выход.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на пирожковой тарелке. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – ломтик пшеничного хлеба толщиной 1-1,5 см, почти полностью покрыт сельдью;

цвет хлеба, масла, лука зеленого – в соответствии с требованиями технических нормативных документов на данный вид продукции, сельди – характерный для данного вида гастрономического рыбопродукта;

консистенция хлеба, масла, лука зеленого – в соответствии с требованиями технических нормативных документов на данный вид продукции, сельди – упругая;

вкус – характерный для сельди, с привкусом хлеба, масла, зеленого лука;

запах – характерный для сельди с ароматом хлеба, масла, зеленого лука.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,9	4,9	5,8	9,8
Жиры	г	3,4	4,9	6,1	9,8
Углеводы	г	7,5	12,5	15,0	25,0
Энергетическая ценность	ккал	72	114	138	228
Витамин С	мг	0,6	1,2	1,5	2,4
Витамин В1	мг	0,02	0,03	0,04	0,06
Витамин В2	мг	0,02	0,04	0,05	0,08
Витамин D	мкг	0,33	0,55	0,65	1,1
Витамин А	мкг рет. экв.	28,3	42,8	53,3	85,6
Калий	мг	41	71	85	142
Кальций	мг	13	23	28	46
Магний	мг	6	11	13	22
Фосфор	мг	38	64	76	128
Железо	мг	0,3	0,5	0,6	1,0
Йод	мкг	4,5	7,7	9,0	15,4
Селен	мкг	4,6	7,8	9,2	15,6
Фтор	мкг	41,7	71,1	84,0	142,2

Технологическая карта № 6

Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Горбуша соленая	22	15	36	25	44	30	72	50
или кета соленая	23	15	39	25	47	30	78	50
Хлеб	15	15	25	25	30	30	50	50
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Соленую рыбу (кету, горбушу и др.) пластуют вдоль позвоночника. С части, предназначенной для нарезки, удаляют позвоночник и реберные кости. Нарезают рыбу без кожи, начиная с хвоста, по 1-2 кусочка на бутерброд.

На ломтик хлеба укладывают кусочки рыбы.

Бутерброды с солеными рыбопродуктами можно отпускать с маслом сливочным (5 г на порцию), соответственно увеличив выход.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на пирожковой тарелке. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – ломтик пшеничного хлеба толщиной 1-1,5 см, почти полностью покрыт рыбой;

цвет хлеба, рыбы – в соответствии с требованиями технических нормативных документов на данный вид продукции;

консистенция хлеба – мягкая, рыбы – упругая;

вкус – характерный для использованного наименования гастрономического рыбного продукта с привкусом хлеба;

запах – характерный для использованного наименования гастрономического рыбного продукта с ароматом хлеба.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Бутерброд с горбушей соленой				Бутерброд с кетой соленой			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,5	7,4	8,9	14,8	4,8	8,0	9,6	16,0
Жиры	г	1,5	2,5	2,9	5,0	1,6	2,6	3,1	5,2
Углеводы	г	7,4	12,3	14,8	24,6	7,4	12,3	14,8	24,6
Энергетическая ценность	ккал	61	101	121	202	63	105	125	210
Витамин С	мг	0,2	0,3	0,4	0,6	0,2	0,3	0,4	0,6
Витамин В1	мг	0,05	0,08	0,09	0,16	0,06	0,10	0,12	0,20
Витамин В2	мг	0,03	0,05	0,06	0,1	0,03	0,06	0,07	0,12
Витамин D	мкг	1,64	2,73	3,27	5,46	4,19	6,98	8,37	13,96
Витамин А	мкг рет. экв.	3,0	5,0	6,0	10,0	4,5	7,5	9,0	15,0
Калий	мг	56	93	111	186	62	103	123	206
Кальций	мг	9	15	18	30	6	11	13	22
Магний	мг	6	11	13	22	6	11	13	22
Фосфор	мг	29	48	58	96	45	75	90	150
Железо	мг	0,3	0,5	0,5	1,0	0,3	0,5	0,5	1,0
Йод	мкг	8,0	13,3	16,0	26,6	8,0	13,3	16,0	26,6
Селен	мкг	7,6	12,7	15,2	25,4	6,4	10,6	12,8	21,2
Фтор	мкг	66,7	111,1	133,4	222,2	66,7	111,1	133,4	222,2

Технологическая карта № 7
Бутерброд с икрой лососевой
1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Икра лососевая зернистая	8,2	8	12,2	12	16,3	16	24,4	24
Масло сливочное	2	2	3	3	4	4	6	6
Хлеб	20	20	35	35	40	40	70	70
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Ломтик хлеба намазывают сливочным маслом, сверху кладут лососевую икру.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на пирожковой тарелке. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – ломтик хлеба толщиной 1-1,5 см полностью покрыт икрой;

цвет хлеба, икры, масла – в соответствии с требованиями технических документов на данный вид продукции;

консистенция хлеба, икры, масла – в соответствии с требованиями технических документов на данный вид продукции;

вкус – характерный для использованного наименования икры с привкусом хлеба и сливочного масла;

запах – характерный для использованного наименования икры с ароматом хлеба и сливочного масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,0	6,4	8,1	12,8
Жиры	г	2,7	4,2	5,5	8,4
Углеводы	г	9,9	17,2	19,7	34,4
Энергетическая ценность	ккал	80	132	161	264
Витамин С	мг	0,2	0,3	0,4	0,6
Витамин В1	мг	0,06	0,10	0,12	0,20
Витамин В2	мг	0,04	0,06	0,08	0,12
Витамин D	мкг	0,02	0,03	0,04	0,06
Витамин А	мкг рет. экв.	33,1	49,6	66,1	99,2
Калий	мг	40	65	80	130
Кальций	мг	10	16	20	32
Магний	мг	14	22	28	44
Фосфор	мг	47	74	95	148
Железо	мг	0,4	0,6	0,8	1,2
Йод	мкг	0,6	1,1	1,3	2,2
Селен	мкг	1,2	2,1	2,4	4,2
Фтор	мкг	3,0	5,2	5,9	10,4

Технологическая карта № 8
Закрытый бутерброд с сыром
1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Сыр полутвердый	14	13	22	20	33	30	36	33
Масло сливочное	7	7	10	10	15	15	17	17
Хлеб	20	20	30	30	45	45	50	50
Выход готовой продукции	-	40	-	60	-	90	-	100

2. Технологический процесс изготовления

На один кусочек хлеба укладывают ломтики масла и сыра и накрывают его другим. Рекомендуется использовать преимущественно мелкоштучный пшеничный хлеб (городские школьные и другие булочки). Мелкоштучный хлеб разрезают вдоль на две половины так, чтобы они не распадались. Бутерброд с сыром можно готовить без масла, соответственно уменьшив выход.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на пирожковой тарелке. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – между двумя ломтиками батона (толщина каждого ломтика 0,4-0,5 см) или в середине булочки уложен сыр;

цвет хлеба, сыра – в соответствии с требованиями технических нормативных документов на данный вид продукции;

консистенция хлеба, сыра – в соответствии с требованиями технических нормативных документов на данный вид продукции;

вкус – характерный для использованного наименования сыра с привкусом хлеба, масла;

запах – характерный для использованного наименования сыра с ароматом хлеба, масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,6	7,0	10,5	11,6
Жиры	г	9,8	14,4	21,6	24,2
Углеводы	г	9,9	14,8	22,3	24,7
Энергетическая ценность	ккал	146	217	325	363
Витамин С	мг	0,09	0,14	0,21	0,23
Витамин В1	мг	0,03	0,04	0,06	0,07
Витамин В2	мг	0,05	0,08	0,12	0,13
Витамин D	мкг	0,19	0,29	0,44	0,49
Витамин А	мкг рет. экв.	80	117	176	197
Калий	мг	31	47	71	78
Кальций	мг	119	183	275	302
Магний	мг	7	11	17	19
Фосфор	мг	79	121	182	201
Железо	мг	0,4	0,6	0,8	0,9
Йод	мкг	0,6	1,0	1,4	1,6
Селен	мкг	3,2	4,8	7,2	8,0
Фтор	мкг	3,1	4,6	6,9	7,7

Технологическая карта № 9

Закрытый бутерброд с мясными кулинарными изделиями

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г					
	3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Котлета из говядины ТК № 287	-	35	-	50	-	55
или котлета из птицы ТК № 336	-	35	-	50	-	55
Хлеб	25	25	40	40	45	45
Выход готовой продукции	-	60	-	90	-	100

2. Технологический процесс изготовления

На один ломтик хлеба укладывают мясные кулинарные изделия и накрывают его другим. Рекомендуется использовать преимущественно мелкоштучный пшеничный хлеб (городские школьные и другие булочки). Мелкоштучный хлеб разрезают вдоль на две половины так, чтобы они не распадались.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на пирожковой тарелке. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – мясное кулинарное изделие между двумя ломтиками пшеничного хлеба толщиной 0,4-0,5 см или в середине булочки;

цвет хлеба – в соответствии с требованиями технических нормативных документов на данный вид продукции; котлеты, бифштекса — светло-коричневый или светло-коричневый с серым оттенком;

консистенция хлеба – в соответствии с требованиями технических нормативных документов на данный вид продукции; котлет, бифштексов — мягкая, плотная;

вкус – характерный для использованного наименования мясного кулинарного изделия с привкусом хлеба;

запах - характерный для использованного наименования мясного кулинарного изделия с ароматом хлеба.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Бутерброд с котлетой из говядины № 287			Бутерброд с котлетой из курицы № 336		
		3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	7,4	10,8	12,0	7,5	11,0	12,2
Жиры	г	5,9	8,5	9,4	7,7	11,0	12,1
Углеводы	г	18,2	28,1	31,4	17,9	27,7	31,0
Энергетическая ценность	ккал	156	232	258	171	254	281
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,2	0,3	0,4
Витамин В1	мг	0,08	0,12	0,13	0,07	0,11	0,12
Витамин В2	мг	0,05	0,08	0,09	0,06	0,09	0,10
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,014	0,020	0,022
Витамин А	мкг рет. экв.	0,0	0,0	0,0	17,9	25,5	28,1
Калий	мг	105	154	170	87	128	142
Кальций	мг	15	23	25	26	38	42
Магний	мг	11	16	18	11	16	18
Фосфор	мг	68	100	111	70	102	113
Железо	мг	1,1	1,6	1,8	0,9	1,3	1,4
Йод	мкг	10,0	14,4	15,9	12,5	17,9	19,8
Селен	мкг	2,7	4,1	4,6	5,7	8,4	9,3
Фтор	мкг	18,8	27,5	30,4	35,7	51,6	56,9

Технологическая карта № 10н

Закрытый бутерброд «Школьный бургер»

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г			
	7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Мука пшеничная	40	40	40	40
Мука пшеничная на подпыл	1,6	1,6	1,6	1,6
Вода	18	18	18	18
Сахар	1,3	1,3	1,3	1,3
Соль	0,3	0,3	0,3	0,3
Дрожжи прессованные	1,3	1,3	1,3	1,3
Масло сливочное	1,3	1,3	1,3	1,3
Масса тестовой заготовки	-	59	-	59
Масло растительное для смазки	1,3	1,3	1,3	1,3
Яйца куриные для смазки	0,05 шт.	2,5	0,05 шт.	2,5
Масса выпеченной булочки	-	50	-	50
Масса котлеты ТК № 288н, 335н	-	50	-	50
Томатная паста 25 % сухих веществ	6	6	6	6
Вода	6	6	6	6
Огурцы соленые	11,7	7 ¹	11,7	7 ¹
Томаты	7,1	7	7,1	7
Выход готовой продукции	-	120	-	120

¹ – Соленые огурцы очищают от кожицы и крупных семян.

2. Технологический процесс изготовления

В дежу тестомесильной машины вливают подогретую до 35–40 °С воду, подготовленные дрожжи, сахар, соль, всыпают муку и перемешивают в течение 7–8 минут. После этого добавляют размягченное сливочное масло и замешивают тесто, которое ставят на 2–3 часа для брожения в расстоечную камеру с температурой 35–38 °С. В процессе брожения тесто обминают 1–2 раза.

Из выброженного теста формируют заготовки круглой формы в виде шариков, кладут их швом вниз на смазанные растительным маслом противни на расстоянии друг от друга и ставят в теплое место для расстойки на 30–60 минут в зависимости от размера шариков.

Перед выпечкой поверхность заготовок смазывают взбитым яйцом и выпекают в увлажненной камере 10–15 минут при температуре 200–220 °С.

Для соуса томатную пасту разводят водой питьевой в соотношении 1:1 и проваривают 3–5 минут при помешивании.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Перед отпуском булочку надрезают вдоль. В середину, смазанную соусом, кладут котлету, тонкие ломтики томата и очищенного от кожицы и крупных семян соленого огурца. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – в разрезанную вдоль булочку, смазанную томатным соусом, уложена котлета и овощи;

цвет – соответствует используемым рецептурным компонентам;

текстура (консистенция) булочки – мягкая, котлеты – сочная, на разрезе однородная, овощей – плотная;

запах – приятный, характерный для продуктов, входящих в состав бургера;

вкус – приятный, в меру соленый, характерный для продуктов, входящих в состав бургера.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Бутерброд с котлетой из индейки		Бутерброд с котлетой из говядины	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	16,1	16,1	15,3	15,3
Жиры	г	7,3	7,3	15,0	15,0
Углеводы	г	28,2	28,2	29,5	29,5
Энергетическая ценность	ккал	243	243	314	314
Витамин С	мг	3,2	3,2	3,2	3,2
Витамин В1	мг	0,07	0,07	0,09	0,09
Витамин В2	мг	0,08	0,08	0,11	0,11
Витамин D	мкг	0,12	0,12	0,07	0,07
Витамин А	мкг рет. экв.	31,3	31,3	29,5	29,5
Калий	мг	224	224	283	283
Кальций	мг	19	19	19	19
Магний	мг	24	24	23	23
Фосфор	мг	134	134	143	143
Железо	мг	1,1	1,1	2,1	2,1
Йод	мкг	26,3	26,3	30,0	30,0
Селен	мкг	13,1	13,1	3,1	3,1
Фтор	мкг	10,4	10,4	43,1	43,1

Технологическая карта № 11

Бутерброд горячий с сыром

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Сыр российский	13,5	13	22,5	21	27	25	45	42
Масло сливочное	2	2	4	4	5	5	8	8
Хлеб пшеничный	15	15	25	25	30	30	50	50
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Хлеб пшеничный нарезают тонкими ломтиками, укладывают на них кусочки сливочного масла, посыпают тертым сыром и запекают в жарочном шкафу или пароконвектомате при температуре 160 °С до образования румяной корочки.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на пирожковой тарелке. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – ломтик пшеничного хлеба толщиной 1-1,5 см, почти полностью покрыт расплавленным сыром с румяной корочкой;

цвет хлеба, сыра – в соответствии с требованиями технических нормативных документов на данный вид продукции;

консистенция хлеба – слегка хрустящая, сыра – мягкая;

вкус – характерный для использованного наименования сыра с привкусом запеченного хлеба, масла;

запах – характерный для использованного наименования сыра с ароматом запеченного хлеба, масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,9	6,4	7,6	12,8
Жиры	г	4,9	8,5	10,3	17,0
Углеводы	г	6,7	11,2	13,5	22,4
Энергетическая ценность	ккал	87	147	177	294
Витамин С	мг	0,04	0,05	0,06	0,07
Витамин В1	мг	0,02	0,03	0,04	0,06
Витамин В2	мг	0,04	0,06	0,07	0,12
Витамин D	мкг	0,14	0,24	0,29	0,48
Витамин А	мкг рет. экв.	28,1	48,4	58,6	96,8
Калий	мг	21	35	42	70
Кальций	мг	104	167	199	334
Магний	мг	6	9	11	18
Фосфор	мг	65	106	127	212
Железо	мг	0,3	0,4	0,5	0,8
Йод	мкг	0,4	0,7	0,8	1,4
Селен	мкг	2,5	4,0	4,8	8,0
Фтор	мкг	2,0	3,3	4,0	6,6

Технологическая карта № 12

Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Сыр российский	5,5	5	8,7	8	11	10	17,4	16
Колбаса вареная	10,5	10	17,5	17	21	20	35	34
Хлеб пшеничный	15	15	25	25	30	30	50	50
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Хлеб пшеничный нарезают тонкими ломтиками. Колбасу отваривают с момента закипания не менее 5 минут. На ломтик хлеба укладывают ломтики колбасы, посыпают тертым сыром и запекают в жарочном шкафу или пароконвектомате при температуре 160 °С до образования румяной корочки.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на пирожковой тарелке. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – ломтик пшеничного хлеба толщиной 1-1,5 см, почти полностью покрыт ломтиками колбасы и расплавленным сыром с румяной корочкой;

цвет хлеба, колбасы, сыра – в соответствии с требованиями технических нормативных правовых актов на данный вид продукции;

консистенция хлеба – слегка хрустящая, сыра и колбасы – мягкая;

вкус – характерный для использованного наименования колбасы и сыра с привкусом хлеба;

запах – характерный для использованного наименования колбасы и сыра с ароматом хлеба.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,2	5,3	6,4	10,6
Жиры	г	3,3	5,4	6,5	10,8
Углеводы	г	6,9	11,5	13,7	23
Энергетическая ценность	ккал	70	116	139	232
Витамин В1	мг	0,02	0,03	0,04	0,06
Витамин В2	мг	0,03	0,05	0,06	0,10
Витамин D	мкг	0,05	0,08	0,10	0,16
Витамин А	мкг рет. экв.	8,4	13,5	16,8	27
Калий	мг	36	61	73	122
Кальций	мг	43	69	86	138
Магний	мг	5	8	10	16
Фосфор	мг	45	74	90	148
Железо	мг	0,4	0,6	0,7	1,2
Йод	мкг	1,0	1,8	2,1	3,6
Селен	мкг	1,4	2,3	2,9	4,6
Фтор	мкг	1,9	3,2	3,8	6,4

Технологическая карта № 13

Масло (порциями)

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Масло сливочное	10	10	10	10	10	10	10	10
Выход готовой продукции	-	10	-	10	-	10	-	10

2. Технологический процесс изготовления

Масло нарезают на кусочки прямоугольной или другой формы.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – кусочки масла равномерно нарезаны, аккуратно уложены;

цвет – натуральный, типичный для данного сорта, соответствует требованиям технических нормативных документов на данный вид продукции;

консистенция – типичная для данного сорта, соответствует требованиям технических нормативных документов на данный вид продукции;

вкус – натуральный, типичный для данного сорта, соответствует требованиям технических нормативных документов на данный вид продукции;

запах – натуральный, типичный для данного сорта, соответствует требованиям технических нормативных документов на данный вид продукции.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,1	0,1	0,1	0,1
Жиры	г	8,3	8,3	8,3	8,3
Углеводы	г	0,1	0,1	0,1	0,1
Энергетическая ценность	ккал	75	75	75	75
Витамин В2	мг	0,01	0,01	0,01	0,01
Витамин D	мкг	0,10	0,10	0,10	0,10

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин А	мкг рет. экв.	65,3	65,3	65,3	65,3
Калий	мг	2	2	2	2
Кальций	мг	1	1	1	1
Фосфор	мг	2	2	2	2
Селен	мкг	0,1	0,1	0,1	0,1
Фтор	мкг	0,3	0,3	0,3	0,3

Технологическая карта № 14

Сыр (порциями)

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Сыр полутвердый	16	15	22	20	27	25	32	30
Выход готовой продукции	-	15	-	20	-	25	-	30

2. Технологический процесс изготовления

Сыр нарезают ломтиками толщиной 3-4 мм.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – ломтики сыра толщиной 3-4 мм, аккуратно уложены;

цвет – натуральный, типичный для данного сорта, соответствует требованиям технических нормативных документов на данный вид продукции;

консистенция – типичная для данного сорта, соответствует требованиям технических нормативных документов на данный вид продукции;

вкус – натуральный, типичный для данного сорта, соответствует требованиям технических нормативных документов на данный вид продукции;

запах – натуральный, типичный для данного сорта, соответствует требованиям технических нормативных документов на данный вид продукции.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,5	4,6	5,8	7,0
Жиры	г	4,4	5,9	7,4	8,9
Углеводы	г	0,0	0,0	0,0	0,0
Энергетическая ценность	ккал	54	72	90	107
Витамин С	мг	0,11	0,14	0,18	0,21
Витамин В1	мг	0,006	0,008	0,010	0,012
Витамин В2	мг	0,05	0,06	0,08	0,09
Витамин D	мкг	0,14	0,19	0,24	0,29
Витамин А	мкг рет. экв.	39,0	52,0	65,0	78,0
Калий	мг	13	18	22	26
Кальций	мг	132	176	220	264
Магний	мг	5	7	9	11
Фосфор	мг	75	100	125	150
Железо	мг	0,2	0,2	0,3	0,3
Селен	мкг	2,2	2,9	3,6	4,4

Технологическая карта № 15

Салат зеленый

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Салат	38	27	63	45	76	54	127	91
Заправка для салатов ТК № 408	-	3	-	5	-	6	-	10
или масло растительное	3	3	5	5	6	6	10	10
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Зеленый салат перебирают, тщательно промывают в проточной воде, затем выдерживают в 10%-ном растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой.

Подготовленный салат нарезают. Перед отпуском его поливают маслом растительным или салатной заправкой. На порцию салата можно добавить яйцо – 1/2 – 1/4 шт., соответственно увеличив выход блюда.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – салат равномерно нарезан, уложен горкой, полит маслом растительным или салатной заправкой;

цвет – зеленый;

консистенция салата – хрустящая;

вкус – характерный для салата с привкусом масла растительного или салатной заправки;

запах – характерный для салата с ароматом масла растительного или салатной заправки.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,4	0,7	0,8	1,4
Жиры	г	1,6	2,6	3,1	5,2
Углеводы	г	0,7	1,2	1,5	2,5
Энергетическая ценность	ккал	19	31	37	62
Витамин С	мг	4,1	6,8	8,1	13,7
Витамин В1	мг	0,01	0,015	0,02	0,03
Витамин В2	мг	0,02	0,035	0,04	0,07
Витамин А	мкг рет. экв.	72	120	144	243
Калий	мг	59	99	119	200
Кальций	мг	21	35	42	71
Магний	мг	11	18	22	36
Фосфор	мг	9	15	19	31
Железо	мг	0,2	0,3	0,4	0,6
Йод	мкг	2,4	4,0	4,8	8,0

Технологическая карта № 16

Салат зеленый с огурцами

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Салат	19	13	32	23	38	27	64	46
Огурцы свежие парниковые/грунтовые	14,5/15	14	23/24	22	28/29	27	46/47	45
Масло растительное	3	3	5	5	6	6	10	10
или заправка для салатов ТК № 408	-	3	-	5	-	6	-	10
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленный, как в ТК № 15, салат нарезают. При отпуске на салат кладут нарезанные кружочками или ломтиками свежие огурцы и поливают маслом растительным или салатной заправкой.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – компоненты равномерно нарезаны в соответствии с технологией приготовления, уложены горкой, политы маслом растительным или салатной заправкой;

цвет – типичный для используемых овощей;

консистенция салата – хрустящая, сочная; огурцов – плотная, с недоразвитыми водянистыми не кожистыми семенами;

вкус – характерный для используемых овощей с привкусом масла растительного или салатной заправки;

запах – характерный для используемых овощей с ароматом масла растительного или салатной заправки.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,3	0,5	0,6	1,1
Жиры	г	1,5	2,6	3,1	5,1
Углеводы	г	0,8	1,3	1,5	2,6
Энергетическая ценность	ккал	18	30	36	61
Витамин С	мг	3,4	5,7	6,8	11,4
Витамин В1	мг	0,010	0,015	0,02	0,03
Витамин В2	мг	0,015	0,025	0,03	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	36	64	75	127
Калий	мг	48	82	97	165
Кальций	мг	13	23	27	47
Магний	мг	7	12	15	25
Фосфор	мг	10	17	21	35
Железо	мг	0,16	0,27	0,33	0,55
Йод	мкг	2,8	4,7	5,6	9,4
Селен	мкг	0,04	0,07	0,08	0,14
Фтор	мкг	2,4	3,7	4,6	7,7

Технологическая карта № 17

Салат зеленый с огурцами и помидорами

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Салат	13	9	22	16	26	19	43	31
Огурцы свежие парниковые/грунтовые	11/12	11	17/18	17	21/22	20	36/37	35
Помидоры свежие парниковые/грунтовые	8/9	7	13/14	12	16/17	15	26/29	25
Масло растительное	3	3	5	5	6	6	10	10
или заправка для салатов ТК № 408	-	3	-	5	-	6	-	10
Выход готовой продукции		30	-	50	-	60	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленный, как в ТК № 15, салат нарезают на крупные части, помидоры и огурцы — ломтиками. При отпуске на салат укладывают нарезанные огурцы и помидоры, заправляют маслом растительным или заправкой.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид — компоненты равномерно нарезаны в соответствии с технологией приготовления, уложены горкой, заправлены маслом растительным или салатной заправкой;

цвет — типичный для используемых овощей;

консистенция салата — хрустящая, сочная, огурцов — плотная, с недоразвитыми водянистыми не кожистыми семенами, помидоров — упругая, сочная;

вкус — характерный для используемых овощей с привкусом масла растительного или салатной заправки;

запах — характерный для используемых овощей с ароматом масла растительного или салатной заправки.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,3	0,5	0,6	1,0
Жиры	г	1,5	2,6	3,1	5,1
Углеводы	г	0,8	1,4	1,7	2,8
Энергетическая ценность	ккал	18	31	37	62
Витамин С	мг	4,2	7,1	8,6	14,4
Витамин В1	мг	0,01	0,015	0,02	0,03
Витамин В2	мг	0,015	0,025	0,03	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	36,7	64,4	77,4	127,3
Калий	мг	56	94	114	190
Кальций	мг	11	18	22	36
Магний	мг	7	11	13	22
Фосфор	мг	10	16	19	32
Железо	мг	0,2	0,3	0,4	0,6
Йод	мкг	2,9	4,8	5,7	9,6
Селен	мкг	0,06	0,10	0,12	0,21
Фтор	мкг	3,3	5,3	6,4	11,0

Технологическая карта № 18

Салат из свежих огурцов

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Огурцы свежие парниковые/грунтовые	28/28,5	27	46/47	45	56/57	54	93/96	91
Соль	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3
Масло растительное	3	3	5	5	6	6	10	10
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Свежие нарезанные кружочками огурцы перед отпуском поливают маслом растительным. При отпуске салата можно добавить зеленый лук (5-15 г) и яйцо – 1/2 – 1/4 шт. на порцию, в этом случае соответственно увеличивается выход. Салат можно отпускать без растительного масла, а только с зеленым луком (10 г лука на 100 г салата), соответственно изменив норму закладки огурцов.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – огурцы нарезаны в соответствии с технологией приготовления, аккуратно разложены или уложены горкой, политы маслом растительным;

цвет нарезанного огурца – белый с зеленой кожурой;

консистенция огурцов — плотная, с недоразвитыми водянистыми не кожистыми семенами;

вкус – характерный для свежего огурца с привкусом масла растительного;

запах – характерный для свежего огурца с ароматом масла растительного.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,2	0,36	0,4	0,7
Жиры	г	3,0	5,0	6,0	10,1
Углеводы	г	0,7	1,1	1,4	2,3
Энергетическая ценность	ккал	31	51	62	103
Витамин С	мг	2,7	4,5	5,4	9,1
Витамин В1	мг	0,01	0,015	0,02	0,03
Витамин В2	мг	0,01	0,02	0,03	0,04
Витамин А	мкг рет. экв.	2,7	4,5	5,4	9,1
Калий	мг	38	63	76	128
Кальций	мг	7	11	13	22
Магний	мг	4	6	8	13
Фосфор	мг	11	19	23	39
Железо	мг	0,2	0,3	0,4	0,6
Йод	мкг	4,8	7,4	9,6	14,7
Селен	мкг	0,1	0,15	0,2	0,3
Фтор	мкг	4,6	7,7	9,2	15,5

Технологическая карта № 19
Салат из соленых огурцов с луком
1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Огурцы соленые	30	24	51	40	61	48	101	81
Лук репчатый	5	4	10	8	11	9	18	15
или лук зеленый	5	4	10	8	11	9	19	15
Масло растительное	2	2	2,5	2,5	3	3	5	5
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Соленые огурцы нарезают тонкими ломтиками, добавляют шинкованный репчатый или зеленый лук и заправляют растительным маслом.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – компоненты равномерно нарезаны в соответствии с технологией приготовления, уложены горкой, заправлены растительным маслом;

цвет огурцов – оливковый, репчатого лука – белый или светло-кремовый, зеленого лука — ярко-зеленый;

консистенция огурцов – упругая, хрустящая;

вкус – характерный для соленых огурцов, приятный, в меру кисло-соленый, слегка острый, без постороннего вкуса;

запах – характерный для соленых огурцов, приятный, с ароматом масла растительного.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,2	0,4	0,5	0,8
Жиры	г	2,0	2,5	3,1	5,1
Углеводы	г	0,5	0,9	1,1	1,9
Энергетическая ценность	ккал	21	28	34	57
Витамин С	мг	2,4	4,4	5,1	8,6
Витамин В1	мг	0,006	0,01	0,012	0,02
Витамин В2	мг	0,01	0,015	0,02	0,03
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	14,5	28,6	32,4	54,0
Калий	мг	44	77	91	153
Кальций	мг	10	17	20	34
Магний	мг	4	7	8	14
Фосфор	мг	7	12	14	23
Железо	мг	0,2	0,3	0,4	0,6
Йод	мкг	0,06	0,1	0,12	0,2
Фтор	мкг	2,8	5,6	6,3	10,5

Технологическая карта № 20

Салат из зеленого лука

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Лук зеленый	34	27	57	45	68	54	114	91
Соль	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3
Масло растительное	3	3	5	5	6	6	10	10
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Лук шинкуют, посыпают солью. При отпуске поливают растительным маслом. Салат можно отпускать с яйцом — 1/2 – 1/4 шт. на порцию, соответственно изменив выход.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – лук зеленый нашинкован, посыпан солью, уложен горкой, полит маслом растительным;

цвет – ярко-зеленый;

консистенция лука зеленого – слегка хрустящая, сочная;

вкус – кисловато-острый с естественной горечью лука с привкусом масла растительного;

запах – зеленого лука с ароматом масла растительного.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,4	0,6	0,7	1,2
Жиры	г	3,0	5,0	6,0	10,1
Углеводы	г	0,9	1,4	1,7	2,9
Энергетическая ценность	ккал	32	53	64	107
Витамин С	мг	8,1	13,5	16,2	27,3
Витамин В1	мг	0,006	0,010	0,012	0,020
Витамин В2	мг	0,03	0,05	0,06	0,09
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	90	150	180	303
Калий	мг	70	117	140	234
Кальций	мг	27	46	55	92
Магний	мг	5	8	10	16
Фосфор	мг	7	12	14	24
Железо	мг	0,3	0,45	0,5	0,9
Йод	мкг	4,4	6,7	8,8	13,4
Селен	мкг	0,1	0,2	0,3	0,5
Фтор	мкг	18,9	31,5	37,8	63,7

Технологическая карта № 21

Салат из свежих помидоров

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Помидоры свежие парниковые/грунтовые	22/25	21	36/42	35	43/50	42	72/84	71
Лук зеленый или лук репчатый	8	6	12	10	15	12	25	20
Соль	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3
Масло растительное	3	3	5	5	6	6	10	10
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленные помидоры нарезают кружочками или дольками, лук репчатый – кольцами или полукольцами, лук зеленый – шинкуют. Помидоры и лук раскладывают на порции, поливают растительным маслом. Салат можно отпускать без лука, а также без растительного масла, соответственно уменьшив выход. При отпуске салата допускается добавлять вареные яйца 1/2 – 1/4 шт. на порцию, соответственно уменьшив закладку помидоров.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – компоненты равномерно нарезаны в соответствии с технологией приготовления, аккуратно уложены, политы маслом растительным;

цвет помидоров – красный, розовый или желтый для желтоплодных сортов, лука репчатого – белый или светло-кремовый, лука зеленого – зеленый;

консистенция помидоров – упругая, сочная; лука зеленого и лука репчатого – слегка хрустящая, сочная;

вкус – кисловато-острый, характерный для свежих помидоров и лука;

запах – характерный для свежих помидоров и лука с ароматом масла растительного.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда¹

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,3	0,5	0,6	1,0
Жиры	г	3,0	5,1	6,1	10,2
Углеводы	г	1,0	1,7	2,0	3,3
Энергетическая ценность	ккал	33	54	65	109
Витамин С	мг	7,1	11,8	14,1	23,8
Витамин В1	мг	0,01	0,02	0,03	0,05
Витамин В2	мг	0,01	0,02	0,03	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	48	80	96	161
Калий	мг	76	127	153	258
Кальций	мг	9	15	19	31
Магний	мг	5	9	11	18
Фосфор	мг	7	12	14	24
Железо	мг	0,3	0,4	0,5	0,8
Йод	мкг	4,5	6,9	9,0	13,7
Селен	мкг	0,15	0,20	0,30	0,40
Фтор	мкг	8,4	14,0	16,8	28,2

¹Пищевая ценность салата с луком зеленым

Технологическая карта № 22
Салат из свежих помидоров и огурцов
1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Помидоры свежие парниковые/грунтовые	14/16	14	24/27	23	28/32	27	47/54	46
Огурцы свежие парниковые/грунтовые	10/11	10	17/18	17	21/22	21	36/37	35
Лук зеленый	4	3	7	5	8	6	13	10
или лук репчатый	4	3	6	5	17	6	12	10
Соль	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3
Масло растительное	3	3	5	5	6	6	10	10
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленные помидоры и огурцы режут тонкими ломтиками, лук репчатый — кольцами, а зеленый лук шинкуют. Помидоры и огурцы укладывают вперемежку и посыпают солью и луком. Перед отпуском салат поливают растительным маслом. Салат можно отпускать без лука, а также растительного масла, соответственно уменьшив выход.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид — компоненты равномерно нарезаны в соответствии с технологией приготовления, аккуратно уложены, политы маслом растительным;

цвет помидоров — красный, розовый или желтый для желтоплодных сортов, огурцов очищенных — белый, лука репчатого — белый или светло-кремовый, лука зеленого — зеленый;

консистенция помидоров — упругая, сочная; огурцов — плотная, с недоразвитыми водянистыми некожистыми семенами; лука зеленого и лука репчатого — слегка хрустящая, сочная;

вкус — кисловато-острый, характерный для свежих помидоров, свежих огурцов и лука;

запах — характерный для свежих помидоров, свежих огурцов и лука с ароматом масла растительного.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда¹

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,3	0,5	0,6	0,9
Жиры	г	3,0	5,1	6,1	10,1
Углеводы	г	0,9	1,5	1,7	2,9
Энергетическая ценность	ккал	32	53	64	107
Витамин С	мг	5,4	9,0	10,7	18,0
Витамин В1	мг	0,01	0,02	0,03	0,04
Витамин В2	мг	0,01	0,02	0,03	0,04
Витамин А	мкг рет. экв.	30	49	58	98
Калий	мг	62	104	123	209
Кальций	мг	8	13	15	26
Магний	мг	5	8	9	16
Фосфор	мг	9	15	18	30
Железо	мг	0,2	0,3	0,4	0,7
Йод	мкг	4,6	7,0	9,3	14,1
Селен	мкг	0,1	0,15	0,2	0,3
Фтор	мкг	6,6	11,0	13,2	22,2

¹Пищевая ценность салата с луком зеленым

Технологическая карта № 23

Салат из свежих помидоров и яблок

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Помидоры свежие парниковые/грунтовые	15/18	15	25/30	24	31/35	30	51/59	50
Яблоки свежие	15	10	25	17	29	20	50	35
Салат	2,5	2	5	4	5	4	10	8
Масло растительное	3	3	5	5	6	6	10	10
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Помидоры и очищенные яблоки с удаленным семенным гнездом нарезают ломтиками. Салат мелко нарезают и укладывают горкой, а вокруг кладут помидоры и яблоки. Перед подачей салат поливают растительным маслом

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – компоненты равномерно нарезаны в соответствии с технологией приготовления, аккуратно уложены, политы маслом растительным;

цвет помидоров – красный, розовый или желтый для желтоплодных сортов, яблок – типичный для используемого сорта (от белого до кремового);

консистенция помидоров – упругая, сочная, яблок – хрустящая, сочная;

вкус – кисловато-сладкий, характерный для свежих помидоров и яблок;

запах – характерный для свежих помидоров и яблок с ароматом масла растительного.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,2	0,4	0,5	0,8
Жиры	г	3,1	5,1	6,1	10,2
Углеводы	г	1,6	2,7	3,2	5,5
Энергетическая ценность	ккал	35	58	70	117
Витамин С	мг	5,1	8,3	10,1	17,2
Витамин В1	мг	0,01	0,02	0,03	0,04
Витамин В2	мг	0,01	0,015	0,02	0,03
Витамин А	мкг рет. экв.	26	44	53	92
Калий	мг	76	126	151	260
Кальций	мг	5	9	10	19
Магний	мг	5	8	9	16
Фосфор	мг	6	10	11	20
Железо	мг	0,4	0,6	0,7	1,3
Йод	мкг	0,5	0,8	1,0	1,7
Селен	мкг	0,1	0,15	0,2	0,3
Фтор	мкг	3,8	6,2	7,6	12,8

Технологическая карта № 24

Салат из свежих помидоров со сладким перцем

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Помидоры свежие парниковые/грунтовые	19/22	18	31/36	30	37/43	36	62/72	61
Лук зеленый	4	3	7	5	8	6	13	10
Перец сладкий	8	6	14	10	16	12	27	20
Соль	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3
Масло растительное	3	3	5	5	6	6	10	10
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Помидоры режут тонкими ломтиками, перец — соломкой, лук шинкуют. Овощи смешивают, поливают растительным маслом. Салат можно отпускать с яйцом — 1/2 – 1/4 шт. на порцию.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – компоненты равномерно нарезаны в соответствии с технологией приготовления, аккуратно уложены, политы маслом растительным;

цвет – типичный для смеси используемых овощей;

консистенция овощей – упругая, хрустящая, сочная;

вкус – кисло-сладкий, характерный для свежих помидоров, лука зеленого и перца сладкого с привкусом масла растительного;

запах – характерный для свежих помидоров, лука зеленого и перца сладкого с ароматом масла растительного.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,3	0,5	0,6	1,1
Жиры	г	3,0	5,1	6,1	10,1
Углеводы	г	1,1	1,8	2,1	3,6
Энергетическая ценность	ккал	33	55	66	110
Витамин С	мг	17,4	29,0	34,8	58,3
Витамин В1	мг	0,02	0,03	0,04	0,05
Витамин В2	мг	0,02	0,03	0,04	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	49	82	98	164
Калий	мг	70	116	140	235
Кальций	мг	6	11	13	21
Магний	мг	5	8	9	15
Фосфор	мг	7	11	13	22
Железо	мг	0,2	0,4	0,5	0,8
Йод	мкг	4,6	7,0	9,2	14,0
Селен	мкг	0,1	0,15	0,2	0,3
Фтор	мкг	6,1	10,2	12,2	20,6

Технологическая карта № 25

Салат овощной с яблоками и сладким перцем

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Яблоки	9	6	16	10	19	12	31	20
Помидоры свежие парниковые/грунтовые	7/8	7	13/15	13	16/17	15	26/29	25
Огурцы соленые	8	6	13	10	15	12	25	20
Лук репчатый	4	3	6	5	7	6	12	10
Перец сладкий	6	4	9	6	12	8	19	13
Масло растительное	3	3	5	5	6	6	10	10
Петрушка (зелень)	1,4	1	1,4	1	1,4	1	2,7	2
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Очищенные от кожицы яблоки и огурцы нарезают ломтиками, сладкий перец — соломкой, лук репчатый — полукольцами, помидоры — ломтиками. Подготовленные компоненты соединяют, заправляют растительным маслом.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. При отпуске оформляют зеленью петрушки. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид — компоненты равномерно нарезаны в соответствии с технологией приготовления, уложены горкой, заправлены маслом растительным;

цвет — типичный для используемых овощей и плодов;

консистенция — салата — сочная, овощей, плодов — упругая, хрустящая;

вкус — характерный для используемых овощей и плодов с привкусом масла растительного;

запах — характерный для используемых овощей и плодов с ароматом масла растительного.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,3	0,4	0,5	0,9
Жиры	г	3,1	5,1	6,1	10,2
Углеводы	г	1,5	2,4	2,9	4,9
Энергетическая ценность	ккал	35	57	69	115
Витамин С	мг	12,5	18,8	23,7	39,3
Витамин В1	мг	0,01	0,02	0,03	0,04
Витамин В2	мг	0,01	0,015	0,02	0,03
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	29	43	51	87
Калий	мг	65	106	125	211
Кальций	мг	7	10	12	20
Магний	мг	4	7	8	14
Фосфор	мг	7	12	14	23
Железо	мг	0,3	0,5	0,6	1,0
Йод	мкг	0,5	0,8	1,0	1,7
Селен	мкг	0,06	0,1	0,12	0,2
Фтор	мкг	5,4	7,7	8,7	15,2

Технологическая карта № 26
Салат из сыра, яблок и огурцов
1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Сыр полутвердый	12	11	21	18	25	22	41	38
Огурцы свежие	12	9	19	15	23	18	38	30
Яблоки свежие	10	7	17	12	20	14	33	23
Заправка для салатов ТК № 408	3	3	5	5	6	6	10	10
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленный сыр, свежие огурцы, очищенные от кожицы, яблоки, очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом, нарезают тонкой соломкой.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Продукты укладывают слоями в креманку, поливают заправкой, украшают ломтиками яблок и огурцами. Можно посыпать мелко нарезанной зеленью. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – компоненты равномерно нарезаны в соответствии с технологией приготовления, уложены слоями в креманку, салат заправлен заправкой;

цвет – типичный для используемых компонентов;

консистенция салата – сочная;

вкус – характерный для смеси используемых компонентов с привкусом заправки;

запах – характерный для смеси используемых компонентов с ароматом заправки.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,7	4,3	5,3	9,1
Жиры	г	4,8	7,9	9,6	16,3
Углеводы	г	1,0	1,8	2,1	3,4
Энергетическая ценность	ккал	58	95	116	197
Витамин С	мг	1,7	2,8	3,4	5,6
Витамин В1	мг	0,010	0,015	0,02	0,03
Витамин В2	мг	0,04	0,06	0,08	0,13
Витамин D	мкг	0,11	0,17	0,21	0,36
Витамин А	мкг рет. экв.	30	49	60	103
Калий	мг	42	70	84	140
Кальций	мг	100	164	200	346
Магний	мг	6	10	12	20
Фосфор	мг	60	98	119	205
Железо	мг	0,3	0,5	0,6	1,1
Йод	мкг	2,8	4,7	5,6	9,4
Селен	мкг	1,6	2,7	3,3	5,7
Фтор	мкг	2,1	3,5	4,2	6,9

Технологическая карта № 27

Салат «Полынский»

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Помидоры свежие парниковые/грунтовые	7/8	7	13/15	13	16/17	15	26/30	25
Огурцы свежие парниковые/грунтовые	5/5,2	5	8/9	8	9/10	9	15/16	15
Перец сладкий	5	4	8	6	9	7	16	12
Лук зеленый	4	3	7	5	8	6	13	10
Капуста белокочанная	10	8	16	13	19	15	31	25
Кислота лимонная	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3
Вода для разведения лимонной кислоты	2	2	3	3	3	3	5	5
Сахар	0,3	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6	1	1
Соль	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3
Масло растительное	3	3	5	5	6	6	10	10
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленные помидоры нарезают кружочками, огурцы — тонкими ломтиками, сладкий перец, зеленый лук и капусту шинкуют. В подготовленную капусту добавляют соль, раствор лимонной кислоты и нагревают при непрерывном помешивании. Не следует перегревать капусту, так как она будет слишком мягкой. Овощи, кроме помидоров, заправляют сахаром, растительным маслом, перемешивают, затем добавляют нарезанные помидоры.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку и оформляют сладким перцем. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид — компоненты равномерно нарезаны в соответствии с технологией приготовления, уложены горкой, заправлены маслом растительным;

цвет — типичный для используемых овощей;

консистенция салата — сочная, овощей — упругая, хрустящая;

вкус — кисло-сладкий, в меру соленный, характерный для используемых овощей с привкусом масла растительного;

запах — характерный для используемых овощей с ароматом масла растительного.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,4	0,6	0,7	1,1
Жиры	г	3,0	5,1	6,1	10,1
Углеводы	г	1,4	2,3	2,6	4,4
Энергетическая ценность	ккал	34	57	68	113
Витамин С	мг	14,8	23,4	27,2	46,0
Витамин В1	мг	0,012	0,02	0,024	0,04
Витамин В2	мг	0,01	0,02	0,03	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	30,0	50,1	58,8	98,8
Калий	мг	66	111	128	214
Кальций	мг	10	16	19	31
Магний	мг	4	7	8	14

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Фосфор	мг	8	13	15	25
Железо	мг	0,2	0,3	0,4	0,6
Йод	мкг	4,7	7,1	9,3	14,2
Селен	мкг	0,1	0,15	0,2	0,3
Фтор	мкг	5,4	9,2	10,7	17,9

Технологическая карта № 28

Салат «Школьные годы»

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Огурцы свежие парниковые/грунтовые	11/13	11	18/22	18	22/26	21	36/44	35
Капуста белокочанная	12	10	20	16	24	19	40	32
Помидоры свежие парниковые/грунтовые	8/9	8	13/15	13	16/18	15	26/29	25
Соль	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3
Масло растительное	3	3	5	5	6	6	10	10
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Огурцы, помидоры тщательно перебирают, промывают в проточной воде, а затем ошпаривают, удаляют плодоножки, огурцы грунтовые очищают, овощи нарезают тонкими ломтиками. Белокочанную капусту зачищают, промывают, нарезают на 2-4 части, бланшируют погружением в кипяток на 1-2 минуты, шинкуют, посыпают солью и слегка перетирают до появления сока.

Подготовленные овощи перемешивают, перед подачей заправляют растительным маслом.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – компоненты равномерно нарезаны в соответствии с технологией приготовления, уложены горкой, поверхность овощей блестящая, допускается незначительное отделение жидкости;

цвет типичный для смеси используемых овощей;

консистенция – салата – сочная, компонентов – плотная, упругая;

вкус – характерный для смеси используемых овощей с привкусом масла растительного;

запах – характерный для смеси используемых овощей с ароматом масла растительного.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,4	0,6	0,7	1,0
Жиры	г	3,0	5,1	6,1	10,1
Углеводы	г	1,0	1,7	2,0	2,9
Энергетическая ценность	ккал	33	55	65	106

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин С	мг	7,6	12,3	14,4	20,7
Витамин В1	мг	0,010	0,015	0,020	0,030
Витамин В2	мг	0,010	0,015	0,020	0,030
Витамин А	мкг рет. экв.	12,0	19,6	22,6	37,2
Калий	мг	69	111	130	193
Кальций	мг	9	14	17	24
Магний	мг	5	8	9	14
Фосфор	мг	10	16	19	28
Железо	мг	0,2	0,3	0,4	0,6
Йод	мкг	4,8	7,3	9,5	14,2
Селен	мкг	0,1	0,15	0,2	0,3
Фтор	мкг	4,5	7,3	8,5	12,9

Технологическая карта № 29

Салат «Степной» из разных овощей

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель молодой	10		16		18		31	
Картофель с 01.09 по 31.10	10,6		17		20		33	
с 01.11 по 31.12	11,4	8	18	13	22	15	36	25
с 01.01 по 28-29.02	12,3		19		23		38	
с 01.03	13,3		21		25		42	
Морковь до 01.01	8	7	14	11	16,8	13	28	22
с 01.01	9		15		17		29	
Огурцы соленые	6	5	11	9	13	10	21	17
Лук репчатый	6	5	10	9	12	10	20	17
Горошек зеленый консервированный	5	3	9	6	10	6	17	11
Масло растительное	3	3	5	5	6	6	10	10
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Очищенный сырой картофель нарезают соломкой и бланшируют в подсоленной воде 5 минут. Подготовленную сырую морковь и очищенные от кожицы соленые огурцы нарезают соломкой, лук репчатый мелко шинкуют. Горошек зеленый консервированный проваривают в рассоле в течение 3-5 минут, охлаждают.

Картофель и овощи соединяют, добавляют зеленый горошек, масло растительное и перемешивают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку, оформляют овощами, входящими в состав салата и зеленью петрушки (1-2 г нетто на порцию). Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – компоненты равномерно нарезаны в соответствии с технологией приготовления, уложены горкой, украшены продуктами, входящими в состав салата, заправлены маслом растительным;

цвет – пестрый от натуральных овощей: картофеля, горошка, огурцов, моркови, типичный для используемых овощей;

консистенция овощей вареных – мягкая, сырых – упругая, хрустящая;

вкус – характерный для используемых сырых и вареных овощей с привкусом масла растительного;

запах – характерный для используемых сырых и вареных овощей с ароматом масла растительного.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,4	0,8	0,8	1,5
Жиры	г	3,1	5,1	6,1	10,2
Углеводы	г	2,3	3,9	4,5	7,6
Энергетическая ценность	ккал	39	65	76	128
Витамин С	мг	1,9	3,2	3,6	6,1
Витамин В1	мг	0,02	0,03	0,04	0,06
Витамин В2	мг	0,012	0,020	0,024	0,04
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	142	223	264	446
Калий	мг	70	117	133	225
Кальций	мг	6	10	11	19
Магний	мг	6	10	12	20
Фосфор	мг	14	23	26	45
Железо	мг	0,2	0,3	0,4	0,7
Йод	мкг	0,9	1,4	1,6	2,7
Селен	мкг	0,1	0,15	0,2	0,3
Фтор	мкг	7,5	12,3	14,2	24,0

Технологическая карта № 30

Салат из репы

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Репа	30	23/21 ¹	50	38/35 ¹	60	45/41 ¹	100	75/69 ¹
Петрушка (зелень)	1,4	1	2,7	2	2,7	2	4	3
Укроп	1,4	1	2,7	2	2,7	2	4	3
Лук зеленый	1,3	1	2,5	2	3,1	2,5	5	4
Масса салата	-	23	-	39	-	47	-	78
Заправка:								
Масло растительное	3	3	5	5	6	6	10	10
Кислота лимонная	0,09	0,09	0,15	0,15	0,18	0,18	0,3	0,3
Вода для разведения лимонной кислоты	3	3	5	5	6	6	10	10
Соль	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3
Сахар	1,5	1,5	2	2	3	3	5	5
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

¹ В числителе указана масса репы нетто, а в знаменателе — масса припущенной репы.

2. Технологический процесс изготовления

Репу очищают, нарезают ломтиками, припускают в подсоленной воде в течение 10–15 минут и охлаждают. Подготовленную зелень петрушки и укроп мелко нарезают, лук зеленый шинкуют. Припущенную репу соединяют с зеленью петрушки, зеленым луком и укропом, заправляют заправкой и перемешивают.

Для заправки соль и сахар разводят раствором лимонной кислоты, добавляют масло растительное и тщательно перемешивают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – компоненты равномерно нарезаны в соответствии с технологией приготовления, уложены горкой, политы заправкой;

цвет – типичный для используемых овощей;

консистенция – репы – мягкая, лука и зелени – упругая, хрустящая;

вкус – характерный для используемых сырых и вареных овощей с привкусом заправки;

запах – характерный для используемых сырых и вареных овощей с ароматом заправки.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,4	0,6	0,7	1,2
Жиры	г	3,0	5,0	6,1	10,1
Углеводы	г	2,9	4,3	5,7	9,4
Энергетическая ценность	ккал	40	65	80	133
Витамин С	мг	4,5	8,4	9,0	14,2
Витамин В1	мг	0,010	0,015	0,020	0,030
Витамин В2	мг	0,010	0,015	0,020	0,030
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	22	44	47	71
Калий	мг	55	97	110	181
Кальций	мг	15	27	30	49
Магний	мг	5	9	10	16
Фосфор	мг	8	15	17	28
Железо	мг	0,2	0,35	0,4	0,7
Йод	мкг	4,1	6,3	8,3	12,5
Селен	мкг	0,2	0,3	0,4	0,5
Фтор	мкг	5,4	10,1	11,0	17,5

Технологическая карта № 31

Редис с маслом

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Редис белый с ботвой	49	24	81	41	97	48	162	81
или редис красный обрезной	26	24	44	41	52	48	87	81
Лук зеленый	4	3	6	5	8	6	13	10
Соль	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3
Масло растительное	3	3	5	5	6	6	10	10
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Редис очищают от ботвы и корней, а белый редис — и от кожицы. Промытый в холодной воде редис нарезают тонкими кружочками, соединяют с шинкованным зеленым луком, добавляют соль. При отпуске поливают растительным маслом.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – редис нарезан тонкими кружочками или ломтиками. Салат уложен горкой, заправлен маслом растительным;

цвет редиса – свойственный ботаническому сорту, лука – зеленый;
консистенция – сочная, плотная;
вкус – свежего редиса и зеленого лука, приятный, слегка острый с привкусом масла растительного;
запах – свежего редиса и зеленого лука с ароматом масла растительного.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,3	0,6	0,7	1,1
Жиры	г	3,0	5,0	6,0	10,1
Углеводы	г	1,0	1,7	2,0	3,4
Энергетическая ценность	ккал	33	54	65	109
Витамин С	мг	6,9	11,8	13,8	23,3
Витамин В1	мг	0,003	0,005	0,006	0,010
Витамин В2	мг	0,015	0,020	0,030	0,040
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	10,0	16,7	20,0	33,3
Калий	мг	69	118	138	232
Кальций	мг	13	22	25	43
Магний	мг	4	6	7	12
Фосфор	мг	11	20	23	39
Железо	мг	0,3	0,5	0,6	0,9
Йод	мкг	6,0	9,4	11,9	18,6
Селен	мкг	0,2	0,3	0,4	0,5
Фтор	мкг	9,3	15,8	18,6	31,3

Технологическая карта № 32

Редис с огурцами

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Редис красный обрезной	20	18	33	31	40	36	66	61
Огурцы свежие парниковые/грунтовые	9/9,5	9	16/16	15	19/19	18	31/32	30
Соль	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3
Масло растительное	3	3	5	5	6	6	10	10
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленный редис и огурцы нарезают ломтиками; часть овощей оставляют для украшения. Подготовленные овощи перемешивают, добавляют соль, укладывают горкой, оформляют овощами.

При отпуске салат заправляют маслом растительным. Можно использовать редис, очищенный от кожицы, соответственно увеличив норму закладки.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – редис и огурцы нарезаны тонкими кружочками или ломтиками. Салат уложен горкой, заправлен маслом растительным;

цвет редиса – свойственный ботаническому сорту, огурцов – белый с зеленой

кожурой;

консистенция – редиса – сочная, плотная; огурцов – плотная, с недоразвитыми водянистыми не кожистыми семенами;

вкус – свежего редиса и огурцов, приятный, слегка острый, характерный для используемых сырых овощей с привкусом масла растительного;

запах – свежего редиса и огурцов, приятный, слегка острый, характерный для используемых сырых овощей с ароматом масла растительного.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,3	0,5	0,6	1,0
Жиры	г	3,0	5,0	6,0	10,1
Углеводы	г	0,9	1,6	1,8	3,1
Энергетическая ценность	ккал	32	54	64	107
Витамин С	мг	5,4	9,3	10,8	18,3
Витамин В1	мг	0,007	0,010	0,015	0,020
Витамин В2	мг	0,015	0,02	0,03	0,04
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	0,9	1,5	1,8	3,0
Калий	мг	59	100	117	198
Кальций	мг	9	16	19	32
Магний	мг	4	6	7	12
Фосфор	мг	12	20	24	40
Железо	мг	0,2	0,4	0,5	0,8
Йод	мкг	5,7	8,9	11,4	17,8
Селен	мкг	0,1	0,2	0,3	0,5
Фтор	мкг	6,9	11,9	13,9	23,4

Технологическая карта № 33

Салат из редьки с овощами

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Редька	27	19	45	31	53	36	89	62
Морковь до 01.01	7,5	6	12,5	10	15	12	25	20
с 01.01	8		13,5		16		27	
или огурцы свежие парниковые/грунтовые	6/6,3	6	10/10,5	10	12/13	12	20/21	20
или помидоры свежие парниковые/грунтовые	6/7	6	10/12	10	12/15	12	20/24	20
Лук зеленый	4	3	6,5	5	8	6	13	10
Соль	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3
Масло растительное	3	3	5	5	6	6	10	10
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Редьку и морковь нарезают соломкой. Огурцы или помидоры нарезают тонкими ломтиками. Овощи смешивают с шинкованным луком и при отпуске поливают маслом растительным. Салат можно готовить без лука, увеличив закладку других овощей.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – редька и морковь нашинкованы соломкой, огурцы и помидоры нарезаны тонкими ломтиками, добавлен шинкованный лук. Салат уложен горкой, заправлен маслом растительным;

цвет – свойственный использованным овощам;

консистенция салата – сочная, компонентов салата – хрустящая;

вкус – характерный для натертой редьки с легкой горчинкой, с привкусом масла растительного;

запах – характерный для натертой редьки с ароматом масла растительного.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,6	1,0	1,1	1,9
Жиры	г	3,1	5,1	6,1	10,2
Углеводы	г	2,1	3,5	4,1	7,0
Энергетическая ценность	ккал	38	64	76	127
Витамин С	мг	8,8	14,5	17,0	29,0
Витамин В1	мг	0,02	0,025	0,04	0,05
Витамин В2	мг	0,02	0,03	0,04	0,06
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	140	234	281	468
Калий	мг	113	187	220	373
Кальций	мг	14	23	27	46
Магний	мг	9	15	18	30
Фосфор	мг	13	22	26	44
Железо	мг	0,4	0,6	0,8	1,3
Йод	мкг	5,0	7,7	10,0	15,5
Селен	мкг	0,2	0,35	0,4	0,7
Фтор	мкг	7,6	12,7	15,2	25,4

Технологическая карта № 34

Салат из белокочанной капусты

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста белокочанная	30	24	50	40	59	47	99	79
Масса прогретой капусты	-	21	-	36	-	42	-	71
Лук зеленый	4	3	7	5	8	6	13	10
или морковь до 01.01	4	3	6	5	7,5	6	12,5	10
с 01.01	4		7		8		13,3	
Кислота лимонная	0,09	0,09	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3
Вода для разведения лимонной кислоты	3	3	5	5	6	6	10	10
Соль	0,15	0,15	0,25	0,25	0,3	0,3	0,5	0,5
Сахар	1,5	1,5	2,5	2,5	3	3	5	5
Масло растительное	1,5	1,5	2,5	2,5	3	3	5	5
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Капусту шинкуют, добавляют соль, лимонную кислоту и нагревают при непрерывном помешивании. Не следует перегревать капусту, так как она будет слишком мягкой. Прогретую капусту охлаждают, смешивают с шинкованным зеленым луком или морковью, нарезанной

соломкой, добавляют сахар и растительное масло.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – компоненты равномерно нарезаны в соответствии с технологией приготовления, уложены горкой, заправлены сахаром и маслом растительным;

цвет – типичный для используемых овощей;

консистенция овощей – хрустящая, не жесткая, сочная;

вкус – приятно кисловатый со слегка ощутимой сладостью, умеренно соленый, без горечи, характерный для используемых овощей с привкусом масла растительного;

запах – приятный, характерный для используемых овощей с ароматом масла растительного.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Салат из белокочанной капусты с зеленым луком				Салат из белокочанной капусты с морковью			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,5	0,8	0,9	1,6	0,5	0,8	0,9	1,6
Жиры	г	1,5	2,5	3,1	5,1	1,5	2,5	3,1	5,1
Углеводы	г	2,7	4,5	5,4	9,0	2,8	4,7	5,6	9,4
Энергетическая ценность	ккал	26	44	53	88	27	45	54	90
Витамин С	мг	11,7	19,5	23,0	38,6	11,0	18,3	21,5	36,1
Витамин В1	мг	0,01	0,015	0,02	0,03	0,01	0,015	0,02	0,03
Витамин В2	мг	0,012	0,02	0,024	0,04	0,012	0,02	0,024	0,04
Витамин А	мкг рет. экв.	10,7	17,9	21,4	35,7	61	101	121	202
Калий	мг	80	133	157	263	78	130	153	257
Кальций	мг	15	25	30	50	13	22	25	43
Магний	мг	4	7	9	15	5	8	10	17
Фосфор	мг	8	14	16	28	9	15	18	30
Железо	мг	0,2	0,3	0,4	0,6	0,2	0,3	0,4	0,6
Йод	мкг	6,8	11,3	13,5	22,5	6,9	11,5	13,7	22,9
Селен	мкг	0,1	0,15	0,2	0,3	0,06	0,1	0,12	0,2
Фтор	мкг	4,5	7,5	8,9	14,9	4,1	6,8	8,0	13,4

Технологическая карта № 35

Салат из краснокочанной капусты

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста краснокочанная свежая	34	27	57	45	68	54	113	90
Масса прогретой капусты	-	24	-	41	-	48	-	81
Кислота лимонная	0,09	0,09	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3
Вода для разведения лимонной кислоты	3	3	5	5	6	6	10	10
Корица	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Гвоздика	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Сахар	1,5	1,5	2,5	2,5	3	3	5	5
Соль	0,15	0,15	0,25	0,25	0,3	0,3	0,5	0,5
Масло растительное	2	2	3	3	3	3	5	5
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Капусту шинкуют, добавляют соль, раствор лимонной кислоты, отвар корицы, гвоздики и нагревают при непрерывном помешивании. Не следует перегревать капусту, так как она будет слишком мягкой. Прогретую капусту охлаждают, добавляют сахар и растительное масло.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – капуста равномерно нашинкована, уложена горкой, заправлена сахаром и маслом растительным;

цвет – характерный для краснокочанной капусты;

консистенция – мягкая, упругая, сочная;

вкус – приятно кисловатый, пряный, со слегка ощутимой сладостью, умеренно соленый, без горечи, характерный для капусты с привкусом масла растительного;

запах – приятный, характерный для капусты, с ароматом корицы и гвоздики.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,2	0,3	0,4	0,7
Жиры	г	2,0	3,1	3,1	5,2
Углеводы	г	2,8	4,6	5,5	9,2
Энергетическая ценность	ккал	30	47	51	85
Витамин С	мг	6,5	10,8	13,0	21,6
Витамин В1	мг	0,01	0,015	0,02	0,03
Витамин В2	мг	0,012	0,02	0,024	0,04
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	2,8	4,6	5,5	9,2
Калий	мг	68	113	135	226
Кальций	мг	13	22	26	44
Магний	мг	4	6	8	13
Фосфор	мг	8	13	15	25
Железо	мг	0,1	0,2	0,3	0,5
Йод	мкг	5,3	8,8	10,6	17,7
Селен	мкг	0,1	0,2	0,3	0,5
Фтор	мкг	0,0	0,0	0,0	0,0

Технологическая карта № 36

Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г			
	7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста белокочанная	49	40	82	66
Масса прогретой капусты	-	35	-	59
Яблоки свежие	13	10	21	15
Сельдерей свежий корневой	10	8	16	13
Кислота лимонная	0,1	0,1	0,2	0,2
Вода для разведения лимонной кислоты	3	3	5	5
Сахар	1	1	3	3
Соль	0,3	0,3	0,5	0,5
Масло растительное	3	3	5	5
Выход готовой продукции	-	60	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленную капусту шинкуют, добавляют соль, раствор лимонной кислоты и нагревают при непрерывном помешивании. Яблоки без кожицы (с удаленным семенным гнездом) и очищенный сельдерей нарезают соломкой. Капусту, яблоки, сельдерей соединяют, добавляют сахар, масло растительное, перемешивают и оставляют на 30 минут. После этого салат порционируют.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – компоненты равномерно нарезаны в соответствии с технологией приготовления, уложены горкой, украшены продуктами, входящими в состав салата, заправлены маслом растительным;

цвет – типичный для используемых овощей;

консистенция овощей – хрустящая, не жесткая, сочная;

вкус – приятно кисловатый со слегка ощутимой сладостью, умеренно соленый, без горечи, характерный для используемых овощей с привкусом масла растительного;

запах – приятный, характерный для используемых овощей с привкусом и ароматом масла растительного.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,8	1,3
Жиры	г	3,1	5,2
Углеводы	г	4,2	8,1
Энергетическая ценность	ккал	48	84
Витамин С	мг	8,5	13,8
Витамин В1	мг	0,01	0,02
Витамин В2	мг	0,02	0,03
Витамин D	мкг	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	1,4	2,2
Калий	мг	154	249
Кальций	мг	24	39
Магний	мг	9	14
Фосфор	мг	14	23
Железо	мг	0,5	0,8
Йод	мкг	11,8	19,6
Селен	мкг	0,2	0,3
Фтор	мкг	4,3	7,0

Технологическая карта № 37

Салат из белокочанной капусты с изюмом

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста белокочанная	16	13	27	22	31	25	54	43
Яблоки	7	5	12	9	14	10	24	17
Изюм	5	5	9	9	17	10	17	17
Морковь до 01.01	3	2	5	4	6	5	10	8
с 01.01	3,3		5,5		7		11	
Сахар	2,5	2,5	3	3	3	3	5	5
Соль	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3
Кислота лимонная	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Вода для разведения лимонной кислоты	2	2	3	3	3	3	5	5
Масло растительное	2,5	2,5	4	4	5	5	8	8
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Белокочанную капусту зачищают, промывают, нарезают на 2–4 части, бланшируют погружением в кипяток на 1–2 минуты, шинкуют, посыпают солью и слегка перетирают до появления сока, добавляют разведенную в воде лимонную кислоту. Яблоки предварительно промывают в проточной воде, перебирают, ошпаривают, очищают от кожицы и удаляют семенное гнездо. Морковь предварительно промывают, очищают, повторно промывают в проточной воде, ошпаривают. Изюм перебирают, тщательно промывают, заливают водой, доводят до кипения, воду сливают, изюм охлаждают.

К капусте добавляют яблоки и морковь, нарезанные соломкой или натертые на крупной терке, изюм, сахар, перед подачей заправляют растительным маслом.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – компоненты равномерно нарезаны, аккуратно уложены горкой, поверхность – блестящая, допускается незначительное отделение жидкости;

цвет – типичный для капусты и яблок с вкраплениями изюма;

консистенция салата – сочная; капусты и яблок – упругая, хрустящая.

вкус – слегка кисловато-сладковатый с привкусом изюма, характерный для капусты и использованного сорта яблок с привкусом масла растительного;

запах – характерный для капусты и использованного сорта яблок с ароматом масла растительного.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,4	0,7	0,8	1,3
Жиры	г	2,6	4,1	5,1	8,2
Углеводы	г	6,7	10,6	11,5	19,4
Энергетическая ценность	ккал	51	82	95	157
Витамин С	мг	6,5	11,0	12,5	21,5
Витамин В1	мг	0,012	0,02	0,024	0,04
Витамин В2	мг	0,012	0,02	0,024	0,04
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	41	81	102	163
Калий	мг	91	161	182	310
Кальций	мг	12	20	23	39
Магний	мг	5	9	10	18
Фосфор	мг	11	20	23	39
Железо	мг	0,3	0,6	0,7	1,2
Йод	мкг	4,6	7,1	9,3	14,1
Селен	мкг	0,1	0,15	0,2	0,3
Фтор	мкг	13,1	23,6	26,6	45,0

Технологическая карта № 38

Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста белокочанная	21	17	35	28	42	34	70	56
Масса прогретой капусты	-	15	-	25	-	30	-	50
Свекла до 01.01 с 01.01	9 10	7,2/7 ¹	15 16	12/11 ¹	18 19	15/14 ¹	30 32	24/23 ¹
Морковь до 01.01 с 01.01	5,7 6	5	9,5 10	8	11 12	9	19 20	15
Сахар	1	1	1,5	1,5	2	2	3	3
Соль	0,15	0,15	0,25	0,25	0,3	0,3	0,5	0,5
Кислота лимонная	0,06	0,06	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2
Вода для разведения лимонной кислоты	1,5	1,5	2,5	2,5	3	3	5	5
Масло растительное	3	3	5	5	6	6	10	10
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

¹ В числителе указана масса нетто, в знаменателе – масса отварной свеклы.

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленную капусту шинкуют, добавляют соль, раствор лимонной кислоты и нагревают при непрерывном помешивании.

Морковь предварительно промывают, очищают, повторно промывают в проточной воде, ошпаривают, нарезают соломкой или натирают на крупной терке.

Свеклу отваривают с добавлением лимонной кислоты, охлаждают, нарезают соломкой.

К капусте добавляют свеклу и морковь, нарезанные соломкой или натертые на крупной терке, сахар, перед подачей заправляют растительным маслом.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – компоненты равномерно нарезаны, аккуратно уложены горкой, поверхность – блестящая, допускается незначительное отделение жидкости;

цвет – типичный для капусты, моркови и свеклы;

консистенция салата – сочная; капусты, свеклы и моркови – упругая, хрустящая;

вкус – слегка кисловато-сладковатый, характерный для капусты, моркови и свеклы с привкусом масла растительного;

запах – характерный для капусты, моркови и свеклы с ароматом масла растительного.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,5	0,8	0,9	1,5
Жиры	г	3,0	5,0	6,1	10,1
Углеводы	г	2,7	4,3	5,4	8,6
Энергетическая ценность	ккал	40	66	80	131
Витамин С	мг	8,2	13,5	16,4	26,9
Витамин В1	мг	0,01	0,015	0,02	0,03
Витамин В2	мг	0,012	0,02	0,024	0,04
Витамин А	мкг рет. экв.	101	161	181	302
Калий	мг	78	129	156	255

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Кальций	мг	12	20	25	40
Магний	мг	6	10	12	19
Фосфор	мг	11	18	21	35
Железо	мг	0,2	0,4	0,5	0,8
Йод	мкг	6,5	10,8	13,0	21,5
Селен	мкг	0,12	0,2	0,24	0,3
Фтор	мкг	5,7	9,3	11,0	18,1

Технологическая карта № 39н

Салат фруктовый с йогуртовой заправкой

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Яблоки	8	7	11	10	14	12	23	20
Груши	8	7	11	10	13	12	22	20
Апельсины	9	6	13	9	15	10	22	15
Бананы	10	6	15	9	17	10	25	15
Киви	9	6	13	9	15	10	22	15
Лимоны для сока	2,4	1	4,8	2	7,1	3	9,5	4
Йогурт 2,5 % жирности без сахара	3	3	5	5	6	6	10	10
Сахарная пудра	1	1	1,5	1,5	2	2	3	3
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Фрукты перебирают, промывают в проточной питьевой холодной воде.

У яблок и груш удаляют семенное гнездо. Апельсины, бананы и киви очищают от кожицы. Фрукты нарезают на средние ломтики или дольки, сбрызгивают лимонным соком и аккуратно перемешивают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат заправляют йогуртом и посыпают сахарной пудрой непосредственно перед подачей, подают на десертной тарелке или в креманке. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – нарезка фруктов равномерная, однородная, салат уложен горкой в порционную посуду, заправлен йогуртом и посыпан сахарной пудрой;

цвет – натуральный, характерный для зрелых плодов и фруктов данного ботанического вида;

текстура (консистенция) бананов, киви – мягкая, сочная, в меру плотная; яблок и груш – хрустящая, сочная;

вкус – кисловато-сладкий или сладкий с приятным привкусом йогурта;

запах – свойственный зрелым плодам данного ботанического вида.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,4	0,6	0,7	1,2
Жиры	г	0,2	0,3	0,4	0,7
Углеводы	г	4,4	7,4	8,9	14,9
Энергетическая ценность	ккал	22	36	43	71
Витамин С	мг	16,5	24,8	28,0	42,2
Витамин В1	мг	0,01	0,015	0,02	0,03

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин В2	мг	0,02	0,025	0,03	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	3,8	5,7	6,5	10,1
Калий	мг	87	130	150	235
Кальций	мг	11	18	21	33
Магний	мг	7	10	12	18
Фосфор	мг	10	16	18	29
Железо	мг	0,4	0,6	0,7	1,2
Йод	мкг	0,7	1,1	1,3	2,1
Селен	мкг	0,2	0,3	0,4	0,6
Фтор	мкг	4,0	6,0	7,0	11,0

Технологическая карта № 40

Салат из квашеной капусты

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста квашеная	35	24	58	41	70	49	116	81
Лук зеленый	4	3	6,5	5	8	6	13	10
или лук репчатый	3,6	3	6	5	7	6	12	10
Сахар	1,5	1,5	2	2	3	3	5	5
Масло растительное	2	2	3	3	3	3	5	5
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Квашеную капусту перебирают, крупные части измельчают. Добавляют шинкованный лук, сахар и заправляют растительным маслом.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14°C.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – капуста равномерно нашинкована соломкой с добавлением шинкованного лука, уложена горкой, заправлена сахаром и маслом растительным;

цвет – светло-соломенный с желтоватым оттенком, типичный для используемых овощей;

консистенция овощей – хрустящая, не жесткая, сочная;

вкус – приятный кисло-солоноватый, без горечи, характерный для используемых овощей с привкусом масла растительного;

запах – квашеной капусты.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,5	0,8	1,0	1,6
Жиры	г	2,0	3,0	3,1	5,1
Углеводы	г	2,4	3,6	4,9	8,1
Энергетическая ценность	ккал	30	45	51	85
Витамин С	мг	8,1	13,8	16,5	27,3
Витамин В1	мг	0,006	0,01	0,012	0,02
Витамин В2	мг	0,01	0,015	0,02	0,03
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	10,2	17,1	20,5	34,1
Калий	мг	80	136	163	269

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Кальций	мг	15	25	30	49
Магний	мг	4	7	9	15
Фосфор	мг	8	14	17	28
Железо	мг	0,2	0,3	0,4	0,6
Йод	мкг	0,006	0,1	0,12	0,2
Селен	мкг	0,2	0,3	0,4	0,5
Фтор	мкг	3,8	6,4	7,6	12,7

Технологическая карта № 41

Салат витаминный (1 вариант)

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста белокочанная	19	15	32	25	38	30	63	50
Яблоки	8,4	8	14	13	17	15	28	25
Морковь до 01.01	6	5	10	8	12	10	20	16
с 01.01	6,3		10,5		12,6		21	
Масло растительное	1,5	1,5	2,5	2,5	3	3	5	5
Сахар	1,5	1,5	2,5	2,5	3	3	5	5
Соль	0,15	0,15	0,25	0,25	0,3	0,3	0,5	0,5
Кислота лимонная	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,1	0,1
Вода для разведения лимонной кислоты	1,5	1,5	2,5	2,5	3	3	5	5
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Морковь предварительно промывают, очищают, повторно промывают проточной водой, затем ошпаривают кипятком, нарезают соломкой или натирают на крупной терке. Яблоки предварительно промывают в проточной воде, перебирают, ошпаривают, удаляют семенное гнездо, нарезают тонкими ломтиками или соломкой.

Белокочанную капусту зачищают, промывают, разрезают на 2–4 части, бланшируют погружением в кипяток на 1–2 минуты, шинкуют, посыпают солью и слегка перетирают до появления сока.

Капусту заправляют разведенной лимонной кислотой, сахаром, добавляют нарезанные морковь, яблоки и все перемешивают. При отпуске заправляют растительным маслом.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – овощи и яблоки равномерно нарезаны, аккуратно уложены горкой, поверхность овощей блестящая, допускается незначительное отделение жидкости;

цвет – типичный для смеси овощей и яблок;

консистенция салата – сочная, овощей – упругая, хрустящая;

вкус – слегка кисловато-сладковатый, характерный для используемых сырых овощей и яблок с привкусом масла растительного;

запах – характерный для используемых сырых овощей и яблок с ароматом масла растительного.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,4	0,6	0,7	1,2
Жиры	г	1,6	2,6	3,1	5,2
Углеводы	г	3,3	5,5	6,6	10,9
Энергетическая ценность	ккал	29	48	57	95
Витамин С	мг	7,8	13,0	15,5	25,8
Витамин В1	мг	0,01	0,015	0,02	0,03
Витамин В2	мг	0,012	0,02	0,024	0,04
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	101	161	202	323
Калий	мг	77	127	152	252
Кальций	мг	10	17	21	34
Магний	мг	5	8	10	16
Фосфор	мг	8	14	17	28
Железо	мг	0,3	0,5	0,6	1,0
Йод	мкг	6,9	11,4	13,7	22,8
Селен	мкг	0,06	0,1	0,12	0,2
Фтор	мкг	4,9	7,9	9,7	15,8

Технологическая карта № 42

Салат витаминный (2 вариант)

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста белокочанная	11	9	19	15	23	18	38	30
Морковь до 01.01	3,7	3	6	5	7,5	6	12,5	10
с 01.01	4		6,6		8		13,3	
Лук зеленый	4	3	6,5	5	8	6	13	10
Перец сладкий	6	5	10	8	12	9	20	15
Горошек зеленый консервированный	9	6	15	10	19	12	31	20
Лимон (для сока)	3	1 ¹	5	2 ¹	7	3 ¹	10	4 ¹
Масло растительное	3	3	5	5	6	6	10	10
Сахар	1,5	1,5	2,5	2,5	3	3	5	5
Соль	0,15	0,15	0,25	0,25	0,3	0,3	0,5	0,5
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

¹ Масса лимонного сока.

2. Технологический процесс изготовления

Морковь предварительно промывают, очищают, повторно промывают проточной водой, затем ошпаривают кипятком, нарезают соломкой или натирают на крупной терке. Перец сладкий промывают, прорежают мякоть вокруг стебля и удаляют его вместе с семенами, ошпаривают, нарезают соломкой.

Белокочанную капусту зачищают, промывают, нарезают на 2–4 части, бланшируют погружением в кипяток на 1–2 минуты, шинкуют, посыпают солью и слегка перетирают до появления сока. Зеленый лук перебирают, промывают, шинкуют.

Горошек зеленый консервированный проваривают в рассоле в течение 3–5 минут, охлаждают.

Капусту заправляют соком лимона, сахаром, добавляют нарезанные морковь, перец сладкий, горошек консервированный, зеленый лук, все перемешивают.

При отпуске заправляют растительным маслом.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – компоненты равномерно нарезаны в соответствии с технологией приготовления, уложены горкой, заправлены маслом растительным;

цвет – типичный для используемых овощей;

консистенция овощей сырых – упругая, хрустящая; зеленого горошка – мягкая;

вкус – характерный для используемых овощей с привкусом масла растительного;

запах – характерный для используемых овощей с ароматом масла растительного.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,5	0,8	1,0	1,7
Жиры	г	3,0	5,1	6,1	10,1
Углеводы	г	2,9	4,8	5,8	9,6
Энергетическая ценность	ккал	41	68	82	136
Витамин С	мг	16,1	26,3	30,6	50,6
Витамин В1	мг	0,015	0,025	0,030	0,050
Витамин В2	мг	0,015	0,025	0,030	0,050
Витамин А	мкг рет. экв.	87	145	172	287
Калий	мг	57	94	113	187
Кальций	мг	11	18	22	36
Магний	мг	5	8	10	16
Фосфор	мг	10	17	20	34
Железо	мг	0,2	0,3	0,4	0,6
Йод	мкг	6,6	11,0	13,2	22,0
Селен	мкг	0,15	0,20	0,30	0,40
Фтор	мкг	5,1	8,5	10,2	17,0

Технологическая карта № 43

Салат картофельный

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель молодой	28	22/21 ¹	47	37/36 ¹	56	44/43 ¹	93	74/72 ¹
или картофель с 01.09 по 31.10	30		50		59		99	
с 01.11 по 31.12	32		53		64		106	
с 01.01 по 28–29.02	34		57		68		114	
с 01.03	37		62		74		123	
Лук зеленый	6	5	10	8	11,4	9	19	15
или лук репчатый	5,4	5	9	8	10,8	9	18	15
Соль	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3
Масло растительное	4	4	8	8	9	9	15	15
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

¹ В числителе указана масса нетто, в знаменателе – масса вареного очищенного картофеля.

2. Технологический процесс изготовления

Очищенный вареный картофель нарезают мелкими ломтиками, смешивают с шинкованным зеленым луком или нарезанным полукольцами, или шинкованным репчатым луком. Салат заправляют маслом растительным.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – компоненты равномерно нарезаны в соответствии с технологией приготовления, уложены горкой, политы маслом растительным;

цвет – типичный для используемых овощей;

консистенция картофеля вареного – мягкая, лука – сочная, хрустящая;

вкус – характерный для вареного картофеля с привкусом масла растительного;

запах – характерный для вареного картофеля с ароматом масла растительного.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,5	0,8	0,9	1,6
Жиры	г	4,1	8,1	9,2	15,3
Углеводы	г	3,3	5,6	6,7	11,1
Энергетическая ценность	ккал	52	99	113	188
Витамин С	мг	3,2	5,3	6,1	10,3
Витамин В1	мг	0,02	0,03	0,04	0,06
Витамин В2	мг	0,02	0,03	0,04	0,06
Витамин А	мкг рет. экв.	17	27	31	51
Калий	мг	112	190	226	378
Кальций	мг	7	12	14	22
Магний	мг	5	9	10	17
Фосфор	мг	12	21	24	41
Железо	мг	0,2	0,35	0,4	0,7
Йод	мкг	5,0	7,7	10,0	15,4
Селен	мкг	0,06	0,1	0,12	0,2
Фтор	мкг	9,0	15,1	17,7	29,5

Технологическая карта № 44

Салат картофельный с яблоками

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г			
	7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель молодой	28	23/22 ¹	46	37/36 ¹
или картофель с 01.09 по 31.10	29		49	
с 01.11 по 31.12	32		53	
с 01.01 по 28–29.02	34		57	
с 01.03	37		62	
Яблоки свежие	21	15	36	25
Сельдерей свежий корневой	7	6	12	10
Салат	13	9	21	15
Соль	0,3	0,3	0,5	0,5
Масло растительное	9	9	15	15
Выход готовой продукции	-	60	-	100

¹ В числителе указана масса нетто, в знаменателе – масса вареного очищенного картофеля.

2. Технологический процесс изготовления

Яблоки, очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом, и вареный картофель нарезают ломтиками, сельдерей — соломкой, добавляют нарезанный салат, заправляют маслом растительным. Салат оформляют ломтиками яблок и листьями салата.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – компоненты равномерно нарезаны в соответствии с технологией приготовления, уложены горкой, салат заправлен маслом растительным, украшен ломтиками яблок и листьями салата;

цвет – типичный для используемых овощей;

консистенция картофеля вареного – мягкая, яблок и сельдерея – сочная, хрустящая;

вкус – характерный для вареного картофеля и свежих яблок с привкусом масла растительного;

запах – характерный для вареного картофеля и свежих яблок с ароматом масла растительного.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,7	1,1
Жиры	г	9,2	15,3
Углеводы	г	5,3	8,7
Энергетическая ценность	ккал	106	177
Витамин С	мг	4,8	8,0
Витамин В1	мг	0,03	0,05
Витамин В2	мг	0,03	0,04
Витамин D	мкг	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	27,5	45,9
Калий	мг	185	305
Кальций	мг	16	26
Магний	мг	11	18
Фосфор	мг	18	29
Железо	мг	0,6	1,0
Йод	мкг	11,8	19,7
Селен	мкг	0,1	0,2
Фтор	мкг	7,0	11,5

Технологическая карта № 45

Салат картофельный с сельдью

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Салат картофельный ТК № 43	-	25	-	41	-	49	-	81
Сельдь соленая слабой соли неразделанная	13	6	21	10	25	12	42	20
или филе сельди (мякоть)	8	6	14	10	17	12	28	20
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Сельдь разделяют на филе (мякоть) и нарезают наискось тонкими кусочками. Готовый салат картофельный, заправленный маслом растительным, укладывают горкой, сверху кладут кусочки сельди.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – компоненты равномерно нарезаны в соответствии с технологией приготовления, уложены горкой, салат заправлен маслом растительным, сверху уложено филе сельди;

цвет – типичный для используемых компонентов;

консистенция картофеля вареного – мягкая, сельди – нежная;

вкус – приятный, характерный для вареного картофеля и созревшей сельди, острый, умеренно соленый с привкусом растительного масла;

запах – приятный, характерный для вареного картофеля и созревшей сельди с ароматом растительного масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,4	2,3	2,8	4,7
Жиры	г	4,3	7,1	8,5	14,1
Углеводы	г	2,8	4,6	5,5	9,0
Энергетическая ценность	ккал	56	92	110	181
Витамин С	мг	2,6	4,2	5,0	8,3
Витамин В1	мг	0,02	0,03	0,04	0,06
Витамин В2	мг	0,02	0,035	0,04	0,07
Витамин D	мкг	0,18	0,30	0,36	0,60
Витамин А	мкг рет. экв.	14,0	23,0	27,5	45,5
Калий	мг	107	177	211	349
Кальций	мг	10	17	21	34
Магний	мг	7	11	13	22
Фосфор	мг	26	44	52	87
Железо	мг	0,2	0,4	0,5	0,8
Йод	мкг	5,9	9,7	11,6	19,3
Селен	мкг	2,3	3,8	4,5	7,5
Фтор	мкг	30,2	50,1	60,1	99,9

Технологическая карта № 46

Салат овощной с сельдью

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Сельдь соленая слабой соли неразделанная	10	5	16	8	19	8	32	15
или филе сельди (мякоть)	7	5	11	8	11	8	21	15
Картофель молодой	7	5,2/5 ¹	12	9,3/9 ¹	14	11,3/11 ¹	23	18,6/18 ¹
Картофель с 01.09 по 31.10	7,2		12		14		24	
с 01.11 по 31.12	8		13		16		26	
с 01.01 по 28–29.02	8,4		14		17		28	
с 01.03	9		15		18		30	
Морковь до 01.01	7	5,1/5 ¹	12	9,1/9 ¹	14	11,1/11 ¹	23	18,2/18 ¹
с 01.01	7,2		12		14		24	
Помидоры свежие парниковые/грунтовые	6/7	6	10/12	10	12/14	12	20/24	20
Огурцы свежие парниковые/грунтовые	5,1/6	5	9,2/11	9	9,2/11	9	15,3/19	15
Масло растительное	3	3	5	5	6	6	10	10
Лук зеленый	2,4	2	4	3	5	4	8	6
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

¹ В числителе указана масса нетто, в знаменателе – масса вареных очищенных овощей.

2. Технологический процесс изготовления

Филе сельди (мякоть), отварные картофель и морковь, помидоры, огурцы нарезают тонкими ломтиками или кубиками, лук шинкуют. Продукты перемешивают. Салат при отпуске поливают маслом растительным, украшают зеленым луком.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – компоненты равномерно нарезаны в соответствии с технологией приготовления, уложены горкой, украшены продуктами, входящими в состав салата, заправлены маслом растительным;

цвет – типичный для смеси используемых овощей и сельди;

консистенция овощей вареных – мягкая, овощей сырых – упругая, плотная; сельди – упругая;

вкус – умеренно соленый, характерный для сельди и используемых сырых и вареных овощей с привкусом масла растительного;

запах – характерный для используемых сырых и вареных овощей с ароматом масла растительного.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,1	1,9	2,0	3,5
Жиры	г	3,5	5,8	6,8	11,4
Углеводы	г	1,5	2,6	3,1	5,1
Энергетическая ценность	ккал	42	70	81	137
Витамин С	мг	3,1	5,2	6,2	10,1
Витамин В1	мг	0,015	0,02	0,03	0,04
Витамин В2	мг	0,02	0,03	0,04	0,06
Витамин D	мкг	0,15	0,24	0,30	0,45
Витамин А	мкг рет. экв.	76	134	164	267
Калий	мг	72	124	145	242
Кальций	мг	10	16	18	30
Магний	мг	7	12	13	23
Фосфор	мг	23	38	40	71
Железо	мг	0,2	0,35	0,4	0,7
Йод	мкг	2,7	4,5	4,7	8,5
Селен	мкг	1,9	3,0	3,1	5,7
Фтор	мкг	26,2	42,8	45,4	81,2

Технологическая карта № 47

Салат из красной фасоли

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Фасоль	11	11/24 ¹	19	19/40 ¹	23	23/48 ¹	38	38/79 ¹
Лук репчатый	4,2	4	7	6	8	7	14	12
Масло растительное	2	2	3	3	3	3	5	5
Кислота лимонная	0,1	0,1	0,15	0,15	0,18	0,18	0,3	0,3
Вода для разведения лимонной кислоты	1,5	1,5	2,5	2,5	3	3	5	5
Петрушка (зелень)	1,4	1	2,7	2	2,7	2	5,4	4
Соль	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

¹ Масса отварной фасоли.

2. Технологический процесс изготовления

Фасоль замачивают в течение 5–8 часов в холодной воде (2,5 л на 1 кг фасоли) и варят. После того, как фасоль станет мягкой, варку прекращают, добавляют соль и оставляют на 15–20 минут в отваре, который затем сливают. В остывшую фасоль добавляют репчатый лук, нарезанный полукольцами, растительное масло, разведенную в воде лимонную кислоту.

Салат отпускают, украсив веточками зелени петрушки.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – фасоль сохранила целостность зерен, салат уложен горкой, заправлен маслом растительным, посыпан мелко нарезанной зеленью;

цвет – красно-коричневый;

консистенция – мягкая, сочная;

вкус – характерный для смеси используемых компонентов с привкусом масла растительного;

запах – характерный для смеси используемых компонентов с ароматом масла растительного.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,3	3,9	4,7	7,8
Жиры	г	2,2	3,4	3,4	5,7
Углеводы	г	5,1	8,8	10,6	17,6
Энергетическая ценность	ккал	49	81	92	153
Витамин С	мг	1,9	3,6	3,7	7,2
Витамин В1	мг	0,045	0,07	0,09	0,14
Витамин В2	мг	0,02	0,03	0,04	0,06
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	9,5	19,0	19,0	38,0
Калий	мг	115	200	238	400
Кальций	мг	19	32	38	65
Магний	мг	11	20	23	39
Фосфор	мг	49	85	102	170
Железо	мг	0,6	1,1	1,3	2,1
Йод	мкг	4,8	7,6	9,8	15,1
Селен	мкг	2,4	4,2	5,1	8,4
Фтор	мкг	7,8	13,8	15,7	27,6

Технологическая карта № 48

Салат из свеклы с сыром и чесноком

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Свекла до 01.01	30	24/23 ¹	51	41/39 ¹	59	47/45 ¹	100	80/76 ¹
с 01.01	32		55		63		107	
Сыр полутвердый	4,5	4 ²	8	7 ²	10	9 ²	16	15 ²
Чеснок	0,1	0,08	0,16	0,13	0,2	0,15	0,32	0,25
Соль	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3
Масло растительное	3	3	5	5	6	6	10	10

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

¹ В числителе указана масса нетто, в знаменателе – масса вареной очищенной свеклы.

² Масса тертого сыра.

2. Технологический процесс изготовления

Свеклу предварительно промывают, тщательно перебирают, повторно промывают в проточной воде и отваривают в кожуре, охлаждают, очищают и нарезают соломкой или натирают на крупной терке. Свеклу можно отварить в пароконвектомате в режиме «пар» после очистки от кожуры и нарезки.

Чеснок делят на дольки, с которых снимают кожицу и оболочку, промывают в проточной воде, ошпаривают и мелко рубят. Сыр нарезают на крупные куски прямоугольной или треугольной формы, очищают от корки и натирают на крупной терке.

Продукты перемешивают, добавляют соль и заправляют маслом растительным.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – свекла, сыр нарезаны однородными по форме и размеру кусочками, перемешаны с рубленым чесноком и заправлены маслом растительным;

цвет – характерный для свеклы с маслом растительным со светло-желтыми вкраплениями сыра;

консистенция – мягкая, сочная;

вкус – характерный для свеклы с привкусом сыра и масла растительного;

запах – характерный для свеклы, сыра и масла растительного с ароматом чеснока.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,3	2,2	2,7	4,6
Жиры	г	4,2	7,1	8,7	14,5
Углеводы	г	1,9	3,2	3,6	6,2
Энергетическая ценность	ккал	50	85	104	173
Витамин С	мг	1,0	1,6	1,9	3,2
Витамин В1	мг	0,006	0,01	0,012	0,02
Витамин В2	мг	0,02	0,03	0,04	0,07
Витамин D	мкг	0,04	0,07	0,09	0,14
Витамин А	мкг рет. экв.	10,7	18,7	23,9	39,9
Калий	мг	59	100	116	196
Кальций	мг	43	75	95	158
Магний	мг	6	10	12	20
Фосфор	мг	29	50	62	104
Железо	мг	0,3	0,55	0,6	1,1
Йод	мкг	4,9	7,7	9,8	15,3
Селен	мкг	0,7	1,3	1,6	2,7
Фтор	мкг	4,1	6,9	7,9	13,4

Технологическая карта № 49

Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Свекла до 01.01	28	22/21 ¹	48	38/36 ¹	56	45/43 ¹	94	75/71 ¹
с 01.01	29		51		60		100	
Чернослив	2	3 ²	3	5 ²	3	5 ²	5	9 ²
Орехи грецкие (ядро)	3	3	5	5	6	6	10	10
Чеснок	0,1	0,08	0,17	0,13	0,19	0,15	0,32	0,25
Соль	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3
Масло растительное	3	3	5	5	6	6	10	10
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

¹ В числителе указана масса нетто, в знаменателе – масса вареной очищенной свеклы.

² Масса набухшего чернослива.

2. Технологический процесс изготовления

Свеклу предварительно промывают, тщательно перебирают, повторно промывают в проточной воде и отваривают в кожуре, охлаждают, очищают и нарезают соломкой или натирают на крупной терке. Свеклу можно отварить в пароконвектомате в режиме «пар» после очистки от кожуры и нарезки.

Чеснок делят на дольки, с которых снимают кожицу и оболочку, промывают в проточной воде, ошпаривают и мелко рубят. Ядра грецкого ореха измельчают.

Чернослив перебирают, промывают, заливают горячей водой, оставляют в воде до полного набухания, ошпаривают и нарезают соломкой.

Подготовленные продукты соединяют, перемешивают, перед отпуском заправляют маслом растительным.

Салат можно готовить без чернослива, увеличив соответственно массу нетто свеклы.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – свекла, нарезанная соломкой, и измельченный чернослив соединены с орехами и измельченным чесноком и заправлены маслом растительным, уложены горкой;

цвет – темно-бордовый со светлыми вкраплениями орехов и чеснока;

консистенция – сочная, мягкая;

вкус – сладковатый, характерный для свеклы и чернослива, с привкусом масла растительного и чеснока;

запах – сладковатый, характерный для свеклы и чернослива с ароматом чеснока и масла растительного.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,8	1,4	1,6	2,7
Жиры	г	4,9	8,1	9,7	16,2
Углеводы	г	3,1	5,0	5,7	9,5
Энергетическая ценность	ккал	59	99	117	194
Витамин С	мг	1,0	1,8	2,1	3,5
Витамин В1	мг	0,015	0,025	0,030	0,050
Витамин В2	мг	0,012	0,020	0,024	0,040
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин А	мкг рет. экв.	0,6	1,0	1,2	2,0
Калий	мг	85	141	165	273
Кальций	мг	12	21	24	40
Магний	мг	12	20	23	38
Фосфор	мг	20	34	40	67
Железо	мг	0,4	0,6	0,7	1,2
Йод	мкг	4,9	7,7	9,9	15,3
Селен	мкг	0,3	0,5	0,6	1,0
Фтор	мкг	24,3	40,7	48,8	81,2

Технологическая карта № 50н

Салат из печеной свеклы и апельсинов с йогуртом

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Свекла с 1.09 по 31.12	19	15	31	25	36	29	61	49
с 1.01	20		33		39		65	
Масса свеклы нарезанной припущенной	-	14	-	23	-	27	-	45
Апельсины	18	12	30	20	36	24	60	40
Йогурт 2,5 % жирности без сахара	4	4	7	7	9	9	15	15
Лимон для сока	1,4	0,6 ¹	2,4	1 ¹	3	1,2 ¹	4,8	2 ¹
Соль	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

¹ Масса лимонного сока.

2. Технологический процесс изготовления

Свеклу моют, очищают, промывают, нарезают тонкими кружками и припускают с добавлением небольшого количества воды в наплитной посуде или в пароконвектомате в режиме «пар» в течение 25–30 минут. Готовую свеклу охлаждают.

Подготовленные апельсины очищают от цедры и нарезают тонкими дольками или сегментами, освобождая их от белых волокнистых пленок.

Для заправки йогурт соединяют с соком лимона, солью и перемешивают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Приготовление и раздачу салата осуществляют с использованием одноразовых перчаток, изготовленных из материала, разрешенного для контакта с пищевыми продуктами. Кружочки свеклы укладывают веером на тарелку или в салатник, чередуя с дольками апельсина, сверху поливают йогуртовой заправкой. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – компоненты аккуратно выложены на тарелке, политы йогуртовым соусом;

цвет – характерный для используемых овощей и фруктов;

текстура (консистенция) свеклы – мягкая, апельсинов – сочная;

вкус и запах – характерный для продуктов, входящих в салат.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,5	0,9	1,1	1,8
Жиры	г	0,2	0,3	0,4	0,6
Углеводы	г	2,6	4,3	5,2	8,7

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Энергетическая ценность	ккал	14	24	29	48
Витамин С	мг	8,0	13,4	16,0	26,7
Витамин В1	мг	0,01	0,015	0,02	0,03
Витамин В2	мг	0,02	0,03	0,04	0,06
Витамин А	мкг рет. экв.	2,0	3,4	4,2	7,1
Калий	мг	64	106	127	212
Кальций	мг	14	24	29	49
Магний	мг	5	8	10	16
Фосфор	мг	12	20	25	41
Железо	мг	0,2	0,35	0,4	0,7
Йод	мкг	6,7	11,2	13,5	22,5
Селен	мкг	0,2	0,4	0,5	0,8
Фтор	мкг	5,4	8,9	10,8	17,9

Технологическая карта № 51

Салат «Свеколка»

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Свекла до 01.01	30	24/23 ¹	50	40/38 ¹	58	46/44 ¹	99	79/75 ¹
с 01.01	32		53		61		105	
Курага	1,5	2 ²	2,5	4 ²	3	5 ²	5	8 ²
Изюм	2	2	4	4	5	5	8	8
Масло растительное	3	3	5	5	6	6	10	10
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

¹ В числителе указана масса нетто, в знаменателе – масса вареной очищенной свеклы.

² Масса предварительно замоченной кураги.

2. Технологический процесс изготовления

Свеклу предварительно промывают, тщательно перебирают, повторно промывают в проточной воде и отваривают в кожуре, охлаждают, очищают и натирают на крупной терке. Свеклу можно отварить в пароконвектомате в режиме «пар» после очистки от кожуры и нарезки.

Изюм перебирают, тщательно промывают, заливают водой, доводят до кипения, воду сливают, изюм охлаждают. Курагу предварительно замачивают на 20–30 минут в горячей воде, промывают, ошпаривают и мелко нарезают.

Подготовленные продукты соединяют и перемешивают. Заправляют растительным маслом перед отпуском.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – компоненты равномерно нарезаны, салат аккуратно уложен горкой, поверхность – блестящая;

цвет – темно-бордовый с вкраплениями изюма и кураги;

консистенция – сочная, мягкая;

вкус – сладковатый, характерный для свеклы и масла растительного;

запах – характерный для свеклы с ароматом кураги и масла растительного.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,4	0,7	0,9	1,5
Жиры	г	3,0	5,1	6,1	10,1
Углеводы	г	3,7	6,6	7,9	13,1
Энергетическая ценность	ккал	44	75	90	149
Витамин С	мг	0,9	1,6	1,8	3,1
Витамин В1	мг	0,006	0,01	0,012	0,02
Витамин В2	мг	0,012	0,02	0,024	0,04
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	5,6	9,3	11,2	18,7
Калий	мг	90	154	182	306
Кальций	мг	11	19	22	37
Магний	мг	7	11	13	22
Фосфор	мг	13	22	26	44
Железо	мг	0,4	0,6	0,8	1,3
Йод	мкг	1,4	2,4	2,7	4,7
Селен	мкг	0,2	0,3	0,4	0,5
Фтор	мкг	8,2	14,9	18,0	29,7

Технологическая карта № 52

Винегрет овощной

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель молодой	8	6 ¹	14	11 ¹	16	13 ¹	27	21 ¹
Картофель с 01.09 по 31.10	8,7		14,5		17		29	
с 01.11 по 31.12	9		16		19		31	
с 01.01 по 28–29.02	10		17		20		34	
с 01.03	11		18,5		22		37	
Свекла до 01.01	6	5 ¹	10	8 ¹	12	9 ¹	20	15 ¹
с 01.01	6,3		10,5		13		21	
Морковь до 01.01	3,8	3 ¹	6,3	5 ¹	7,6	6 ¹	12,6	10 ¹
с 01.01	4		6,7		8		13,4	
Огурцы соленые ²	6	5	10	8	11	9	19	15
Капуста квашеная ²	6,3	5	10,5	8	13	9	21	15
Лук зеленый	5,7	5	10	8	11	9	19	15
или лук репчатый	5,4	5	9	8	11	9	18	15
Соль	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3
Масло растительное	3	3	5	5	6	6	10	10
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

¹ Масса вареных очищенных овощей.

² Огурцы соленые можно заменить капустой квашеной, капусту квашеную можно заменить огурцами солеными

2. Технологический процесс изготовления

Свеклу, картофель и морковь предварительно промывают, тщательно перебирают, повторно промывают в проточной воде и отваривают в кожуре, охлаждают, очищают и нарезают ломтиками. Или свеклу, картофель и морковь промывают, очищают от кожуры, промывают, нарезают ломтиками, отваривают в пароконвектомате в режиме «пар» и охлаждают.

Очищенные огурцы нарезают ломтиками, капусту квашеную перебирают, отжимают и шинкуют. Зеленый лук нарезают длиной 1–1,5 см, а репчатый – полукольцами. Подготовленные овощи соединяют, добавляют соль и масло растительное, перемешивают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – овощи нарезаны ломтиками, рубленая квашеная капуста отжата от рассола, лук нашинкован; винегрет заправлен растительным маслом и уложен горкой;

цвет – типичный для используемых компонентов;

консистенция капусты, огурцов – хрустящая; картофеля, свеклы, моркови – мягкая;

вкус – острый, умеренно соленый, характерный для смеси используемых компонентов с ароматом масла растительного;

запах – характерный для смеси используемых компонентов с ароматом и привкусом масла растительного.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Винегрет с огурцами солеными, капустой квашеной и луком репчатым				Винегрет с огурцами солеными и луком зеленым			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,4	0,7	0,8	1,3	0,4	0,6	0,7	1,2
Жиры	г	3,0	5,1	6,1	10,2	3,0	5,1	6,1	10,1
Углеводы	г	2,1	3,7	4,2	6,9	1,8	3,1	3,6	5,9
Энергетическая ценность	ккал	38	63	75	125	36	61	72	120
Витамин С	мг	3,0	4,9	5,6	9,2	2,7	4,5	5,1	8,5
Витамин В1	мг	0,012	0,02	0,024	0,04	0,012	0,02	0,024	0,03
Витамин В2	мг	0,01	0,015	0,02	0,03	0,015	0,02	0,03	0,04
Витамин А	мкг рет. экв.	36,5	60,8	72,9	121,5	53,3	87,7	103,2	172,0
Калий	мг	76	129	148	244	72	123	141	233
Кальций	мг	8	13	15	25	11	17	19	32
Магний	мг	5	9	10	17	5	9	10	17
Фосфор	мг	12	20	23	38	10	17	20	33
Железо	мг	0,2	0,35	0,4	0,7	0,2	0,35	0,5	0,7
Йод	мкг	4,4	6,7	8,7	13,3	4,8	7,3	9,5	14,5
Селен	мкг	0,1	0,15	0,2	0,3	0,06	0,1	0,12	0,2
Фтор	мкг	5,8	9,8	11,3	18,7	7,4	12,3	14,2	23,5

Технологическая карта № 53

Винегрет овощной с сельдью

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Винегрет овощной ТК № 52	-	23	-	38	-	45	-	75
Сельдь соленая слабой соли неразделанная	16	7	26	12	31	15	52	25
или филе сельди (мякоть)	11	7	18	12	21	15	35	25
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Винегрет раскладывают на порции, сверху кладут разделанную на филе сельдь, нарезанную под углом тонкими кусочками.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – картофель, свекла, морковь, огурцы нарезаны ломтиками, рубленая квашеная капуста отжата от рассола, лук нашинкован; винегрет заправлен растительным маслом и уложен горкой, поверх него уложено филе сельди;

цвет – типичный для используемых компонентов;

консистенция капусты, огурцов – хрустящая; картофеля, свеклы, моркови – мягкая; сельди – нежная, упругая;

вкус – острый, умеренно соленый, характерный для смеси используемых компонентов с привкусом растительного масла;

запах – характерный для смеси используемых компонентов с ароматом растительного масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,5	2,5	3,1	5,2
Жиры	г	2,9	4,9	5,8	9,7
Углеводы	г	1,6	2,6	3,1	5,2
Энергетическая ценность	ккал	39	65	78	130
Витамин С	мг	2,1	3,5	4,2	6,9
Витамин В1	мг	0,01	0,015	0,02	0,03
Витамин В2	мг	0,02	0,03	0,04	0,06
Витамин D	мкг	0,21	0,36	0,45	0,75
Витамин А	мкг рет. экв.	29,3	48,6	57,7	96,1
Калий	мг	71	118	142	237
Кальций	мг	11	19	23	39
Магний	мг	7	11	14	23
Фосфор	мг	28	47	58	96
Железо	мг	0,2	0,4	0,5	0,8
Йод	мкг	5,9	9,9	12,0	20,0
Селен	мкг	2,6	4,5	5,6	9,4
Фтор	мкг	30,9	52,7	65,4	109,0

Технологическая карта № 54

Винегрет морской

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Свекла до 01.01 с 01.01	6,6 7	5,3/5 ¹	10 10,5	7,4/7 ¹	12 13	10/9 ¹	20 21	16/15 ¹
Морковь до 01.01 с 01.01	6,3 6,8	5,1/5 ¹	9,5 10	8,1/8 ¹	10 12	9,1/9 ¹	19 20	15,2/15 ¹
Картофель молодой Картофель с 01.09 по 31.10 с 01.11 по 31.12 с 01.01 по 28-29.02 с 01.03	5 5,5 5,9 6,3 6,8	4,1/4 ¹	7,5 8 8,5 9 10	6,2/6 ¹	9 10 10,2 11 12	7,2/7 ¹	15 16 17 18 20	12,4/12 ¹
Огурцы соленые	4		6,5	5	8	6	13	
Капуста квашеная	4,2		7	5	8,4	6	14	
Капуста морская сушеная	1		1,6	10 ²	2	12 ²	3,2	

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Лук репчатый	2,1	2	3	2	4	3	6	5
Масло растительное	3	3	5	5	6	6	10	10
Сахар	1	1	2	2	2	2	4	4
Соль	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

¹ В числителе указана масса нетто, в знаменателе – масса вареных очищенных овощей.

² Масса отварной восстановленной капусты.

2. Технологический процесс изготовления

Капусту морскую сушеную замачивают в холодной воде в соотношении 1:8 и выдерживают 12 часов, затем тщательно промывают, погружают в кипящую воду (на 1 кг набухшей капусты берут 2 л воды) и варят в течение 2-х часов при слабом кипении до размягчения, без соли. Затем отвар сливают, а капусту промывают холодной кипяченой водой.

Овощи подготавливают так же, как для винегрета овощного, отваривают, очищают, нарезают кубиками или ломтиками. Добавляют обработанную капусту квашеную, огурцы соленые очищенные и нарезанные кубиками или ломтиками, нарезанный полукольцами репчатый лук, морскую капусту, соль, сахар, перемешивают. Перед отпуском заправляют маслом растительным.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Винегрет укладывают горкой в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – картофель, свекла, морковь, огурцы нарезаны кубиками или ломтиками, рубленая квашеная капуста отжата от рассола, лук нашинкован; винегрет заправлен растительным маслом и уложен горкой;

цвет – типичный для используемых компонентов;

консистенция капусты, огурцов – хрустящая; картофеля, свеклы, моркови – мягкая;

вкус – острый, умеренно соленый, характерный для смеси используемых компонентов с привкусом масла растительного;

запах – характерный для смеси используемых компонентов с ароматом масла растительного.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,4	0,6	0,7	1,2
Жиры	г	3,0	5,1	6,1	10,1
Углеводы	г	2,9	4,8	5,4	9,6
Энергетическая ценность	ккал	40	67	79	134
Витамин С	мг	1,9	2,9	3,6	5,9
Витамин В1	мг	0,01	0,015	0,02	0,03
Витамин В2	мг	0,012	0,02	0,024	0,04
Витамин А	мкг рет. экв.	60	97	109	181
Калий	мг	116	181	222	364
Кальций	мг	9	14	17	28
Магний	мг	16	25	31	49
Фосфор	мг	13	19	24	39
Железо	мг	1,2	1,9	2,4	3,8
Йод	мкг	89	141	177	283
Селен	мкг	0,1	0,15	0,2	0,3
Фтор	мкг	27,6	43,6	54,0	87,1

Технологическая карта № 55

Икра баклажанная

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Баклажаны свежие	43	32 ¹	72	53 ¹	86	63 ¹	144	105 ¹
Лук репчатый	3,6	3	6	5	8	7	13	11
Масло растительное	2	2	3	3	4	4	6	6
Томатная паста	1	1	2	2	2,1	2,1	4	4
Соль	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3
Вода для разведения томатной пасты	2	2	3	3	4	4	7	7
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

¹ Масса запеченных очищенных баклажанов.

2. Технологический процесс изготовления

Промытые баклажаны с удаленной плодоножкой запекают в жарочном шкафу до готовности, охлаждают, кожицу снимают, мякоть измельчают. Шинкованный репчатый лук слегка припускают с растительным маслом, затем добавляют разведенную томатную пасту и припускают еще 10–15 минут. Массу соединяют с баклажанами и тушат до загустения, заправляют солью.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Икру аккуратно укладывают в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – икра аккуратно уложена на тарелку или в салатник;

цвет – типичный для используемых компонентов;

консистенция – густая, однородная;

вкус – характерный для смеси используемых компонентов, с привкусом масла растительного;

запах – характерный для смеси используемых компонентов, с ароматом масла растительного.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,4	0,7	0,9	1,5
Жиры	г	1,8	2,7	3,6	5,4
Углеводы	г	1,7	2,9	3,5	5,8
Энергетическая ценность	ккал	25	39	50	78
Витамин С	мг	0,9	1,6	1,9	3,3
Витамин В1	мг	0,012	0,02	0,024	0,04
Витамин В2	мг	0,015	0,025	0,030	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	2,4	4,6	4,7	9,1
Калий	мг	75	126	149	252
Кальций	мг	6	9	11	19
Магний	мг	3	6	7	11
Фосфор	мг	12	20	24	39
Железо	мг	0,2	0,3	0,4	0,5
Йод	мкг	4,2	6,5	8,5	13,0
Селен	мкг	0,15	0,25	0,3	0,5
Фтор	мкг	4,8	7,9	9,7	15,9

Технологическая карта № 56

Икра кабачковая

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Кабачки	40	32/21 ¹	67	54/35 ¹	80	64/42 ¹	134	107/70 ¹
Капуста белокочанная	8	7	14	11	17	13	28	22
Лук репчатый	4	3	6	5	8	7	13	11
Томатная паста	1	1	2	2	2	2	4	4
Вода для разведения томатной пасты	2	2	3	3	4	4	7	7
Соль	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3
Масло растительное	2	2	3	3	3	3	5	5
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

¹ В числителе указана масса нетто, а в знаменателе – масса запеченных кабачков.

2. Технологический процесс изготовления

Очищенные от кожицы кабачки, нарезанные кружочками, запекают в жарочном шкафу или пароконвектомате и измельчают. Шинкованную белокочанную капусту тушат до полуготовности, добавляют припущенный с растительным маслом и томатом репчатый лук и тушат до готовности капусты. В конце тушения добавляют кабачки, заправляют солью.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Икру аккуратно укладывают в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – икра аккуратно уложена на тарелку или в салатник;

цвет – типичный для используемых компонентов;

консистенция – густая, однородная;

вкус – характерный для смеси используемых компонентов, с привкусом масла растительного;

запах – характерный для смеси используемых компонентов, с ароматом масла растительного.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,3	0,6	0,7	1,1
Жиры	г	1,8	2,8	2,8	4,7
Углеводы	г	1,6	2,7	3,2	5,4
Энергетическая ценность	ккал	24	38	41	68
Витамин С	мг	2,8	4,6	5,5	9,3
Витамин В1	мг	0,01	0,015	0,02	0,03
Витамин В2	мг	0,01	0,015	0,02	0,03
Витамин А	мкг рет. экв.	2,6	4,8	5,1	9,7
Калий	мг	71	118	140	238
Кальций	мг	7	11	14	23
Магний	мг	3	6	7	12
Фосфор	мг	6	10	13	21
Железо	мг	0,2	0,25	0,3	0,5
Йод	мкг	3,9	5,9	7,7	11,8
Селен	мкг	0,12	0,2	0,24	0,4
Фтор	мкг	2,2	3,7	4,7	7,6

Технологическая карта № 57
Икра свекольная или морковная
1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Свекла до 01.01	30	24/23 ¹	50	40/38 ¹	59	47/45 ¹	99	79/75 ¹
с 01.01	32		53		63		105	
или морковь до 01.01	28	23,2/23 ¹	47	38,4/38 ¹	56	45,5/45 ¹	94	76/75 ¹
с 01.01	30		50		61		101	
Лук репчатый	6	5	10	9	13	11	21	18
Томатная паста	3	3	6	6	7	7	11	11
Вода для разведения томатной пасты	5	5	8	8	10	10	17	17
Соль	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3
Масло растительное	2	2	4	4	5	5	8	8
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

¹ В числителе масса нетто, в знаменателе – масса вареных очищенных овощей.

2. Технологический процесс изготовления

Свеклу или морковь отваривают, очищают от кожицы и измельчают. Лук репчатый шинкуют и припускают с маслом, в конце добавляют разведенную томатную пасту. Измельченные овощи соединяют с луком, припущенным с маслом, добавляют соль, прогревают и охлаждают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Икру аккуратно укладывают в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – икра аккуратно уложена на тарелку или в салатник;

цвет – типичный для используемых компонентов;

консистенция – густая, однородная;

вкус – характерный для смеси используемых компонентов с привкусом масла растительного;

запах – характерный для смеси используемых компонентов с ароматом масла растительного.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Икра свекольная				Икра морковная			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,5	0,9	1,1	1,8	0,5	0,8	1,0	1,6
Жиры	г	1,8	3,6	4,5	7,2	1,8	3,6	4,5	7,2
Углеводы	г	2,7	4,8	5,6	9,3	2,3	4,1	4,9	8,0
Энергетическая ценность	ккал	29	55	67	109	28	52	64	103
Витамин С	мг	1,7	3,0	3,5	5,7	1,2	2,2	2,6	4,2
Витамин В1	мг	0,010	0,015	0,020	0,030	0,015	0,025	0,03	0,05
Витамин В2	мг	0,015	0,020	0,030	0,040	0,02	0,03	0,04	0,06
Витамин А	мкг рет. экв.	5,7	11,3	13,1	20,7	281	467	553	920
Калий	мг	84	147	174	285	67	120	142	231
Кальций	мг	10	16	20	32	8	13	16	26
Магний	мг	6	11	13	21	10	16	19	32
Фосфор	мг	13	22	27	44	15	26	31	52
Железо	мг	0,4	0,7	0,8	1,3	0,2	0,4	0,5	0,8

Наименование показателей	Единицы измерения	Икра свекольная				Икра морковная			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Йод	мкг	5,3	8,3	10,7	16,5	4,9	7,7	9,9	15,2
Селен	мкг	0,3	0,6	0,7	1,1	0,2	0,35	0,4	0,7
Фтор	мкг	5,4	9,1	10,9	18,1	12,5	20,8	24,8	41,2

Технологическая карта № 58

Перец, фаршированный овощами

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г			
	7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Перец сладкий	80	60	120	90
Для фарша:				
Морковь до 01.01	73	59/40 ¹	110	89/60 ¹
с 01.01	79		118	
Лук репчатый	40	34/17 ¹	60	50/25 ¹
Томатное пюре	7	7	10	10
Масло растительное	7	7	10	10
Сахар	3	3	5	5
Соль	0,3	0,3	0,5	0,5
Лимонная кислота	0,3	0,3	0,5	0,5
Масса фарша	-	60	-	90
Масса полуфабриката	-	120	-	180
Выход готовой продукции	-	100	-	150

¹ В числителе указана масса нетто, в знаменателе - масса готовых продуктов.

2. Технологический процесс изготовления

Сладкий перец перебирают, промывают, подрезают вокруг плодоножки и удаляют ее вместе с семенами, не нарушая целостности стручка. Перец заливают горячей водой и варят 1–2 минуты, затем откидывают на дуршлаг и заполняют фаршем.

Для фарша: морковь нарезают мелкой соломкой и припускают с маслом и томатным пюре; отдельно припускают с маслом репчатый лук, нарезанный полукольцами. Смешивают компоненты фарша, заправляют сахаром, лимонной кислотой и доводят до кипения.

Подготовленный сладкий перец с овощным фаршем укладывают на противень и запекают с небольшим количеством жидкости в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-250 °С в течение 20-30 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 160-180 °С в течение 30-40 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Фаршированный перец можно подавать горячим и холодным. Перед подачей перец поливают соком, оставшимся после припускания. Температура охлажденного перца при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – перец сохранил форму, блестящий от растительного масла;

цвет – типичный для используемых компонентов;

консистенция – мягкая, сочная;

вкус – характерный для смеси используемых компонентов, кисло-сладкий, с привкусом масла растительного;

запах – характерный для смеси используемых компонентов, с ароматом масла растительного.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,1	3,1
Жиры	г	6,3	9,1
Углеводы	г	12,4	19,0
Энергетическая ценность	ккал	115	170
Витамин С	мг	51,3	76,8
Витамин В1	мг	0,07	0,11
Витамин В2	мг	0,08	0,13
Витамин D	мкг	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	806	1215
Калий	мг	268	398
Кальций	мг	30	45
Магний	мг	30	45
Фосфор	мг	58	87
Железо	мг	1,0	1,5
Йод	мкг	15,6	25,2
Селен	мкг	0,3	0,4
Фтор	мкг	41,5	62,3

Технологическая карта № 59

Сельдь с гарниром

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Сельдь неразделанная средняя	18	9	30	15	37	18	61	30
или филе сельди (мякоть)	13	9	21	15	25	18	42	30
Гарнир ТК № 380, 381	-	18	-	30	-	36	-	60
Заправка для салатов ТК № 408	3	3	5	5	6	6	10	10
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Филе сельди (мякоть) нарезают тонкими кусочками и гарнируют различными сырыми или отварными овощами, нарезанными мелким кубиком. Гарнир укладывают, чередуя овощи по цвету. Перед отпуском сельдь и гарнир поливают заправкой для салатов.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Сельдь с гарниром аккуратно укладывают в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – компоненты равномерно нарезаны в соответствии с технологией приготовления, аккуратно уложены, поверхность овощей блестящая;

цвет – натуральный, типичный для используемых компонентов;

консистенция – овощей вареных – мягкая; овощей сырых – сочная, хрустящая; сельди – нежная, упругая;

вкус – характерный для сельди и овощей с привкусом растительного масла;

запах – характерный для сельди и овощей с ароматом растительного масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Сельдь с гарниром №380				Сельдь с гарниром №381			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,8	3,0	3,6	6,1	1,8	3,0	3,5	5,9
Жиры	г	2,3	3,8	4,6	7,7	2,3	3,8	4,6	7,7
Углеводы	г	2,0	3,4	4,1	6,8	1,5	2,5	3,0	5,0
Энергетическая ценность	ккал	36	60	72	121	34	56	67	112
Витамин С	мг	1,1	1,8	2,1	3,6	1,6	2,7	3,3	5,5
Витамин В1	мг	0,012	0,02	0,024	0,04	0,01	0,02	0,02	0,04
Витамин В2	мг	0,02	0,035	0,04	0,07	0,02	0,035	0,04	0,07
Витамин D	мкг	0,27	0,45	0,54	0,90	0,27	0,45	0,54	0,90
Витамин А	мкг рет. экв.	45	75	90	151	75	124	149	249
Калий	мг	77	128	154	256	67	112	135	225
Кальций	мг	11	19	23	38	12	20	25	41
Магний	мг	8	13	15	25	8	13	15	25
Фосфор	мг	33	55	66	110	33	54	65	109
Железо	мг	0,3	0,4	0,5	0,9	0,2	0,4	0,5	0,8
Йод	мкг	6,9	11,5	13,8	22,9	6,7	11,1	13,4	22,3
Селен	мкг	3,3	5,6	6,7	11,2	3,3	5,5	6,7	11,1
Фтор	мкг	39,4	65,7	78,9	131,5	40,5	67,6	81,1	135,1

Технологическая карта № 60 Сельдь с картофелем и маслом 1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Сельдь неразделанная средняя	21	10	35	16	42	20	73	35
или филе сельди	14	10	23	16	28	20	49	35
Картофель молодой	23	18	38	30	44	35	70	56
Картофель с 01.09 по 31.10	24		40		47		75	
с 01.11 по 31.12	26		43		50		80	
с 01.01 по 28–29.02	28		46		54		86	
с 01.03	30		50		58		93	
Масса вареного картофеля	-	17	-	29	-	34	-	55
Масло сливочное	3	3	5	5	6	6	10	10
или растительное	3	3	5	5	6	6	10	10
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Филе сельди (мякоть) нарезают тонкими кусочками. Отварной картофель к сельди подают горячим, политым растительным маслом, или с кусочком сливочного масла.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Сельдь и картофель укладывают в салатник или на тарелку. Температура при раздаче сельди не выше 14 °С, картофеля – не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – сельдь аккуратно нарезана, уложена вместе с картофелем в салатник или на тарелку;

цвет – натуральный, типичный для используемых компонентов;
консистенция – сельди – нежная, упругая; картофеля отварного – мягкая;
вкус – характерный для сельди и картофеля с привкусом растительного или сливочного масла.

запах – характерный для сельди и картофеля с ароматом растительного или сливочного масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Сельдь с картофелем и маслом сливочным				Сельдь с картофелем и маслом растительным			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,1	3,3	4,1	7,1	2,0	3,3	4,1	7,0
Жиры	г	3,4	5,6	6,8	11,4	3,9	6,5	7,8	13,2
Углеводы	г	2,7	4,5	5,2	8,4	2,7	4,4	5,2	8,3
Энергетическая ценность	ккал	50	82	98	165	54	89	107	180
Витамин С	мг	1,4	2,4	2,8	4,5	1,4	2,4	2,8	4,5
Витамин В1	мг	0,02	0,03	0,04	0,06	0,02	0,03	0,04	0,06
Витамин В2	мг	0,03	0,04	0,05	0,09	0,02	0,04	0,05	0,08
Витамин D	мкг	0,33	0,53	0,66	1,15	0,30	0,48	0,60	1,05
Витамин А	мкг рет. экв.	21,9	36,4	43,8	73,3	2,3	3,7	4,6	8,0
Калий	мг	107	177	209	341	106	176	208	339
Кальций	мг	10	16	20	34	10	15	19	33
Магний	мг	8	12	15	25	8	12	15	25
Фосфор	мг	37	59	73	125	36	58	72	123
Железо	мг	0,3	0,4	0,5	0,8	0,3	0,4	0,5	0,8
Йод	мкг	4,8	7,7	9,5	16,5	4,8	7,7	9,5	16,5
Селен	мкг	3,7	6,0	7,4	13,0	3,7	5,9	7,4	12,9
Фтор	мкг	42,8	68,9	85,4	148,1	42,8	68,7	85,2	147,8

Технологическая карта № 61

Сельдь с луком

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Сельдь неразделанная средняя	31	15	42	20	52	25	62	30
или филе сельди (мякоть)	21	15	28	20	35	25	42	30
Лук репчатый	14	12	19	16	24	20	29	24
или лук зеленый	15	12	20	16	25	20	30	24
Масло растительное	3	3	4	4	5	5	6	6
Выход готовой продукции	-	30	-	40	-	50	-	60

2. Технологический процесс изготовления

Филе сельди (мякоть) нарезают тонкими кусочками, сверху посыпают репчатым луком, нарезанным тонкими кольцами или шинкованным зеленым луком.

Блюдо поливают растительным маслом. К блюду можно отпускать отварной картофель (20-50 г).

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Сельдь укладывают в салатник или на тарелку, посыпают луком. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – компоненты равномерно нарезаны в соответствии с технологией приготовления, аккуратно уложены, поверхность – блестящая;

цвет – натуральный, типичный для используемых компонентов;

консистенция лука – сочная, хрустящая; сельди – нежная, упругая;

вкус – характерный для сельди и лука с привкусом масла растительного;

запах – характерный для сельди и лука с ароматом масла растительного.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Сельдь с луком репчатым				Сельдь с луком зеленым			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,7	3,6	4,5	5,4	2,7	3,6	4,5	5,4
Жиры	г	4,3	5,7	7,2	8,6	4,3	5,7	7,1	8,6
Углеводы	г	1,0	1,3	1,6	2,0	0,4	0,5	0,6	0,8
Энергетическая ценность	ккал	53	71	89	107	51	68	85	102
Витамин С	мг	1,2	1,6	2,0	2,4	3,6	4,8	6,0	7,2
Витамин В1	мг	0,006	0,01	0,012	0,02	0,003	0,005	0,006	0,01
Витамин В2	мг	0,015	0,02	0,03	0,04	0,03	0,04	0,05	0,06
Витамин D	мкг	0,45	0,60	0,75	0,90	0,45	0,60	0,75	0,90
Витамин А	мкг рет. экв.	3,0	4,0	5,0	6,0	43,0	57,3	71,6	85,9
Калий	мг	53	71	89	107	63	84	106	127
Кальций	мг	16	21	26	31	24	32	40	48
Магний	мг	8	10	13	15	8	11	14	16
Фосфор	мг	48	63	79	95	44	58	73	87
Железо	мг	0,2	0,25	0,4	0,5	0,3	0,4	0,5	0,6
Йод	мкг	6,4	8,5	10,6	12,7	6,2	8,2	10,3	12,4
Селен	мкг	5,5	7,4	9,2	11,1	5,5	7,4	9,2	11,1
Фтор	мкг	60,7	81,0	101,2	121,4	65,4	87,2	109,0	130,8

Технологическая карта № 62

Рыба под маринадом

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Минтай ¹	21	16	35	27	42	33	70	54
или пикша ¹	22	17	35	27	43	33	71	55
или сайда ¹	22	17	37	28	45	34	74	57
или судак ²	26	17	43	27	51	33	86	55
или треска ¹	22	17	35	27	43	33	71	55
или хек ¹	23	17	36	27	45	33	74	55
Из полуфабрикатов мороженое филе с кожей:								
минтай	20	16	34	27	40	33	67	54
или пикша	18	17	29	27	35	33	59	55
или сайда	18	17	29	28	35	34	59	57
или судак	18	17	30	27	36	33	60	55
или треска	18	17	29	27	35	33	59	55
или хек	19	17	31	27	37	33	62	55
Мука пшеничная	0,9	0,9	1,5	1,5	2	2	3	3
Соль	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3
Масло растительное	1	1	2	2	2	2	4	4
Масса запеченной рыбы	-	14	-	24	-	29	-	48
Маринад ТК № 405,	-	14	-	24	-	29	-	48

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
406, 407								
Лук зеленый	2,5	2	2,5	2	2,5	2	5	4
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

¹ Норма закладки дана на рыбу потрошеную обезглавленную.

² Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную с головой.

2. Технологический процесс изготовления

Рыбу разделяют на филе с кожей без реберных костей, нарезают на порционные куски, солят. Подготовленные куски рыбы панируют в муке, выкладывают на противень, смазанный растительным маслом и запекают в предварительно разогретом до 200 °С жарочном шкафу при температуре 180-200 °С в течение 20-25 мин или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 160-180 °С в течение 15-20 минут до готовности.

Готовую рыбу укладывают в салатник или на тарелку, заливают маринадом и охлаждают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При подаче посыпают зеленым луком. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – куски рыбы, сохранившие форму, политы маринадом, посыпаны зеленым луком;

цвет – поверхности рыбы – светло-золотистый, на разрезе – белый; маринада – оранжево-красный;

консистенция – мягкая, сочная;

вкус – свойственный запеченной рыбе с кисло-сладким привкусом маринада, слегка острый;

запах – свойственный запеченной рыбе и маринаду с ароматом пряностей и овощей.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Треска с маринадом №405				Минтай с маринадом №407			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,9	4,6	5,7	9,3	2,7	4,5	5,5	9,0
Жиры	г	2,2	4,0	4,5	8,1	2,3	4,1	4,6	8,2
Углеводы	г	1,9	3,1	3,9	6,3	1,9	3,2	4,0	6,4
Энергетическая ценность	ккал	39	67	79	135	39	68	80	136
Витамин С	мг	1,1	1,5	1,7	3,0	1,2	1,6	1,8	3,2
Витамин В1	мг	0,02	0,03	0,04	0,06	0,015	0,026	0,030	0,052
Витамин В2	мг	0,015	0,025	0,03	0,05	0,02	0,03	0,04	0,06
Витамин D	мкг	0,15	0,24	0,31	0,50	0,03	0,05	0,07	0,11
Витамин А	мкг рет. экв.	111	185	223	371	9,4	11,3	12,3	22,6
Калий	мг	83	132	163	267	90	150	182	300
Кальций	мг	10	14	17	29	12	19	22	37
Магний	мг	9	14	18	29	10	17	21	35
Фосфор	мг	39	62	78	126	40	67	82	134
Железо	мг	0,2	0,3	0,4	0,7	0,3	0,5	0,6	0,9
Йод	мкг	29,1	46,6	58,6	94,5	30,1	50,3	61,9	100,6
Селен	мкг	3,5	5,6	7,0	11,4	2,4	4,0	4,9	8,0
Фтор	мкг	111	176	221	358	102	171	209	343

Технологическая карта № 63н
Салат с кальмарами «Светофор»

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г					
	3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Кальмары-тушка замороженные	40	31	49	38	79	61
Масса вареных кальмаров	-	15	-	18	-	30
Морковь до 01.01	11,3	9	12,5	10	20	16
с 1.01	12		13		21	
Масса припущенной нарезанной моркови	-	8	-	9	-	15
Огурцы свежие	7,1	7	9,2	9	15,3	15
Кукуруза консервированная	11	6,5	13	8	22	13
Яйца	0,14 шт.	6	0,15 шт.	7	0,25 шт.	12
Йогурт 2,5 % жирности без сахара	7,5	7,5	9	9	15	15
Лимон для сока	2,4	1 ¹	3	1,2 ¹	4,8	2 ¹
Соль	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3
Выход готовой продукции	-	50	-	60	-	100

¹ Масса лимонного сока.

2. Технологический процесс изготовления

Размороженную в холодной воде до температуры в толще минус 1 °С тушку кальмара опускают на 3–5 минут в горячую воду с температурой 60–65 °С (соотношение воды и кальмаров 3:1) и удаляют травянистой щеткой кожу (пленку). Подготовленную тушку кальмара тщательно промывают в воде 2–3 раза и опускают в кипящую подсоленную воду (на 1 кг кальмаров берут 2 л воды и 20 г соли) и варят в течение 5 минут с момента вторичного закипания воды. Готовую тушку кальмара откидывают на дуршлаг, охлаждают и нарезают мелкими кубиками.

Морковь нарезают мелкими кубиками и припускают с добавлением небольшого количества воды в наплитной посуде или в пароконвектомате в режиме «пар» в течение 15–20 минут, затем морковь охлаждают. Вареные вкрутую яйца нарезают мелкими кубиками.

Кукурузу консервированную проваривают в течение 3–5 минут, откидывают на дуршлаг и охлаждают.

Подготовленные компоненты соединяют, добавляют вареные кальмары, нарезанные мелкими кубиками.

Перед подачей салат заправляют йогуртом с добавлением лимонного сока и соли, выкладывают в порционную посуду.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Приготовление и раздачу салата осуществляют с использованием одноразовых перчаток, изготовленных из материала, разрешенного для контакта с пищевыми продуктами. Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 20 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям

внешний вид – кальмары, морковь и яйца нарезаны мелкими кубиками, салат заправлен йогуртом и уложен горкой;

цвет – типичный для используемых овощей;

текстура (консистенция) овощей вареных – мягкая, плотная, зерен кукурузы – мягкая, слегка упругая, кальмаров – мягкая;

вкус – характерный для используемых овощей и отварных кальмаров с привкусом йогурта;

запах – характерный для используемых овощей и отварных кальмаров, без посторонних включений.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,4	5,3	8,8
Жиры	г	1,6	1,9	3,1
Углеводы	г	2,3	2,8	4,7
Энергетическая ценность	ккал	41	49	82
Витамин С	мг	1,6	2,0	3,3
Витамин В1	мг	0,05	0,06	0,11
Витамин В2	мг	0,07	0,08	0,14
Витамин D	мкг	0,13	0,15	0,26
Витамин А	мкг рет. экв.	122	136	219
Калий	мг	124	150	243
Кальций	мг	30	37	60
Магний	мг	31	38	60
Фосфор	мг	95	115	186
Железо	мг	0,6	0,7	1,1
Йод	мкг	93	114	174
Селен	мкг	14,1	17,1	27,7
Фтор	мкг	10,1	11,7	19,3

Технологическая карта № 64

Салат из картофеля с морской капустой и свеклой

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель молодой	18	14 ¹	29	23 ¹	34	27 ¹	56	45 ¹
Картофель								
с 1.09 по 31.10	19		32		37		62	
с 1.11 по 31.12	20		34		40		66	
с 1.01 по 28-29.02	22		36		43		72	
с 1.03	23		40		46		77	
Капуста морская сушеная	0,9	0,9	1,4	1,4	1,6	1,6	3	3
Масса отварной капусты морской	-	6	-	10	-	11	-	20
Свекла до 1.01	5	4 ¹	9,3	7 ¹	10,2	8 ¹	17	13 ¹
с 1.01	5,4		9,9		10,8		18	
Морковь до 1.01	2,2	2 ¹	3,8	3 ¹	4,5	4 ¹	7,5	6 ¹
с 1.01	2,4		4		4,8		8	
Лук репчатый	2,4	2	3,6	3	4,8	4	8	7
Масло растительное	2	2	3	3	4	4	7	7
Соль	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3
Петрушка (зелень)	1,4	1	2,6	2	2,6	2	4	3
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

¹ Масса вареных очищенных овощей.

2. Технологический процесс изготовления

Капусту морскую (ламинарию) сушеную замачивают в холодной воде в соотношении 1:8 и выдерживают 12 часов, затем тщательно промывают, погружают в кипящую воду (на 1 кг набухшей капусты берут 2 л воды) и варят в течение 2-х часов при слабом кипении до размягчения, без соли. Затем отвар сливают, а капусту промывают холодной кипяченой водой. Подготовленную капусту морскую нарезают тонкой соломкой.

Вареные очищенные морковь, картофель и свеклу нарезают ломтиками. Подготовленные овощи соединяют, добавляют капусту морскую, мелко нарезанный лук репчатый, соль, масло растительное и перемешивают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске салат укладывают горкой, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – салат аккуратно уложен горкой, овощи нарезаны ломтиками, блестящие от растительного масла;

цвет – типичный для используемых компонентов;

консистенция – сочная, у овощей – мягкая, у морской капусты и лука – с легким хрустом;

вкус – острый, умеренно соленый, характерный для смеси используемых компонентов с привкусом масла растительного;

запах – характерный для смеси используемых компонентов с ароматом масла растительного.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,5	0,8	0,9	1,5
Жиры	г	2,1	3,1	4,2	7,3
Углеводы	г	3,0	4,9	5,8	9,6
Энергетическая ценность	ккал	33	51	64	110
Витамин С	мг	3,0	5,5	6,0	9,5
Витамин В1	мг	0,020	0,025	0,04	0,05
Витамин В2	мг	0,015	0,025	0,03	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	33,9	55,7	67,8	101,8
Калий	мг	145	236	273	471
Кальций	мг	9	15	17	28
Магний	мг	15	25	28	50
Фосфор	мг	15	25	29	49
Железо	мг	1,1	1,8	2,0	3,7
Йод	мкг	80	125	144	267
Селен	мкг	0,12	0,2	0,24	0,4
Фтор	мкг	28,5	45,7	52,2	93,5

Технологическая карта № 65

Салат из овощей с морской капустой

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста морская сушеная	0,6	0,6	1	1	1,2	1,2	2	2
Масса отварной капусты морской	-	4	-	7	-	8	-	14
Капуста квашеная	7	5	11	8	13	9	21	15
Картофель молодой	19	15 ¹	31	25 ¹	38	30 ¹	62	50 ¹
Картофель с 1.09 по 31.10	20		35		41		69	
с 1.11 по 31.12	22		37		44		74	
с 1.01 по 28-29.02	24		40		48		80	
с 1.03	26		43		52		86	
Лук репчатый	5	4	8	7	10	8	16	13
Масло растительное	3	3	5	5	6	6	10	10
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

¹ Масса вареных очищенных овощей.

2. Технологический процесс изготовления

Капусту морскую (ламинарию) сушеную заливают холодной водой в соотношении 1:8 и оставляют для набухания на 12 ч. После замачивания капусту промывают до полного удаления песка и других механических примесей.

Подготовленную морскую капусту погружают в кипящую воду (на 1 кг набухшей капусты берут 2 л воды) и варят в течение 2 ч при слабом кипении до размягчения, без соли.

Готовую капусту хранят в отваре до следующего дня. На другой день отвар сливают, капусту промывают, заливают холодной водой и хранят в холодильном шкафу.

Подготовленную капусту морскую нарезают тонкой соломкой, смешивают с квашеной капустой, отварным картофелем, нарезанным ломтиками, и шинкованным луком. Салат заправляют растительным маслом.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске салат аккуратно укладывают горкой и поливают растительным маслом. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – в салате нарезанные овощи сочные, маслянистые, в массе светлых овощей видны темно-зеленые вкрапления морской капусты;

цвет – соответствует виду использованных овощей – от белого до кремового, морской капусты – темно-зеленый;

консистенция – морской капусты, квашеной капусты – упругая, сочная, картофеля – мягкая, репчатого лука – слегка хрустящая;

вкус – в меру соленый с приятной кислинкой от квашеной капусты, с выраженным привкусом морской капусты;

запах – характерный для квашеной и морской капусты.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,5	0,8	0,9	1,5
Жиры	г	3,1	5,1	6,2	10,3
Углеводы	г	2,9	4,8	5,7	9,5
Энергетическая ценность	ккал	41	69	82	136
Витамин С	мг	2,2	3,7	4,4	7,2
Витамин В1	мг	0,02	0,03	0,04	0,06
Витамин В2	мг	0,012	0,02	0,024	0,04
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	0,4	0,7	0,8	1,4
Калий	мг	134	223	265	441
Кальций	мг	7	11	13	22
Магний	мг	12	20	24	39
Фосфор	мг	14	23	27	46
Железо	мг	0,9	1,5	1,8	2,9
Йод	мкг	58	94	112	193
Селен	мкг	0,12	0,20	0,24	0,40
Фтор	мкг	20,8	34,8	41,6	69,2

Технологическая карта № 66

Салат из белокочанной и морской капусты

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста белокочанная свежая	30	24	50	40	59	47	99	79

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Кислота лимонная	0,08	0,08	0,14	0,14	0,2	0,2	0,28	0,28
Вода (для лимонной кислоты)	4	4	7	7	8	8	14	14
Соль	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06
Масса прогретой капусты	-	21	-	36	-	43	-	71
Капуста морская сушеная	0,9	0,9	1,4	1,4	1,6	1,6	3	3
Масса отварной капусты морской	-	6	-	10	-	11	-	20
Сахар	1,5	1,5	2,5	2,5	3	3	5	5
Масло растительное	2	2	3	3	3	3	5	5
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	100

¹ Масса вареной морской капусты.

2. Технологический процесс изготовления

Капусту морскую (ламинарию) сушеную замачивают в холодной воде в соотношении 1:8 и выдерживают 12 часов, затем тщательно промывают, погружают в кипящую воду (на 1 кг набухшей капусты берут 2 л воды) и варят в течение 2-х часов при слабом кипении до размягчения, без соли. Затем отвар сливают, а капусту промывают холодной кипяченой водой.

Подготовленную белокочанную капусту шинкуют, добавляют соль, раствор лимонной кислоты и нагревают при непрерывном помешивании, пока капуста не осядет. Затем капусту охлаждают, смешивают с отварной морской капустой, нарезанной соломкой, сахаром и маслом растительным.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – овощи нарезаны соломкой, уложены горкой, блестящие от масла;

цвет белокочанной капусты – белый, морской капусты – темно-зеленый;

консистенция салата – сочная; овощей – сочная, упругая, хрустящая;

вкус – приятный, в меру соленый, кисло-сладкий;

запах – характерный для белокочанной капусты с оттенком морской капусты.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,5	0,8	0,9	1,5
Жиры	г	2,0	3,1	3,1	5,1
Углеводы	г	2,8	4,6	5,4	9,1
Энергетическая ценность	ккал	31	49	53	89
Витамин С	мг	4,3	7,2	8,5	14,3
Витамин В1	мг	0,006	0,01	0,012	0,02
Витамин В2	мг	0,012	0,02	0,024	0,04
Витамин А	мкг рет. экв.	0,5	0,9	1,0	1,8
Калий	мг	114	184	214	378
Кальций	мг	13	21	24	42
Магний	мг	13	21	24	44
Фосфор	мг	10	16	19	32
Железо	мг	1,0	1,6	1,9	3,5
Йод	мкг	77	120	138	257
Селен	мкг	0,1	0,2	0,2	0,3

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Фтор	мкг	22,3	34,9	40,0	74,3

Технологическая карта № 67

Мясо, или язык, или птица отварные с гарниром

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (лопаточная часть)	-	-	-	-	61	45	110	81
или язык говяжий	23,5	23,5	40	40	47	47	84	84
или курица (тушка)	-	-	-	-	48/54 ¹	40	86/96 ¹	72
или курица (грудки)	-	-	-	-	45/50 ¹	40	81/90 ¹	72
или индейка (филе)	20/23 ¹	19	34/39 ¹	33	39/45 ¹	38	70/81 ¹	68
Масса отварных продуктов из мяса и птицы	-	14	-	24	-	28	-	50
Гарнир ТК № 382, 383, 384, 385	-	14	-	24	-	28	-	50
Масло растительное	-	2	-	2	-	4	-	5
Выход готовой продукции	-	30	-	50	-	60	-	105

¹ В числителе – масса мяса птицы охлажденного, в знаменателе – масса мяса птицы замороженного.

2. Технологический процесс изготовления

Мясные продукты отваривают, как в ТК № 273, 275, 323, охлаждают до температуры 8-10 °С.

Вареное охлажденное мясо или язык нарезают поперек волокон тонкими ломтиками, толщиной 3-4 мм. Отварную курицу нарубают по 2 куса на порцию, филе индейки нарезают на 1-2 порционных куска.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске кладут гарнир, поливают растительным маслом, рядом укладывают основной продукт. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – мясные продукты нарезаны ломтиками поперек волокон, птица – на порционные куски; рядом уложен гарнир из свежих или вареных овощей, полит растительным маслом;

цвет – типичный для используемых компонентов;

консистенция – мясных продуктов – мягкая, сочная, овощей – слегка упругая;

вкус – отварных мясных продуктов и овощей;

запах – отварных мясных продуктов и овощей.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Говядина отварная с гарниром № 382		Язык отварной с гарниром № 384			
		7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	8,2	14,8	3,2	5,5	6,4	11,4
Жиры	г	10,4	16,5	4,2	5,7	8,3	12,8
Углеводы	г	3,0	5,3	0,8	1,4	1,6	2,9
Энергетическая ценность	ккал	138	229	54	79	107	172
Витамин С	мг	2,2	3,9	2,4	4,1	4,8	8,5
Витамин В1	мг	0,03	0,05	0,02	0,04	0,05	0,08
Витамин В2	мг	0,07	0,12	0,06	0,10	0,11	0,20
Витамин А	мкг рет. экв.	10,0	17,8	16,2	27,7	32,4	57,8
Калий	мг	196	352	73	126	147	262

Наименование показателей	Единицы измерения	Говядина отварная с гарниром № 382		Язык отварной с гарниром № 384			
		7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Кальций	мг	11	20	6	10	11	20
Магний	мг	13	24	6	11	13	23
Фосфор	мг	83	149	44	76	89	158
Железо	мг	1,3	2,3	0,8	1,4	1,7	2,9
Йод	мкг	3,6	6,5	0,3	0,5	0,6	1,0
Селен	мкг	0,05	0,1	1,7	2,9	3,4	6,1
Фтор	мкг	30,2	54,4	2,1	3,6	4,1	7,4

Наименование показателей	Единицы измерения	Курица отварная с гарниром № 382		Индейка отварная с гарниром № 384			
		7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	9,2	16,6	4,4	7,6	8,8	15,7
Жиры	г	4,7	6,3	2,3	2,5	4,5	6,0
Углеводы	г	2,2	3,8	0,4	0,7	0,9	1,5
Энергетическая ценность	ккал	88	139	40	56	79	123
Витамин С	мг	2,5	4,4	2,4	4,1	4,8	8,5
Витамин В1	мг	0,03	0,05	0,006	0,01	0,012	0,02
Витамин В2	мг	0,03	0,06	0,022	0,04	0,044	0,08
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,02	0,03	0,04	0,07
Витамин А	мкг рет. экв.	12,1	21,7	16,9	28,9	33,7	60,2
Калий	мг	171	307	68	118	137	245
Кальций	мг	10	18	6	10	12	22
Магний	мг	34	62	8	13	15	27
Фосфор	мг	69	124	38	66	76	136
Железо	мг	0,7	1,3	0,22	0,4	0,44	0,8
Йод	мкг	2,9	5,2	0,3	0,5	0,6	1,0
Селен	мкг	8,1	14,6	3,8	6,7	7,7	13,7
Фтор	мкг	51,1	91,8	2,1	3,6	4,1	7,4

2.2 СУПЫ

В группу горячих супов входят заправочные, пюреобразные, молочные супы.

В рецептурах выход порции супа для первой возрастной группы (1-3 года) принят 150 г, для второй возрастной группы (3-7 лет) – 180 г, для третьей возрастной группы (7-12 лет) – 200 г, для четвертой возрастной группы (свыше 12 лет) – 250 г.

Общие правила приготовления супов

Супы готовят на воде, на бульонах, полученных при варке мяса, птицы, рыбы, на овощных отварах, молоке.

Нормы закладки мясных, рыбных и других продуктов, а также сметаны на порцию супа приведены в таблице 1. В ряде блюд нормы закладки мясных, рыбных продуктов включены непосредственно в рецептуры и указаны в сносках. При этом выход супа увеличивается соответственно массе этих продуктов в готовом виде.

Для правильного приготовления супов необходимо знать следующие требования.

1. Норма масла указана в рецептурах на вегетарианские супы. При изготовлении супов на бульонах или с говядиной, птицей и другими мясопродуктами норма сливочного масла, указанная в рецептуре, не должна превышать 2,5 г на 250 г супа. Масло используется для припускания овощей.

2. В рецептурах горячих супов не предусмотрена закладка сметаны, используемой при отпуске блюд. Сметану кипятят отдельно перед закладкой в суп или вместе с супом. Норма закладки сметаны, мясных, рыбных продуктов, мучных гарниров указана в таблице 1.

3. Нормы закладки основных овощей (картофеля, капусты, свеклы и т.п.), указанные в рецептурах, могут быть изменены (увеличены или уменьшены), но не более чем на 10 – 15% при условии сохранения общей массы закладываемых овощей. При отсутствии овощей, которые входят в рецептуру в небольшом количестве, например, репа, брюква, сельдерей, пастернак и т.п., они могут быть заменены другими соответствующими овощами, входящими в рецептуру. В помещенных ниже рецептурах не указывается норма закладки перца сладкого. Для улучшения вкуса супов рекомендуется добавлять его в борщи, щи и овощные супы массой 5 – 10 г нетто на 250 г супа, при этом соответственно уменьшается закладка других овощей.

4. Специи и соль следует вводить во все супы, кроме молочных и сладких, в следующем количестве: лавровый лист – 0,01 г и соль от 0,7 до 1,2 г на порцию супа. Специи и соль кладут в суп за 5 – 10 минут до окончания варки.

5. Зелень (петрушка, укроп, сельдерей) не указана в рецептурах, но её следует добавлять мелко нарезанной во все супы, кроме молочных, сладких, некоторых пюреобразных, для улучшения их вкуса в количестве 1 г нетто на порцию. Зелень, используемую без последующей термической обработки, рекомендуется выдерживать в 3%-ном растворе уксусной кислоты или в 10%-ном растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой. Свежую зелень закладывают в блюда во время раздачи.

6. Овощи для заправочных супов нарезают соответственно установленной форме для каждого вида супа.

7. Морковь, репу, лук, томатную пасту перед закладкой припускают в масле. Это улучшает вкусовые качества и внешний вид супа. Корень петрушки и сельдерея следует закладывать в суп в сыром виде за 20 – 25 минут до окончания варки. Стручки сладкого перца перед использованием промывают, надрезают мякоть вокруг стебля и удаляют его вместе с семенами. Затем перец мелко шинкуют и закладывают в суп в припущенном или сыром виде.

8. Для припускания овощей используют сливочное масло. Для рыбных и вегетарианских супов можно использовать растительное масло

9. При приготовлении супов следует строго соблюдать установленные сроки варки продуктов, закладывать их в котел в необходимой последовательности, так как при

длительной варке теряется значительная часть витаминов, снижаются вкусовые качества супов, а картофель, овощи и другие продукты перевариваются и теряют свою форму.

10. При варке супов, в которые входят соленые огурцы, лимонная кислота или щавель, в первую очередь закладывают картофель. И только через некоторое время – продукты, содержащие кислоту, так как картофель под действием кислоты плохо разваривается. Необходимо, чтобы после закладки каждого вида продукта бульон снова быстро закипал.

11. Варить супы следует при слабом кипении, так как при бурном кипении вместе с паром улетучиваются ароматические вещества, содержащиеся в овощах, кроме того, овощи сильно развариваются, изменяя форму.

12. Муку для заправки супов используют высшего сорта. Муку просеивают, подсушивают до светло-желтого цвета, охлаждают, разводят небольшим количеством холодного бульона или овощного отвара (4 л на 1 кг муки), размешивают венчиком для получения однородной массы, процеживают. Заправляют ею суп за 5-10 минут до окончания варки.

13. При приготовлении супов с мясными и рыбными продуктами порционированное мясо, рыбу, птицу обязательно подвергают вторичному кипячению в бульоне 5-7 минут, хранят в бульоне на мармите не более 1 часа, кладут в порционную посуду перед отпуском.

14. Время реализации горячих супов не более 2 часов при хранении их на мармите или горячей плите. При отпуске горячие супы должны иметь температуру 75 °С. Подогрев остывших ниже температуры раздачи супов не допускается.

15. Запрещается оставлять на следующий день супы, а также смешивать супы с остатками от предыдущего дня или с продукцией, приготовленной в тот же день, но в более ранние сроки. Срок хранения горячих супов в термосах не должен превышать 2 часов.

16. Супы можно подавать в глубоких тарелках, керамических горшочках, бульонных чашках или пиалах.

Нормы закладки продуктов на порцию супа

Продукты	Масса, г		
	продукта брутто	продукта нетто или полуфабриката	готового продукта
Мясные продукты			
Говядина (лопаточная часть)	43	32	20
То же	54	40	25
Фрикадельки мясные ТК № 71	-	27	20
То же	-	34	25
Консервы¹			
Говядина тушеная высший сорт	-	25	25
Сельскохозяйственная птица			
Куры потрошенные 1 категории	40	36	25
Цыплята-бройлеры тушки потрошенные	33	32	25
Филе индейки	35	34	25
Фрикадельки из кур ТК № 73	-	27	20
То же		34	25
Рыба			
Горбуша мороженая потрошенная с/г	74	43	35
Минтай, пикша, треска, сайда, хек замороженные (потрошенные, обезглавленные)	58	43	35
Из полуфабрикатов (мороженое филе):			
- горбуша, минтай, хек	48	43	35
- пикша, треска, сайда	46	44	35
- судак	47	43	35

Продукты	Масса, г		
	продукта брутто	продукта нетто или полуфабриката	готового продукта
Фрикадельки рыбные ТК № 72	-	25	20
То же	-	31	25
Мучные гарниры			
Клецки мучные ТК № 75	-	-	60
Лапша домашняя ТК № 76	-	20	50
Гренки из пшеничного хлеба ТК № 77	-	-	10
Гренки с сыром ТК № 78	-	-	10
Сметана (для отпуска блюд)	-	-	10

¹ Консервы применяют вместо говядины.

Сведения о пищевой и энергетической ценности продуктов

Наименование показателей	Единицы измерения	Говядина отварная	Куры отварные	Цыплята отварные	Индейка отварная	Горбуша отварная	Треска отварная	Сметана 15%
		Масса готового продукта, г						
		25	25	25	25	25	35	10
Белки	г	7,0	6,2	5,6	7,6	8,3	6,5	0,2
Жиры	г	5,6	5,8	4,5	0,4	2,5	0,2	1,3
Углеводы	г	0,9	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,3
Энергетическая ценность	ккал	82	78	64	35	55	28	14
Витамин С	мг	0,0	0,3	0,3	0,0	0,2	0,2	0,0
Витамин В1	мг	0,02	0,02	0,02	0,00	0,06	0,03	0,00
Витамин В2	мг	0,05	0,04	0,04	0,03	0,06	0,02	0,01
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,03	4,69	0,39	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	0,0	15,6	7,7	1,2	7,7	2,6	6,4
Калий	мг	108	58	63	68	120	121	10
Кальций	мг	3	5	4	3	8	9	8
Магний	мг	8	6	5	8	11	11	1
Фосфор	мг	65	52	45	59	75	79	5
Железо	мг	0,9	0,5	0,4	0,2	0,2	0,2	0,0
Йод	мкг	2,5	1,3	1,1	0,0	18,9	51,2	0,8
Селен	мкг	0,0	4,0	3,6	6,8	16,9	8,7	0,0
Фтор	мкг	22,2	41,2	36,6	0,0	163	265	1,5

Использование консервов

Банки с консервами обмывают, вытирают, вскрывают, содержимое выкладывают в посуду и нагревают до кипения при закрытой крышке.

В прогретых консервах отделяют жир и бульон и вводят в суп за 5 – 10 минут до окончания варки, а мясо кладут в порционную посуду при выпуске супа.

При использовании для приготовления супов консервов норма жира, указанная в рецептурах, может быть уменьшена на 1 – 3 г на 250 г супа в зависимости от нормы вложения консервов.

Содержание мяса и жира от массы нетто консервов

Наименование консервов	Содержание мяса, не менее, %	Содержание жира, не более %
Говядина тушеная, высший сорт	58,0	17,0

Особенности приготовления отдельных групп супов

ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ

В зависимости от используемых продуктов заправочные супы делятся на щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупами, бобовыми, макаронными изделиями.

Заправочные супы готовят вегетарианскими, на овощных бульонах. Можно использовать бульоны после приготовления отварного мяса, птицы, рыбы.

Для варки заправочных супов продукты подготавливают в соответствии с технологией их приготовления.

Крупы перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Перловую крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают, а крупу промывают, так как отвар из неё имеет темный цвет и слизистую консистенцию, что придаёт супам неприятный внешний вид.

Бобовые перебирают, моют, кладут в холодную воду (2-3 л на 1 кг):

фасоль – на 5-8 ч, лущеный горох – на 3-4 ч, затем варят в той же воде без соли при закрытой крышке до размягчения.

Макароны разламывают, всыпают в кипящий бульон или воду. Макароны, лапшу, лапшу домашнюю варят 10-12 минут, вермишель – 5-7 минут с учетом рекомендаций изготовителя.

Томатную пасту припускают с маслом отдельно. Можно припускать томатную пасту вместе с овощами: вначале овощи припускают с маслом до размягчения, а затем кладут томатную пасту и припускают с маслом до готовности.

БОРЩИ

По составу используемых продуктов, способам приготовления, а соответственно и по своему вкусу, внешнему виду борщи весьма разнообразны.

Основными продуктами, определяющими специфику борщей, являются свекла и томатное пюре. Морковь, лук, петрушку, зелень кладут во все борщи.

В зависимости от вида борща в него добавляют капусту, картофель, перец сладкий, фасоль, чернослив, клецки и различные мясные продукты. Борщи можно готовить с говядиной, свининой, птицей.

Овощи и картофель нарезают и подготавливают для борща по-разному, в зависимости от его вида.

Свеклу для борщей подготавливают двумя способами.

Первый способ. Свеклу, нарезанную соломкой или ломтиками, тушат в толстостенной закрытой посуде с добавлением томатного пюре, лимонной кислоты, масла сливочного и небольшого количества бульона или воды (15 – 20% к массе свеклы).

Свекла, тушенная без лимонной кислоты, быстрее доходит до готовности, но обесцвечивается, поэтому для сокращения времени приготовления и сохранения цвета свеклы лимонную кислоту и томатное пюре добавляют в неё за 10 минут до окончания тушения.

При тушении необходимо следить за интенсивностью нагрева. После доведения жидкости до кипения нагрев уменьшают, так как бурное кипение вызывает улетучивание лимонной кислоты.

Второй способ. Свеклу варят целиком, очищенную с добавлением лимонной кислоты или неочищенную. В последнем случае после варки свеклу очищают от кожицы. Вареную свеклу нарезают соломкой или ломтиками, кладут в борщ одновременно с подготовленными овощами и томатным пюре.

Приготовление борща со свеклой, подготовленной по второму способу, проще, кроме того, окраска борща получается ярче и вкус нежнее. Этот способ рекомендуется для варки борща с картофелем.

Свежую белокочанную капусту шинкуют или нарезают квадратиками (в том случае, когда свеклу нарезают ломтиками).

Квашеную капусту тушат. Для этого капусту перебирают, крупные части измельчают, закладывают в котел, добавляют масло сливочное (10 – 15 % к массе капусты) бульон или воду (20 – 25 % к массе капусты) и тушат 1,5 – 2,5 часа, периодически помешивая.

Морковь, репчатый лук шинкуют и припускают с маслом.

В кипящий бульон или воду закладывают свежую капусту, доводят до кипения и варят до полуготовности. Затем добавляют тушеную свеклу, припущенные с маслом морковь, лук и варят 10 – 15 минут, после чего борщ заправляют подсушенной мукой, разведенной бульоном или водой, добавляют сахар, соль и варят до готовности. Подготовленную квашеную капусту закладывают одновременно со свеклой. В предприятиях питания борщ можно готовить без петрушки.

При приготовлении борща с картофелем его кладут в котел до закладки свеклы, так как, если его добавить одновременно с тушеной свеклой или после, он долго не разварится.

Красный цвет борщу можно придать настоем свеклы. Для его приготовления используют свеклу наиболее яркой окраски, нарезанную тонкими ломтиками или натертую на терке. Подготовленную свеклу закладывают в кастрюлю или котел, заливают горячим бульоном или водой (2 л на 1 кг свеклы), добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения, настаивают на борту плиты 20 – 30 минут и процеживают.

ЩИ

Щи готовят из белокочанной свежей и квашеной капусты, щавеля, шпината. Их можно готовить вегетарианскими и с мясом.

Для щей свежую капусту нарезают шашками в 2 – 3 см или шинкуют. Раннюю капусту нарезают вместе с кочерыжкой дольками в 5 – 6 см.

Лук – дольками или соломкой, картофель – дольками или кубиками. Морковь и лук припускают с маслом.

Некоторые сорта капусты придают щам горьковатый вкус. Такую капусту перед закладкой в бульон следует бланшировать.

Квашеную капусту для щей рекомендуется предварительно тушить в течение 1,5 – 2,5 часов. Очень кислую квашеную капусту следует промыть в холодной воде и отжать. Однако надо учитывать, что при промывании квашеной капусты теряется часть содержащихся в ней питательных веществ.

РАССОЛЬНИКИ

Обязательной составной частью рассольников являются огурцы соленые. Рассольники готовят вегетарианскими и на бульонах от варки мяса, птицы, а также на овощном отваре.

Соленые огурцы нарезают соломкой или ромбиками. У огурцов с грубой кожей и крупными семенами предварительно очищают кожу и удаляют семена. В этом случае норма закладки огурцов массой брутто увеличивается. Подготовленные огурцы припускают в небольшом количестве бульона или воды 15 минут.

Картофель нарезают брусочками или дольками. Морковь и лук припускают с маслом.

Порядок закладки продуктов в рассольник такой же, как и для других заправочных супов.

Если вкус рассольника недостаточно острый, за 5-10 минут до окончания варки можно добавить огуречный рассол, предварительно процеженный и прокипяченный.

Рассольник подают с прокипяченной сметаной. При отпуске рассольники посыпают зеленью петрушки или укропа.

СУПЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ОВОЩАМИ, КРУПОЙ, БОБОВЫМИ И МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ

Из картофеля и овощей можно готовить разнообразный ассортимент первых блюд. Эти супы готовят с крупами, макаронными изделиями и бобовыми.

Картофельные и овощные супы готовят вегетарианскими и на бульонах. Их готовят с говядиной, птицей, рыбой, консервами.

Картофель и овощи на картофельные супы нарезают дольками, брусочками, кубиками в зависимости от формы нарезки входящих в них продуктов. Вместо томатного пюре лучше использовать свежие помидоры.

При отпуске супы посыпают мелко нарезанной зеленью.

СУПЫ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ, КРУПОЙ И БОБОВЫМИ

Для супов этой группы используют макароны, рожки, вермишель, фигурные изделия (ушки, ракушки, алфавит, звездочки и др.), лапшу, промышленную или домашнюю, различные крупы и бобовые.

Морковь, лук для супов с макаронными изделиями нарезают кубиками или соломкой, а для супов из круп и бобовых – кубиками. Морковь и лук припускают с маслом.

Макаронные изделия, особенно вермишель, при длительной варке и хранении супа деформируются. Во избежание этого супы с макаронными изделиями следует готовить небольшими партиями с таким расчетом, чтобы реализовать их в течение 30 – 40 минут.

Супы готовят на воде, овощных отварах, бульонах от варки мяса и птицы.

СУПЫ МОЛОЧНЫЕ

Молочные супы готовят на цельном молоке или на смеси молока и воды.

Супы готовят с макаронными изделиями, крупами и овощами.

Молочные супы варят: с макаронными изделиями или овощами (в зависимости от вида) – 10-40 минут; с дроблеными крупами – 10-15 минут, с недроблеными крупами (рисовая, гречневая, перловая, пшено и др.) – 20-30 минут. Молочные супы с макаронными изделиями при длительной варке и хранении быстро густеют. Во избежание этого их следует готовить небольшими партиями с таким расчетом, чтобы реализовать в течение 30-40 минут.

СУПЫ - ПЮРЕ

Супы-пюре готовят из овощей, круп, бобовых, из птицы и других продуктов. Супы-пюре готовят вегетарианскими, на отварах или бульонах, получаемых при варке или припускании продуктов, входящих в рецептуру супов, а также на цельном молоке или смеси молока и воды.

Продукты, предназначенные для супов-пюре, подвергают варке, тушению или припускают до полной готовности, затем протирают. Чтобы частицы протертых продуктов были равномерно распределены по всей массе и не оседали на дно посуды, в супы-пюре (кроме супов из круп) добавляют белый соус, приготовленный из подсушенной муки и бульона или отвара овощей.

Готовые супы-пюре хранят до отпуски на водяной бане или плите при температуре 80 - 85°C.

Часть входящих по рецептуре продуктов можно не протирать и вводить в суп при отпуске как гарнир (15 – 20 г на порцию).

Ко всем супам-пюре отдельно можно подать пирожки или гренки из пшеничного хлеба ТК № 77, ТК № 78 (10 г на порцию).

Наряду с традиционной технологией приготовления супов-пюре из круп рекомендуется также готовить их с предварительным размолотом и завариванием крупы в бульоне или воде, минуя процесс протирания.

Технологическая карта № 68

Бульон овощной

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	брутто	нетто
Овощи (морковь, белокочанная капуста, цветная капуста, картофель, тыква, кабачки)	-	300
Лук репчатый	20	16
Морковь до 01.01 с 01.01	10 11	8
Соль	2	2
Вода	1200	1200
Выход готовой продукции	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Овощи очищают, промывают, крупно нарезают, заливают горячей водой, доводят до кипения, варят 20 – 30 минут при слабом кипении. Затем отвару дают настояться 10 – 15 минут и процеживают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Овощной отвар используют для приготовления супов. Отварные овощи используют для приготовления гарниров и других овощных блюд.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – прозрачный, однородный, без взвешенных частиц;

цвет – прозрачный со светло-желтым оттенком;

консистенция – жидкая;

вкус – умеренно соленый;

запах – приятный, с ароматом овощей.

Технологическая карта № 69н

Бульон из говядины

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина лопатка бескостная мороженная	19	16	28	24	38	32	47	40
Вода	167	167	200	200	220	220	275	275
Лук репчатый	14	12	17	14	19	16	24	20
Морковь до 01.01	15	12	18	14	20	16	25	20
с 01.01	16		19		21		27	
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

Мясо, предназначенное для варки, нарезают кусками массой не более 2 кг. Мякоть лопаточной части сворачивают рулетом и перевязывают.

Подготовленное мясо говядины кладут в ёмкость, заливают холодной водой, быстро доводят до кипения, затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену. Подготовленный репчатый лук и морковь разрезают вдоль на две-три части и слегка подпекают на сухой сковороде до светло-золотистого цвета, добавляют в бульон, варят при слабом кипении до готовности, которую определяют поварской иглой. В сварившееся мясо она входит легко, при этом выделяется бесцветный сок. За 15–20 минут до готовности мяса

добавляют лавровый лист, соль. Готовый бульон процеживают и вновь доводят до кипения. Хранят на мармите не более 2-х часов.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Бульон можно использовать для приготовления блюд или подавать в порционной посуде в качестве первого блюда с мясными продуктами или мучными гарнирами. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям

внешний вид – бульон прозрачный, на поверхности могут быть блески жира;

цвет – прозрачный, с золотистым оттенком;

текстура (консистенция) – жидкая;

запах – мясного бульона с приятным ароматом подпечённых лука и моркови, специй;

вкус – мясного бульона, умеренно солёный.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции бульона

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,0	1,2	1,3	1,6
Жиры	г	0,3	0,36	0,4	0,5
Углеводы	г	0	0	0	0
Энергетическая ценность	ккал	7	8	10	11

Технологическая карта № 70н

Бульон куриный

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Цыплята-бройлеры (тушка)	21/24 ¹	19	25/28 ¹	22	28/31 ¹	25	35/39 ¹	31
или окорочка цыплят	20/22 ¹	19	23/26 ¹	22	26/29 ¹	25	33/36 ¹	31
Вода	165	165	198	198	220	220	275	275
Морковь до 01.01	19	15	23	18	20	16	25	20
с 01.01	20		24		21		27	
Лук репчатый	7	6	8	7	10	8	12	10
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

¹ В числителе – масса мяса птицы охлажденного, в знаменателе – масса мяса птицы замороженного.

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленные тушки цыплят или окорочка кладут в ёмкость, заливают холодной водой, доводят до кипения, затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену.

Лук репчатый и морковь нарезают вдоль, подпекают на сухой сковороде до светло-золотистого цвета, добавляют в бульон, варят при слабом кипении до готовности тушки цыплят или окорочков, которую определяют поварской иглой. В сварившееся мясо птицы она входит легко, при этом выделяется бесцветный сок. За 15–20 минут до готовности птицы добавляют соль. Готовый бульон процеживают и вновь доводят до кипения. Хранят на мармите не более 2-х часов.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Бульон можно использовать для приготовления блюд или подавать самостоятельно в качестве первого блюда с отварным мясом птицы или мучными гарнирами. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям

внешний вид – бульон прозрачный, на поверхности допускаются блестки жира;

текстура (консистенция) – жидкая, однородная;

цвет – прозрачный, с золотистыми блестками жира;

вкус и запах – приятный с ароматом вареной курицы, умеренно солёный.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции бульона (приведена при использовании окорочков цыплят)

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,0	1,2	1,3	1,6
Жиры	г	2,1	2,5	2,8	3,5
Углеводы	г	0	0	0	0
Энергетическая ценность	ккал	23	27	30	38

Технологическая карта № 71

Фрикадельки мясные

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (лопаточная часть)	31	23	31	23	39	29	39	29
Лук репчатый	3	2	3	2	4	3	4	3
Вода	2	2	2	2	3	3	3	3
Яйца	0,03 шт.	1,8	0,03 шт.	1,8	0,04 шт.	2	0,04 шт.	2
Соль	0,1	0,1	0,1	0,1	0,12	0,12	0,12	0,12
Масса полуфабриката	-	27	-	27	-	34	-	34
Выход готовой продукции	-	20	-	20	-	25	-	25

2. Технологический процесс изготовления

Мясо пропускают через мясорубку 2 – 3 раза, соединяют с сырым мелко нарезанным луком, сырыми яйцами, водой, солью и хорошо перемешивают. Сформованные шарики массой 8 – 10 г припускают в бульоне до готовности.

Хранят фрикадельки на мармите в бульоне не более 1 часа.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Фрикадельки закладывают в суп при подаче. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – фрикадельки одинакового размера, в форме шариков, поверхность изделий – ровная;

цвет – светло – серый;

консистенция фрикаделек – плотная, мягкая.

вкус – мясных экстрактивных веществ, умеренно солёный;

запах – мясных экстрактивных веществ.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,3	4,3	5,4	5,4
Жиры	г	3,4	3,4	4,3	4,3
Углеводы	г	0,7	0,7	0,9	0,9
Энергетическая ценность	ккал	51	51	64	64

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Витамин С	мг	0,08	0,08	0,1	0,1
Витамин В1	мг	0,01	0,01	0,013	0,013
Витамин В2	мг	0,03	0,03	0,04	0,04
Витамин D	мкг	0,03	0,03	0,04	0,04
Витамин А	мкг рет. экв.	2,8	2,8	3,1	3,1
Калий	мг	67	67	85	85
Кальций	мг	3	3	4	4
Магний	мг	5	5	6	6
Фосфор	мг	42	42	52	52
Железо	мг	0,6	0,6	0,7	0,7
Йод	мкг	5,3	5,3	6,5	6,5
Селен	мкг	0,5	0,5	0,6	0,6
Фтор	мкг	14,3	14,3	17,9	17,9

Технологическая карта № 72

Фрикадельки рыбные

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Треска ¹	25	19	25	19	31	24	31	24
или минтай ¹	26	19	26	19	32	24	32	24
или пикша ¹	25	19	25	19	31	24	31	24
или сайда ¹	25	19	25	19	31	24	31	24
или хек ¹	25	19	25	19	32	24	32	24
или филе трески ²	20	19	20	19	26	24	26	24
или филе минтая ²	21	19	21	19	26	24	26	24
или филе пикши ²	20	19	20	19	26	24	26	24
или филе сайды ²	20	19	20	19	26	24	26	24
или филе судака ²	20	19	20	19	26	24	26	24
или филе хека ²	21	19	21	19	26	24	26	24
Яйца	0,02 шт.	1	0,02 шт.	1	0,03 шт.	1,2	0,03 шт.	1,2
Лук репчатый	5	4	5	4	6	5	6	5
Бульон	1,8	1,8	1,8	1,8	2	2	2	2
Соль	0,1	0,1	0,1	0,1	0,12	0,12	0,12	0,12
Масса полуфабриката	-	25	-	25	-	31	-	31
Выход готовой продукции	-	20	-	20	-	25	-	25

¹ Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную обезглавленную

² Нормы закладки даны на мороженое филе с кожей

2. Технологический процесс изготовления

Филе рыбы с кожей без костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с сырым мелко нарезанным луком, сырыми яйцами, водой, солью и хорошо перемешивают. Сформованные шарики массой 10-15 г припускают в бульоне до готовности.

Хранят фрикадельки на мармите в бульоне не более 1 часа.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Фрикадельки закладывают в суп при подаче. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – фрикадельки одинакового размера, в форме шариков, поверхность изделий – ровная;

цвет – светло-серый;

консистенция – фрикаделек – плотная, мягкая;
вкус – рыбных экстрактивных веществ, умеренно соленый;
запах – рыбных экстрактивных веществ.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,0	3,0	3,8	3,8
Жиры	г	0,16	0,16	0,2	0,2
Углеводы	г	0,3	0,3	0,4	0,4
Энергетическая ценность	ккал	15	15	19	19
Витамин С	мг	0,2	0,2	0,3	0,3
Витамин В1	мг	0,01	0,01	0,02	0,02
Витамин В2	мг	0,01	0,01	0,02	0,02
Витамин D	мкг	0,19	0,19	0,24	0,24
Витамин А	мкг рет. экв.	2,7	2,7	3,0	3,0
Калий	мг	61	61	76	76
Кальций	мг	6	6	8	8
Магний	мг	6	6	7	7
Фосфор	мг	39	39	48	48
Железо	мг	0,1	0,1	0,2	0,2
Йод	мкг	29,9	29,9	35,9	35,9
Селен	мкг	4,1	4,1	5,1	5,1
Фтор	мкг	119	119	150	150

Технологическая карта № 73

Фрикадельки из кур

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Курица потрошенная	38	23	38	23	48	29	48	29
Лук репчатый	2,4	2	2,4	2	3,5	3	3,5	3
Вода	2	2	2	2	3	3	3	3
Яйца	0,03 шт	1,8	0,03 шт	1,8	0,04 шт	2	0,04 шт	2
Соль	0,1	0,1	0,1	0,1	0,12	0,12	0,12	0,12
Масса полуфабриката	-	27	-	27	-	34	-	34
Выход готовой продукции	-	20	-	20	-	25	-	25

2. Технологический процесс изготовления

Мякоть птицы с кожей нарезают на кусочки, пропускают через мясорубку 2 – 3 раза, соединяют с сырым мелко нарезанным луком, сырыми яйцами, водой, солью и хорошо перемешивают. Сформованные шарики массой 8 – 10 г припускают в бульоне до готовности. Хранят фрикадельки на мармите в бульоне не более 1 часа.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Фрикадельки закладывают в суп при подаче. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – фрикадельки одинакового размера, в форме шариков, поверхность изделий – ровная;

цвет – светло-серый;

консистенция фрикаделек – плотная, мягкая;

вкус – экстрактивных веществ, умеренно соленый;

запах – экстрактивных веществ.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,2	4,2	5,2	5,2
Жиры	г	3,9	3,9	4,9	4,9
Углеводы	г	0,3	0,3	0,4	0,4
Энергетическая ценность	ккал	53	53	67	67
Витамин С	мг	0,2	0,2	0,3	0,3
Витамин В1	мг	0,01	0,01	0,02	0,02
Витамин В2	мг	0,03	0,03	0,04	0,04
Витамин D	мкг	0,03	0,03	0,04	0,04
Витамин А	мкг рет. экв.	12,7	12,7	15,6	15,6
Калий	мг	42	42	53	53
Кальций	мг	5	5	7	7
Магний	мг	4	4	5	5
Фосфор	мг	37	37	47	47
Железо	мг	0,4	0,4	0,5	0,5
Йод	мкг	4,7	4,7	5,7	5,7
Селен	мкг	3,1	3,1	3,8	3,8
Фтор	мкг	27,8	27,8	35,0	35,0

Технологическая карта № 74н Фрикадельки мясо-печеночные

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г			
	1-3 года и 3-7 лет		7-11 лет и 12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Печень говяжья мороженая	9,7	8	19,3	16
Говядина лопатка бескостная мороженая	10,8	9	21,2	18
Хлеб пшеничный	2	2	4	4
Масло сливочное	0,8	0,8	1,5	1,5
Лук репчатый	1,2	1	2,4	2
Соль	0,1	0,1	0,2	0,2
Масса полуфабриката	-	20	-	40
Выход готовой продукции	-	15	-	30

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленную говядину и печень нарезают небольшими кусочками и измельчают на мясорубке дважды, второй раз пропускают фарш с добавлением лука репчатого и натертого черствого пшеничного хлеба. В массу добавляют размягченное сливочное масло, соль, тщательно перемешивают. Из охлажденного фарша формируют фрикадельки (одну-две штуки на порцию в соответствии с выходом) и припускают в небольшом количестве бульона или воды до готовности в течение 10–15 минут, до подачи хранят в бульоне на мармите при температуре не ниже 65 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Фрикадельки закладывают в суп при подаче. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям

внешний вид – фрикадельки круглой формы, поверхность ровная, без глубоких трещин;
цвет поверхности и на разрезе – от серого до светло-коричневого;
текстура (консистенция) – мягкая, сочная, однородная, в меру плотная;
запах – приятный, свойственный мясу и печени, без посторонних включений;
вкус – приятный, в меру соленый, свойственный мясу и печени.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,8	1,8	3,6	3,6
Жиры	г	1,2	1,2	2,3	2,3
Углеводы	г	0,8	0,8	1,6	1,6
Энергетическая ценность	ккал	21	21	42	42
Витамин С	мг	1,1	1,1	2,2	2,2
Витамин В1	мг	0,02	0,02	0,05	0,05
Витамин В2	мг	0,15	0,15	0,30	0,30
Витамин D	мкг	0,01	0,01	0,02	0,02
Витамин А	мкг рет. экв.	405	405	809	809
Калий	мг	46	46	92	92
Кальций	мг	2	2	5	5
Магний	мг	3	3	7	7
Фосфор	мг	38	38	77	77
Железо	мг	0,7	0,7	1,4	1,4
Йод	мкг	4,6	4,6	9,2	9,2
Селен	мкг	2,9	2,9	5,8	5,8
Фтор	мкг	21,7	21,7	43,5	43,5

Технологическая карта № 75

Клецки

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Мука пшеничная	12	12	12	12	18,5	18,5	18,5	18,5
Масло сливочное	1,4	1,4	1,4	1,4	2,1	2,1	2,1	2,1
Яйца	0,06 шт.	3	0,06 шт.	3	0,1 шт.	5	0,1 шт.	5
Вода или молоко	19	19	19	19	29	29	29	29
Соль	0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5
Масса теста	-	36	-	36	-	54	-	54
Выход готовой продукции	-	40	-	40	-	60	-	60

2. Технологический процесс изготовления

Яйца обрабатывают согласно инструкции к дезинфицирующему средству. Муку пшеничную просеивают.

В воду или молоко кладут масло сливочное, соль и доводят до кипения. В кипящую жидкость, помешивая, всыпают муку и заваривают тесто, которое, не переставая помешивать, прогревают в течение 5-10 минут. После этого массу охлаждают до 60-70 °С, добавляют в 3-4 приема сырые яйца и перемешивают.

Приготовленное тесто закатывают в виде жгута и нарезают на кусочки массой 10-15 г. Для варки клецек на 1 кг берут 5 л жидкости. Варят их при слабом кипении 5-7 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Клецки подают в качестве гарнира к супам.

4. Характеристика изделия по органолептическим показателям:

внешний вид – клецки сохранили форму, не слипшиеся;

цвет – светло-кремовый;

консистенция – мягкая, упругая;

вкус – характерный для вареного теста.

запах – характерный для вареного теста.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,1	2,1	3,3	3,3
Жиры	г	1,9	1,9	2,9	2,9
Углеводы	г	8,5	8,5	13,1	13,1
Энергетическая ценность	ккал	59	59	91	91
Витамин С	мг	0,1	0,1	0,2	0,2
Витамин В1	мг	0,02	0,02	0,03	0,03
Витамин В2	мг	0,04	0,04	0,06	0,06
Витамин D	мкг	0,08	0,08	0,13	0,13
Витамин А	мкг рет. экв.	12,7	12,7	19,9	19,9
Калий	мг	39	39	60	60
Кальций	мг	25	25	38	38
Магний	мг	4	4	7	7
Фосфор	мг	29	29	46	46
Железо	мг	0,2	0,2	0,3	0,3
Йод	мкг	12,8	12,8	21,0	21,0
Селен	мкг	1,8	1,8	2,9	2,9
Фтор	мкг	7,2	7,2	11,2	11,2

Технологическая карта № 76

Лапша домашняя

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Мука пшеничная	10,5	10,5	12,3	12,3	14	14	17,5	17,5
Мука пшеничная на подпыл	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2
Яйца	0,06 шт.	3	0,07 шт.	3,5	0,08 шт.	4	0,1 шт.	5
Вода	2	2	2	2	3	3	3,5	3,5
Соль	0,1	0,1	0,12	0,12	0,13	0,13	0,17	0,17
Масса подсушенной лапши	-	12	-	14	-	16	-	20
Выход готовой продукции	-	30	-	35	-	40	-	50

2. Технологический процесс изготовления

Яйца промывают сначала в 1-2%-ном теплом растворе (с температурой до 30°C) кальцинированной соды, а затем в 0,5%-ном растворе хлорамина, ополаскивают в проточной воде не менее 5 минут. Муку пшеничную просеивают.

В холодную воду вводят сырые яйца, соль, перемешивают, добавляют муку и замешивают крутое тесто, которое выдерживают 20-30 минут для того, чтобы оно лучше раскатывалось. Куски готового теста кладут на стол, посыпанный мукой, и раскатывают в пласт толщиной 1-1,5 мм. Пересыпанные мукой пласты складывают один на другой, нарезают их на полоски шириной 35-45 мм, которые, в свою очередь, режут поперек полосками шириной 3-4 мм или соломкой.

Лапшу раскладывают на посыпанные мукой столы слоем не более 10 мм и подсушивают 2-3 часа при температуре 40-50 °С.

Для варки лапши на 1 кг берут 5 л жидкости. Варят при слабом кипении 5-7 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают в качестве гарнира к супам.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям

внешний вид – лапша сохранила форму, легко разделяется;

цвет – светло-кремовый;
консистенция – мягкая, упругая;
вкус – характерный для вареной лапши;
запах – характерный для вареной лапши.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,4	1,7	1,9	2,4
Жиры	г	0,4	0,5	0,6	0,7
Углеводы	г	6,7	7,8	8,9	11,2
Энергетическая ценность	ккал	36	42	48	60
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,014	0,017	0,019	0,024
Витамин В2	мг	0,014	0,016	0,019	0,023
Витамин D	мкг	0,07	0,08	0,09	0,11
Витамин А	мкг рет. экв.	4,7	5,5	6,2	7,8
Калий	мг	14	16	19	24
Кальций	мг	4	5	5	7
Магний	мг	1,8	2,1	2,4	3,1
Фосфор	мг	13	15	17	22
Железо	мг	0,18	0,21	0,24	0,30
Йод	мкг	3,8	4,6	4,9	6,5
Селен	мкг	1,4	1,6	1,8	2,3
Фтор	мкг	3,5	4,1	4,6	5,8

Технологическая карта № 77

Гренки из пшеничного хлеба

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Хлеб пшеничный	19	16	19	16	19	16	19	16
Выход готовой продукции	-	10	-	10	-	10	-	10

2. Технологический процесс изготовления

Пшеничный хлеб очищают от корок, нарезают кубиками (10х10 мм) и подсушивают до хрустящего состояния в жарочном шкафу или пароконвектомате.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают в качестве гарнира к супам, аккуратно укладывают на пирожковую тарелку.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – гренки в форме кубиков;
цвет – светло-кремовый;
консистенция – хрустящая;
вкус – характерный для подсушенного хлеба;
запах – характерный для подсушенного хлеба.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,1	1,1	1,1	1,1
Жиры	г	0,1	0,1	0,1	0,1
Углеводы	г	7,2	7,2	7,2	7,2
Энергетическая ценность	ккал	34	34	34	34
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,0

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин В1	мг	0,01	0,01	0,01	0,01
Витамин В2	мг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	0,0	0,0	0,0	0,0
Калий	мг	12	12	12	12
Кальций	мг	3	3	3	3
Магний	мг	2	2	2	2
Фосфор	мг	9	9	9	9
Железо	мг	0,2	0,2	0,2	0,2
Йод	мкг	0,5	0,5	0,5	0,5
Селен	мкг	0,8	0,8	0,8	0,8
Фтор	мкг	2,0	2,0	2,0	2,0

Технологическая карта № 78

Гренки с сыром

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Хлеб пшеничный	15	12,5	15	12,5	15	12,5	15	12,5
Сыр	2,9	2,6 ¹	2,9	2,6 ¹	2,9	2,6 ¹	2,9	2,6 ¹
Масло сливочное	1	1	1	1	1	1	1	1
Выход готовой продукции	-	10	-	10	-	10	-	10

¹ Масса тертого сыра

2. Технологический процесс изготовления

Батоны пшеничного хлеба очищают от корок, нарезают ломтиками 7-8 мм, кладут на кондитерский лист, посыпают тертым сыром, сбрызгивают растопленным маслом и запекают в жарочном шкафу или пароконвектомате.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают в качестве гарнира к супам, аккуратно укладывают на пирожковую тарелку.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – ломтики хлеба толщиной 7-8 мм, покрытые слоем расплавленного сыра;

цвет – кремовый с коричневыми участками;

консистенция – хрустящая;

вкус – характерный для подсушенного хлеба, сыра и масла;

запах – характерный для подсушенного хлеба, сыра и масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,5	1,5	1,5	1,5
Жиры	г	1,5	1,5	1,5	1,5
Углеводы	г	5,6	5,6	5,6	5,6
Энергетическая ценность	ккал	42	42	42	42
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,01	0,01	0,01	0,01
Витамин В2	мг	0,01	0,01	0,01	0,01
Витамин D	мкг	0,03	0,03	0,03	0,03
Витамин А	мкг рет. экв.	8,0	8,0	8,0	8,0
Калий	мг	12	12	12	12
Кальций	мг	22	22	22	22

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Магний	мг	2	2	2	2
Фосфор	мг	19	19	19	19
Железо	мг	0,1	0,1	0,1	0,1
Йод	мкг	0,4	0,4	0,4	0,4
Селен	мкг	1,0	1,0	1,0	1,0
Фтор	мкг	1,6	1,6	1,6	1,6

Технологическая карта № 79

Борщ

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Свекла до 01.01 с 01.01	30 32	24	36 38	29	40 42	32	50 53	40
Капуста свежая	23	18	27	22	30	24	38	30
или квашеная	26	24	31	29	34	32	43	40
Морковь до 01.01 с 01.01	7 8	6	9 10	7	10 11	8	12 13	10
Лук репчатый	9	8	11	9	13	10	16	13
Томатная паста	1,8	1,8	2	2	2,4	2,4	3	3
Масло сливочное	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
или масло растительное	2,5	2,5	2,9	2,9	3,4	3,4	4,2	4,2
Сахар	1,8	1,8	2	2	2,4	2,4	3	3
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2
Кислота лимонная	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5
Бульон или вода	120	120	144	144	160	160	200	200
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения и варят 10 – 15 минут. Затем кладут тушеную свеклу, припущенные с маслом овощи и томатную пасту, варят до готовности. За 5 – 10 мин до окончания варки добавляют соль, сахар, лимонную кислоту. При использовании квашеной капусты её в тушеном виде вводят в борщ вместе со свеклой. Борщ можно заправить подсушенной мукой, разведенной бульоном или водой (3 г на 250 г борща).

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом), прокипяченной сметаной или без неё. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности жидкой части блески масла. В жидкой части борща – овощи, сохранившие форму нарезки (свекла, капуста, морковь, лук - соломкой). Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет – малиново-красный, жир на поверхности – оранжевый;

консистенция – свеклы, овощей – мягкая; капусты свежей – упругая. Соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре.

вкус – кисло-сладкий, характерный для овощей;

запах – характерный для овощей и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,9	1,1	1,2	1,5
Жиры	г	2,2	2,7	3,0	3,7
Углеводы	г	5,6	6,6	7,5	9,4
Энергетическая ценность	ккал	46	55	62	77
Витамин С	мг	5,0	6,0	6,6	8,3
Витамин В1	мг	0,015	0,017	0,019	0,024
Витамин В2	мг	0,021	0,024	0,027	0,034
Витамин D	мкг	0,03	0,036	0,04	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	87,6	102,4	116,8	146,0
Калий	мг	137	164	182	228
Кальций	мг	22	27	29	37
Магний	мг	11	13	15	18
Фосфор	мг	23	27	30	38
Железо	мг	0,5	0,6	0,7	0,9
Йод	мкг	30,7	34,8	38,6	50,0
Селен	мкг	0,3	0,4	0,5	0,6
Фтор	мкг	11,0	13,0	14,4	18,2

Технологическая карта № 80 Борщ с капустой и картофелем

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Свекла до 01.01	30	24	36	29	40	32	50	40
с 01.01	32		38		42		53	
Капуста свежая	15	12	18	14	20	16	25	20
или квашеная	13	9	16	11	18	12	22	15
Картофель молодой	15	12	18	14	20	16	25	20
Картофель								
с 01.09 по 31.10	16		19		22		27	
с 01.11 по 31.12	17		21		23		29	
с 01.01 по 28-29.02	19		22		25		31	
с 01.03	20		24		26		33	
Морковь до 01.01	7	6	9	7	10	8	12	10
с 01.01	8		10		11		13	
Лук репчатый	9	8	11	9	13	10	16	13
Томатная паста	1,8	1,8	2	2	2,4	2,4	3	3
Масло сливочное	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
или масло растительное	2,5	2,5	2,9	2,9	3,4	3,4	4,2	4,2
Сахар	1,8	1,8	2	2	2,4	2,4	3	3
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2
Кислота лимонная	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
Бульон или вода	120	120	144	144	160	160	200	200
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный брусочками картофель, варят 10 – 15 минут, кладут припущенные с маслом овощи и томатную пасту, тушеную или вареную свеклу и варят борщ до готовности. За 5 – 10 минут до окончания варки добавляют соль, сахар, лимонную кислоту. При использовании квашеной капусты ее в тушеном виде вводят в борщ вместе со

свеклой. Борщ можно заправить подсушенной мукой, разведенной бульоном или водой (3 г муки на 250 г борща).

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом) и прокипяченной сметаной или без неё. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности жидкой части блески масла. В жидкой части борща – овощи, сохранившие форму нарезки (свекла, капуста, морковь, лук - соломкой, картофель - брусочками). Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет – малиново-красный, жир на поверхности – оранжевый;

консистенция – свеклы, овощей – мягкая; капусты свежей – упругая. Соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре;

вкус – кисло-сладкий, характерный для овощей;

запах – характерный для овощей и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,0	1,2	1,3	1,7
Жиры	г	2,3	2,3	3,1	3,9
Углеводы	г	7,4	8,3	9,0	11,9
Энергетическая ценность	ккал	54	59	70	89
Витамин С	мг	4,9	5,7	6,4	8,1
Витамин В1	мг	0,024	0,028	0,031	0,039
Витамин В2	мг	0,026	0,030	0,033	0,042
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	76	88	101	127
Калий	мг	180	210	234	297
Кальций	мг	21	24	27	34
Магний	мг	13	15	16	21
Фосфор	мг	27	31	35	44
Железо	мг	0,6	0,7	0,8	1,0
Йод	мкг	34,6	35,2	39,1	50,7
Селен	мкг	0,34	0,40	0,42	0,55
Фтор	мкг	13,5	15,9	17,9	22,5

Технологическая карта № 81

Борщ с картофелем

1. Рецептура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Свекла до 01.01 с 01.01	34 32	25/24 ¹	38 40	30/28 ¹	42 45	34/32 ¹	53 56	42/40 ¹
Картофель молодой	38	30	45	36	50	40	63	50
Картофель с 01.09 по 31.10	40		48		54		67	
с 01.11 по 31.12	43		51		57		71	
с 01.01 по 28-29.02	46		55		62		77	
с 01.03	50		60		66		83	
Морковь до 01.01 с 01.01	7 8	6	9 10	7	10 11	8	12 13	10
Лук репчатый	9	8	11	9	13	10	16	13
Томатная паста	2	2	2	2	2	2	3	3
Масло сливочное	1,8	1,8	2	2	2,4	2,4	3	3

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
или масло растительное	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
Сахар	2,5	2,5	2,9	2,9	3,4	3,4	4,2	4,2
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2
Кислота лимонная	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5
Бульон или вода	108	108	130	130	144	144	180	180
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

¹ В числителе масса нетто, в знаменателе – масса вареной свеклы.

2. Технологический процесс изготовления

Картофель нарезают брусочками, закладывают в кипящий бульон или воду и варят 10 – 15 минут, затем кладут подготовленную вареную свеклу, припущенные с маслом овощи и томатную пасту, за 5 – 10 минут до окончания варки добавляют соль, сахар, лимонную кислоту, специи.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом) и прокипяченной сметаной или без неё. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности жидкой части блески масла. В жидкой части борща – овощи, сохранившие форму нарезки (свекла, морковь, лук - соломкой, картофель - брусочками). Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет – малиново-красный, жир на поверхности – оранжевый;

консистенция – свеклы, овощей и картофеля – мягкая; соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре.

вкус – кисло-сладкий, характерный для овощей;

запах – характерный для овощей и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,2	1,4	1,5	1,9
Жиры	г	2,4	3,2	3,2	4,0
Углеводы	г	8,6	9,9	11,9	14,5
Энергетическая ценность	ккал	60	74	83	102
Витамин С	мг	4,2	4,9	5,4	6,9
Витамин В1	мг	0,037	0,043	0,048	0,061
Витамин В2	мг	0,032	0,037	0,041	0,053
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	76	89	101	127
Калий	мг	235	276	308	389
Кальций	мг	17	20	22	28
Магний	мг	15	17	19	24
Фосфор	мг	33	38	43	54
Железо	мг	0,7	0,8	0,9	1,1
Йод	мкг	31,6	35,7	39,7	51,4
Селен	мкг	0,35	0,40	0,44	0,57
Фтор	мкг	17,2	20,3	22,8	28,6

Технологическая карта № 82

Борщ с фасолью

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Свекла до 01.01 с 01.01	30 32	24	36 38	29	40 42	32	50 53	40
Капуста свежая	15	12	18	14	20	16	25	20
или квашеная	13	9	15	11	18	12	22	15
Фасоль	6	6	7	7	8	8	10	10
Морковь до 01.01 с 01.01	4 4	3	4 4	3	5 6	4	6 7	5
Лук репчатый	7	6	9	7	10	8	12	10
Томатная паста	1,8	1,8	2	2	2,4	2,4	3	3
Масло сливочное	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
или масло растительное	2,5	2,5	2,9	2,9	3,4	3,4	4,2	4,2
Сахар	1,8	1,8	2	2	2,4	2,4	3	3
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2
Кислота лимонная	0,3	0,3	0,36	0,36	0,4	0,4	0,5	0,5
Бульон или вода	120	120	144	144	160	160	200	200
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

Капусту нарезают шашками, остальные овощи – ломтиками. Борщ варят обычным способом, как в ТК № 79. Фасоль, предварительно сваренную, кладут в борщ за 10 – 15 минут до окончания варки.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом), прокипяченной сметаной или без неё. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности жидкой части блески масла. В жидкой части борща – овощи, сохранившие форму нарезки (свекла, морковь, лук - ломтиками, капуста - шашками). Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет – малиново-красный, жир на поверхности – оранжевый;

консистенция – свеклы, овощей и фасоли – мягкая; капусты – упругая. Соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре;

вкус – кисло-сладкий, характерный для овощей;

запах – характерный для овощей и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,9	2,2	2,5	3,2
Жиры	г	2,4	3,2	3,2	4,0
Углеводы	г	7,0	8,0	8,9	10,9
Энергетическая ценность	ккал	57	70	75	92
Витамин С	мг	3,8	4,4	4,9	6,2
Витамин В1	мг	0,033	0,038	0,044	0,055
Витамин В2	мг	0,026	0,029	0,033	0,042
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	40,1	40,2	52,3	66,2
Калий	мг	170	198	222	281

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Кальций	мг	26	31	34	43
Магний	мг	14	17	19	24
Фосфор	мг	43	51	58	72
Железо	мг	0,8	0,9	1,0	1,3
Йод	мкг	31,0	35,1	39,0	50,5
Селен	мкг	1,6	1,9	2,1	2,7
Фтор	мкг	10,7	12,4	14,3	17,8

Технологическая карта № 83

Борщ с фасолью и картофелем

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Свекла до 01.01 с 01.01	30 32	24	36 38	29	40 42	32	50 53	40
Картофель молодой	19	15	22	18	25	20	31	25
Картофель с 01.09 по 31.10	20		24		26		33	
с 01.11 по 31.12	22		26		29		36	
с 01.01 по 28-29.02	23		27		30		38	
с 01.03	25		30		34		42	
Морковь до 01.01 с 01.01	7 8	6	9 10	7	10 11	8	12 13	10
Фасоль	8	8	9	9	10	10	13	13
Лук репчатый	7	6	8,3	7	10	8	12	10
Томатная паста	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2	3	3
Масло сливочное	3	3	3,8	3,8	4	4	5	5
или масло растительное	2,5	2,5	3,1	3,1	3,4	3,4	4,2	4,2
Сахар	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2
Кислота лимонная	0,3	0,3	0,36	0,36	0,4	0,4	0,5	0,5
Бульон или вода	120	120	144	144	160	160	200	200
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

Капусту нарезают шашками, остальные овощи – ломтиками. В кипящий бульон или воду закладывают картофель, нарезанный кубиками, и варят 10 – 15 мин, затем добавляют тушеную свеклу, припущенные с маслом овощи и томатную пасту, за 5 – 10 мин до окончания варки кладут предварительно сваренную фасоль, добавляют сахар, соль, кислоту лимонную и доводят до готовности.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом) или без неё. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности жидкой части блески масла. В жидкой части борща – овощи, сохранившие форму нарезки (свекла, морковь, лук – ломтиками, картофель – кубиками, капуста – шашками). Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет – малиново-красный, жир на поверхности – оранжевый;

консистенция – свеклы, овощей, фасоли и картофеля – мягкая; соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре;
вкус – кисло-сладкий, характерный для овощей;
запах – характерный для овощей и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,4	2,8	3,1	4,0
Жиры	г	2,5	2,5	3,3	4,1
Углеводы	г	9,7	11,1	12,2	15,4
Энергетическая ценность	ккал	71	78	91	114
Витамин С	мг	2,9	3,4	3,7	4,7
Витамин В1	мг	0,05	0,06	0,07	0,09
Витамин В2	мг	0,03	0,04	0,045	0,06
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	76	88	100	126
Калий	мг	234	273	302	385
Кальций	мг	26	30	33	42
Магний	мг	19	21	24	30
Фосфор	мг	58	66	74	94
Железо	мг	1,0	1,1	1,2	1,6
Йод	мкг	32	36	40	52
Селен	мкг	2,1	2,3	2,6	3,3
Фтор	мкг	15,8	18,6	20,8	26,2

Технологическая карта № 84

Борщ сибирский

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Свекла до 01.01 с 01.01	30 32	24	36 38	29	40 42	32	50 53	40
Капуста свежая	15	12	18	14	20	16	25	20
или квашеная	13	9	15	11	18	12	22	15
Картофель молодой	7,5	6	9	7	10	8	12,5	10
Картофель с 01.09 по 31.10	8		9,0		10,7		13	
с 01.11 по 31.12	8,5		10		11		14	
с 01.01 по 28-29.02	9		11		12		15	
с 01.03	10		12		14		17	
Морковь до 01.01 с 01.01	7 8	6	9 10	7	10 11	8	12 13	10
Фасоль	8	8	9	9	10	10	13	13
Лук репчатый	8	7	9	7,5	9,5	8	12	10
Томатная паста	1,8	1,8	2,0	2,0	2,4	2,4	3	3
Масло сливочное	2	2	2,2	2,2	3	3	4	4
или масло растительное	2,5	2,5	2,7	2,7	3,4	3,4	4,2	4,2
Сахар	1,8	1,8	2,2	2,2	2,4	2,4	3	3
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2
Кислота лимонная	0,1	0,1	0,14	0,14	0,16	0,16	0,2	0,2
Бульон или вода	120	120	144	144	160	160	200	200
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250
Фрикадельки мясные готовые ТК № 71	-	20	-	20	-	25	-	25

2. Технологический процесс изготовления

Борщ варят как борщ с фасолью (ТК № 83) с добавлением картофеля. Фрикадельки припускают отдельно в бульоне и кладут в борщ при отпуске.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с фрикадельками и прокипяченной сметаной. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности жидкой части блески масла. В жидкой части борща – овощи, сохранившие форму нарезки (свекла, морковь, лук - ломтиками, капуста - шашками). Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет – малиново-красный, жир на поверхности – оранжевый;

консистенция – свеклы, овощей – мягкая; фрикаделек мясных – плотная, мягкая; капусты свежей – упругая. Соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре;

вкус – кисло-сладкий, характерный для овощей и специй с ароматом овощей;

запах – характерный для овощей и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,5	2,8	3,2	4,1
Жиры	г	1,7	1,9	2,5	3,3
Углеводы	г	9,6	11,0	12,4	15,8
Энергетическая ценность	ккал	64	72	85	109
Витамин С	мг	4,3	5,0	5,7	7,1
Витамин В1	мг	0,047	0,053	0,060	0,077
Витамин В2	мг	0,03	0,04	0,05	0,06
Витамин D	мкг	0,020	0,022	0,030	0,040
Витамин А	мкг рет. экв.	83,7	96,9	112,9	142,1
Калий	мг	222	257	288	365
Кальций	мг	30	35	39	50
Магний	мг	18	21	24	30
Фосфор	мг	57	65	73	93
Железо	мг	1,0	1,1	1,2	1,6
Йод	мкг	31,7	35,8	39,8	48,0
Селен	мкг	2,1	2,4	2,6	3,4
Фтор	мкг	14,8	17,2	19,2	24,1

*Пищевая ценность приведена без фрикаделек

Технологическая карта № 85

Борщ волынский

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Свекла до 01.01 с 01.01	18 19	15/14 ¹	22 23	17/16 ¹	24 26	19/18 ¹	30 32	24/23 ¹
Капуста белокочанная	56	45	68	54	75	60	94	75
Помидоры свежие	23/26	23	28/32	27	31/35	30	39/44	38
Морковь до 01.01 с 01.01	7 8	6	9 10	7	10 11	8	12 13	10
Лук репчатый	10	8	10	10	14	11	17	14
Томатная паста	1,8	1,8	2,0	2,0	2,4	2,4	3	3
Масло сливочное или масло растительное	3,6 3,0	3,6 3,0	4,3 3,6	4,3 3,6	4,8 4,0	4,8 4,0	6 5,0	6 5,0
Кислота лимонная	0,07	0,07	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,3	1,3
Бульон или вода	108	108	130	130	144	144	180	180
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

¹ В числителе указана масса нетто, в знаменателе – масса вареной очищенной свеклы.

2. Технологический процесс изготовления

Свеклу очищают, варят целиком с добавлением лимонной кислоты и нарезают соломкой. В кипящий бульон кладут нашинкованную капусту, варят 10 – 15 минут, затем добавляют свежие помидоры, нарезанные дольками, подготовленную свеклу, нашинкованные припущенные с маслом морковь, репчатый лук, томатную пасту, соль и варят до готовности.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Борщ отпускают с говядиной, прокипяченной сметаной (см. табл.1) и посыпают мелко нарезанной зеленью. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности жидкой части блески масла. В жидкой части борща – овощи, сохранившие форму нарезки (свекла, капуста, морковь, лук – соломкой, помидоры – дольками). Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет – малиново-красный, жир на поверхности – оранжевый;

консистенция – свеклы, овощей – мягкая; капусты свежей – упругая. Соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре;

вкус – кисло-сладкий, характерный для овощей и специй с ароматом овощей;

запах – характерный для овощей и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,5	1,8	2,0	2,5
Жиры	г	2,7	3,3	3,7	4,6
Углеводы	г	5,3	6,2	6,9	8,7
Энергетическая ценность	ккал	52	61	69	86
Витамин С	мг	11,8	14,0	15,6	19,6
Витамин В1	мг	0,029	0,035	0,039	0,049
Витамин В2	мг	0,037	0,043	0,048	0,061
Витамин D	мкг	0,036	0,043	0,048	0,060
Витамин А	мкг рет. экв.	108,7	127,2	144,4	180,9
Калий	мг	238	281	314	395
Кальций	мг	34	40	44	56
Магний	мг	17	20	22	28
Фосфор	мг	32	38	42	53
Железо	мг	0,8	0,9	1,0	1,2
Йод	мкг	31,3	35,4	39,3	50,9
Селен	мкг	0,4	0,5	0,6	0,7
Фтор	мкг	15,8	18,7	20,9	26,3

Технологическая карта № 86

Борщ зеленый

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г			
	7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Свекла до 01.01 с 01.01	32 34	25/24 ¹	40 43	32/30 ¹
Картофель молодой	50	40	63	50
Картофель с 01.09 по 31.10	54		67	
с 01.11 по 31.12	57		71	
с 01.01 по 28-29.02	62		77	
с 01.03	66		83	
Лук репчатый	5	4	6	5
или лук зеленый	8	6	10	8
Щавель	37	28	46	35
Шпинат	38	28	47	35
Мука пшеничная	1,6	1,6	2	2
Масло сливочное	4	4	5	5
или масло растительное	3,4	3,4	4,2	4,2
Сахар	1,6	1,6	2	2
Соль	1	1	1,2	1,2
Кислота лимонная	0,2	0,2	0,3	0,3
Яйца	0,08 шт.	4	0,1 шт.	5
Бульон или вода	120	120	150	150
Выход готовой продукции	-	200	-	250

¹ В числителе указана масса нетто, в знаменателе – масса вареной очищенной свеклы.

2. Технологический процесс изготовления

Щавель и шпинат припускают в бульоне или воде по отдельности и протирают или мелко нарезают. В кипящий бульон или воду закладывают картофель, нарезанный кубиками, припущенный с маслом лук, нарезанный соломкой, и варят почти до готовности. За 5 – 10 минут до окончания варки в борщ вводят подготовленные щавель, шпинат, свеклу, нарезанную соломкой, заправляют подсушенной мукой, разведенной бульоном или водой, добавляют соль и сахар. Яйцо, сваренное вкрутую, кладут в суп при отпуске.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом), прокипяченной сметаной или без неё. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности жидкой части блески масла. В жидкой части борща – овощи, сохранившие форму нарезки (свекла, лук – соломкой, картофель – кубиками), щавель и шпинат – пюреобразные или частично нарезанные. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет – оливковый;

консистенция – свеклы, овощей и картофеля – мягкая; щавель и шпинат – протертые, пюреобразные; соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре;

вкус – зеленого щавеля и шпината, слабо-кислый, в меру соленый, в сочетании с яйцами и прокипяченной сметаной;

запах – зеленого щавеля и шпината и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,0	3,7
Жиры	г	3,8	4,7
Углеводы	г	12,7	15,0
Энергетическая ценность	ккал	96	117
Витамин С	мг	15,3	19,1
Витамин В1	мг	0,10	0,13
Витамин В2	мг	0,12	0,15
Витамин D	мкг	0,09	0,11
Витамин А	мкг рет. экв.	203	254
Калий	мг	555	693
Кальций	мг	56	70
Магний	мг	55	68
Фосфор	мг	82	102
Железо	мг	2,1	2,6
Йод	мкг	45	58
Селен	мкг	1,9	2,4
Фтор	мкг	46,4	57,9

Технологическая карта № 87

Щи

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста белокочанная	53	42	63	50	70	56	88	70
или савойская	62	48	74	58	82	64	103	80
Морковь до 01.01	7	6	9	7	10	8	12	10
с 01.01	8		10		11		13	
Лук репчатый	9	8	11	9	12	10	15	12
Томатная паста	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2
Мука пшеничная	1,8	1,8	2	2	2,4	2,4	3	3
Масло сливочное	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
или масло растительное	2,5	2,5	3,0	3,0	3,4	3,4	4,2	4,2
Бульон или вода	120	120	144	144	160	160	200	200
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

Капусту нарезают шашками; лук. В кипящий бульон или воду закладывают подготовленную свежую капусту, доводят до кипения, добавляют припущенные с маслом морковь, лук и варят до готовности. За 5 – 10 минут до окончания варки в щи добавляют припущенную с маслом томатную пасту, подсушенную муку, разведенную бульоном или водой, соль.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом) и прокипяченной сметаной или без неё. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности жидкой части блески масла. В жидкой части щей – овощи, сохранившие форму нарезки (капуста – шашками, морковь, лук – дольками). Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет – овощей – натуральный, жира на поверхности – оранжевый;

консистенция – капусты – упругая, овощей – мягкая, соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре;

вкус – овощей, умеренно соленый;

запах – характерный для овощей и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,1	1,3	1,5	1,8
Жиры	г	2,3	2,7	3,0	3,8
Углеводы	г	4,0	4,7	5,3	6,6
Энергетическая ценность	ккал	41	48	54	68
Витамин С	мг	8,1	9,6	10,8	13,4
Витамин В1	мг	0,017	0,020	0,023	0,029
Витамин В2	мг	0,022	0,026	0,029	0,036
Витамин D	мкг	0,030	0,036	0,040	0,050
Витамин А	мкг рет. экв.	85,4	100,1	113,9	142,3
Калий	мг	132	156	175	218
Кальций	мг	25	29	32	41
Магний	мг	9	11	12	16
Фосфор	мг	21	24	28	34
Железо	мг	0,35	0,4	0,5	0,6
Йод	мкг	29,8	33,6	37,4	48,5
Селен	мкг	0,29	0,34	0,39	0,48
Фтор	мкг	9,2	10,7	12,1	15,0

*Пищевая ценность приведена для щей с капустой белокочанной и маслом сливочным

Технологическая карта № 88

Щи из свежей капусты с картофелем

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста белокочанная	38	30	45	36	50	40	63	50
Картофель молодой	23	18	27	22	30	24	38	30
Картофель								
с 01.09 по 31.10	24		29		32		40	
с 01.11 по 31.12	26		31		34		43	
с 01.01 по 28-29.02	28		33		37		46	
с 01.03	30		36		40		50	
Морковь до 01.01	7	6	9	7	10	8	12	10
с 01.01	8		10		11		13	
Лук репчатый	9	8	9	9	13	10	16	13
Масло сливочное	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
или масло растительное	2,5	2,5	3,0	3,0	3,4	3,4	4,2	4,2
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2
Бульон или вода	120	120	144	144	160	160	200	200
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

Капусту нарезают шашками, картофель – дольками.

В кипящий бульон или воду закладывают капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель. В остальном готовят, как указано в ТК № 87. При приготовлении щей из ранней капусты её закладывают после картофеля. Щи можно готовить с томатным пюре (3 г на 250 г супа).

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом), прокипяченной сметаной или без неё. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности жидкой части блески масла. В жидкой части щей – овощи, сохранившие форму нарезки (капуста – шашками, морковь, лук, картофель – дольками). Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет – овощей – натуральный, жира на поверхности – оранжевый;

консистенция – капусты – упругая, овощей и картофеля – мягкая, соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре;

вкус – овощей, умеренно соленый;

запах – характерный для овощей и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,0	1,2	1,4	1,7
Жиры	г	2,3	2,8	3,2	3,9
Углеводы	г	4,9	5,9	6,5	8,2
Энергетическая ценность	ккал	45	54	60	75
Витамин С	мг	7,3	8,7	9,7	12,1
Витамин В1	мг	0,028	0,033	0,036	0,046
Витамин В2	мг	0,024	0,029	0,032	0,040
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	73	85	97	121
Калий	мг	181	218	241	302
Кальций	мг	20	24	27	34
Магний	мг	11	13	14	18
Фосфор	мг	25	29	32	41
Железо	мг	0,4	0,5	0,5	0,7
Йод	мкг	30,2	34,1	37,9	45,7
Селен	мкг	0,16	0,19	0,21	0,27
Фтор	мкг	12,5	14,8	16,5	20,7

*Пищевая ценность приведена для щей с маслом растительным

Технологическая карта № 89

Щи из квашеной капусты

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста квашеная	54	38	65	45	72	50	90	63
Морковь до 01.01	7	6	9	7	10	8	12	10
с 01.01	8		10		11		13	
Лук репчатый	7	6	9	7	10	8	12	10
Томатная паста	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1,2	1,2
Мука пшеничная	1,2	1,2	1,4	1,4	1,6	1,6	2	2
Масло сливочное	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
или масло растительное	2,5	2,5	3,0	3,0	3,4	3,4	4,2	4,2
Соль	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1,1	1,1
Бульон или вода	120	120	144	144	160	160	200	200
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленную квашеную капусту тушат с добавлением томатной пасты. Морковь и лук шинкуют, припускают с маслом и добавляют в капусту за 10 – 15 минут до окончания тушения. В кипящий бульон или воду кладут капусту тушеную с овощами, варят 25 – 30 минут, заправляют подсушенной мукой, разведенной бульоном или водой, кладут соль и варят до готовности. Щи можно заправлять сахаром (2 г на 250 г щей).

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом), прокипяченной сметаной или без неё. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности жидкой части блески масла. В жидкой части щей – овощи, сохранившие форму нарезки (капуста, морковь, лук – соломкой). Овощи не переварены. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет – светло-желтый, жира на поверхности – оранжевый;

консистенция – морковь и лук – мягкие, капуста – слегка хрустящая; соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре;

вкус – вареной квашеной капусты, овощей с томатом, кисло-сладкий, без лишней кислотности, умеренно соленый;

запах – характерный для овощей и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,0	1,1	1,3	1,6
Жиры	г	2,2	2,7	3,0	3,7
Углеводы	г	2,9	3,5	3,9	4,9
Энергетическая ценность	ккал	36	43	48	60
Витамин С	мг	5,0	6,0	6,6	8,4
Витамин В1	мг	0,012	0,015	0,016	0,021
Витамин В2	мг	0,014	0,017	0,019	0,024
Витамин D	мкг	0,030	0,036	0,040	0,050
Витамин А	мкг рет. экв.	85,2	99,8	113,6	142,1
Калий	мг	120	142	158	199
Кальций	мг	22	26	29	36
Магний	мг	9	10	11	14
Фосфор	мг	18	22	24	31
Железо	мг	0,33	0,38	0,43	0,54
Йод	мкг	25,1	28,7	32,3	39,5
Селен	мкг	0,35	0,42	0,47	0,59
Фтор	мкг	7,2	8,4	9,5	12,0

*Пищевая ценность приведена для щей с маслом сливочным

Технологическая карта № 90

Щи зеленые

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г			
	7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Щавель	79	60	99	75
или щавель	26	20	33	25
и шпинат	54	40	68	50
Картофель молодой	25	20	31	25
Картофель				
с 01.09 по 31.10	26		33	
с 01.11 по 31.12	29		36	

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г			
	7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
с 01.01 по 28-29.02	30		38	
с 01.03	34		42	
Лук репчатый	10	8	12	10
Мука пшеничная	4	4	5	5
Масло сливочное	5	5	6	6
или масло растительное	4,2	4,2	5	5
Яйца	0,08 шт.	4	0,1 шт.	5
Соль	1	1	1,2	1,2
Бульон или вода	152	152	190	190
Выход готовой продукции	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

Щавель припускают в собственном соку, шпинат припускают в небольшом количестве воды, затем все протирают. В кипящий бульон или воду кладут картофель и варят, затем добавляют припущенный с маслом лук, пюре из шпината и щавеля и варят 15 минут. За 5 – 10 минут до окончания варки щи заправляют подсушенной мукой, разведенной бульоном или водой, добавляют соль.

Половину шпината и щавеля можно не протирать, а положить нарезанными. Сваренное вкрутую яйцо и прокипяченную сметану кладут в щи при отпуске. Норма закладки яиц может быть увеличена до ¼ шт. на порцию.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом) или без неё. При отпуске в щи кладут яйцо, прокипяченную сметану. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности жидкой части блески масла. В жидкой части щей – овощи, сохранившие форму нарезки (лук – соломкой, картофель – кубиками), щавель и шпинат – пюреобразные или частично нарезанные. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет – от светло-зеленого до оливкового;

консистенция – овощей и картофеля – мягкая; щавель и шпинат – протертые, пюреобразные; соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре;

вкус – зеленого щавеля и шпината, репчатого лука, слабо-кислый, в меру соленый, в сочетании с яйцами и прокипяченной сметаны;

запах – характерный для овощей и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,7	3,4
Жиры	г	4,4	5,3
Углеводы	г	7,4	9,2
Энергетическая ценность	ккал	80	98
Витамин С	мг	14,2	17,7
Витамин В1	мг	0,08	0,10
Витамин В2	мг	0,12	0,15
Витамин D	мкг	0,09	0,11
Витамин А	мкг рет. экв.	237	296
Калий	мг	455	568
Кальций	мг	55	69
Магний	мг	49	62
Фосфор	мг	69	86
Железо	мг	1,9	2,4

Наименование показателей	Единицы измерения	7-11 лет	12 лет и старше
Йод	мкг	44,1	56,8
Селен	мкг	1,9	2,4
Фтор	мкг	38,2	47,7

*Пищевая ценность приведена для щей с маслом сливочным

Технологическая карта № 91

Щи по-уральски (с крупой)

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа (овсяные хлопья «Геркулес», пшено, перловая или рисовая)	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
Томатная паста	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
Капуста квашеная	43	30	52	36	58	40	72	50
Морковь до 01.01	7	6	9	7	10	8	12	10
с 01.01	8		10		11		13	
Лук репчатый	8	6	9	7	10	8	12	10
Масло сливочное	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
или масло растительное	2,5	2,5	3,0	3,0	3,4	3,4	4,2	4,2
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2
Бульон или вода	126	126	151	151	168	168	210	210
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

В кипящий бульон или воду всыпают подготовленную крупу, доводят до кипения, кладут капусту тушеную, через 15 – 20 минут после закипания добавляют припущенные с маслом овощи и варят щи до готовности, как в ТК № 89.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом), прокипяченной сметаной или без неё. Температура при раздаче не ниже 75°C.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности жидкой части блески масла. В жидкой части щей – овощи, сохранившие форму нарезки, и крупа. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет – светло-желтый, жира – оранжевый;

консистенция – морковь и лук – мягкие, капуста – слегка хрустящая, крупа мягкая, соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре;

вкус – вареной квашеной капусты, овощей с томатом, кисло-сладкий, без лишней кислотности, умеренно соленый;

запах – характерный для овощей и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	Щи с овсяными хлопьями «Геркулес»				Щи с пшеном			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,2	1,4	1,5	1,9	1,1	1,4	1,5	1,9
Жиры	г	2,4	2,9	3,2	4,0	2,3	2,8	3,1	3,9
Углеводы	г	3,9	4,8	5,3	6,7	4,1	4,9	5,5	6,9
Энергетическая ценность	ккал	42	51	56	70	42	50	56	70
Витамин С	мг	4,5	5,4	6,0	7,5	4,5	5,4	6,0	7,5

Наименование показателей	Единицы измерения	Щи с овсяными хлопьями «Геркулес»				Щи с пшеном			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин В1	мг	0,022	0,028	0,029	0,037	0,022	0,028	0,029	0,037
Витамин В2	мг	0,016	0,019	0,021	0,026	0,016	0,019	0,021	0,026
Витамин D	мкг	0,030	0,036	0,040	0,050	0,030	0,036	0,040	0,050
Витамин А	мкг рет. экв.	89,3	104,8	119,1	148,9	89,4	104,9	119,2	149,0
Калий	мг	125	148	165	206	121	144	161	201
Кальций	мг	21	24	27	34	20	24	26	33
Магний	мг	11	14	16	20	11	13	14	17
Фосфор	мг	26	30	34	42	23	27	30	38
Железо	мг	0,4	0,5	0,6	0,7	0,4	0,45	0,5	0,6
Йод	мкг	28,9	32,6	36,3	43,6	28,9	32,6	36,2	43,5
Селен	мкг	1,1	1,3	1,5	1,9	0,4	0,5	0,6	0,7
Фтор	мкг	8,7	9,0	10,2	12,8	7,2	8,5	9,6	12,0

Наименование показателей	Единицы измерения	Щи с перловой крупой				Щи с рисовой крупой			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,1	1,3	1,4	1,8	1,0	1,2	1,3	1,7
Жиры	г	2,3	2,7	3,0	3,8	2,3	2,7	3,0	3,8
Углеводы	г	4,2	5,0	5,5	6,9	4,3	5,2	5,8	7,2
Энергетическая ценность	ккал	41	49	55	69	42	50	56	70
Витамин С	мг	4,5	5,4	6,0	7,5	4,5	5,4	6,0	7,5
Витамин В1	мг	0,014	0,017	0,019	0,024	0,013	0,016	0,018	0,023
Витамин В2	мг	0,016	0,019	0,021	0,026	0,016	0,019	0,021	0,026
Витамин D	мкг	0,030	0,036	0,040	0,050	0,030	0,036	0,040	0,050
Витамин А	мкг рет. экв.	89,3	104,8	119,1	148,9	89,3	104,8	119,1	148,9
Калий	мг	120	143	160	200	118	141	157	197
Кальций	мг	20	24	27	33	19	23	26	32
Магний	мг	9	11	13	16	10	11	13	16
Фосфор	мг	25	30	34	42	21	25	28	34
Железо	мг	0,3	0,4	0,5	0,6	0,3	0,4	0,5	0,6
Йод	мкг	28,8	32,5	36,1	43,3	28,9	32,5	36,1	43,4
Селен	мкг	1,4	1,6	1,8	2,3	0,8	0,9	1,0	1,3
Фтор	мкг	6,5	7,6	8,6	10,8	7,8	9,2	10,4	13,0

*Пищевая ценность приведена для щей с маслом сливочным

Технологическая карта № 92

Щи из квашеной капусты с картофелем

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста квашеная	43	30	52	36	58	40	72	50
Картофель молодой	19	15	22	18	25	20	31	25
Картофель								
с 01.09 по 31.10	20		24		26		33	
с 01.11 по 31.12	22		26		29		36	
с 01.01 по 28-29.02	23		27		30		38	
с 01.03	25		30		34		42	
Морковь до 01.01	7	6	9	7	10	8	12	10
с 01.01	8		10		11		13	
Лук репчатый	8	6	9	7	10	8	12	10
Томатная паста	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1,2	1,2
Масло сливочное	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
или масло растительное	2,5	2,5	3,0	3,0	3,4	3,4	4,2	4,2
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Бульон или вода	120	120	144	144	160	160	200	200
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

В кипящий бульон или воду кладут картофель, доводят до кипения и варят до полуготовности. Затем добавляют капусту тушеную с томатной пастой и варят с момента закипания 15 – 20 минут, добавляют припущенные овощи с маслом и доводят до готовности. Щи можно приготовить и без томатной пасты.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом), прокипяченной сметаной или без неё. Температура при раздаче не ниже 75°C.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности жидкой части блески масла. В жидкой части щей – овощи, сохранившие форму нарезки (капуста, морковь, лук – соломкой, картофель – брусочками или дольками). Овощи не переварены. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет – светло-желтый, жира на поверхности – оранжевый;

консистенция – морковь, картофель и лук – мягкие, капуста – слегка хрустящая; соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре;

вкус – вареной квашеной капусты, кисло-сладкий, без лишней кислотности, умеренно соленый;

запах – характерный для овощей и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,0	1,2	1,3	1,6
Жиры	г	2,3	2,8	3,1	3,9
Углеводы	г	4,2	4,9	5,5	6,8
Энергетическая ценность	ккал	41	50	55	69
Витамин С	мг	5,3	6,4	7,1	8,8
Витамин В1	мг	0,023	0,027	0,030	0,038
Витамин В2	мг	0,019	0,022	0,025	0,031
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	74	86	98	123
Калий	мг	171	204	226	281
Кальций	мг	20	23	26	33
Магний	мг	10	12	14	17
Фосфор	мг	23	27	30	37
Железо	мг	0,4	0,45	0,5	0,6
Йод	мкг	29	33	37	48
Селен	мкг	0,27	0,32	0,35	0,42
Фтор	мкг	10,3	12,3	13,8	17,2

*Пищевая ценность приведена для щей с маслом растительным

Технологическая карта № 93н

Щи из шпината

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г			
	7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель молодой	30	24	40	30

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г			
	7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель с 01.09 по 31.10	32		43	
с 01.11 по 31.12	34		46	
с 01.01 по 28–29.02	37		50	
с 01.03	40		38	
Морковь до 01.01	12	10	15	12
с 1.01	13		16	
Масло сливочное	2,4	2,4	3	3
Лук репчатый	9,5	8	12	10
Шпинат свежемороженный	40	40	50	50
Лимоны для сока	6	3 ¹	8	4 ¹
Вода	128	128	160	160
Сметана	8	8	10	10
Соль	1	1	1,3	1,3
Масса супа	-	200	-	250
Яйца	0,5 шт.	24	0,5 шт.	24
Выход готовой продукции	-	224	-	274

¹ Масса лимонного сока.

2. Технологический процесс изготовления

Замороженный шпинат, не размораживая, припускают в небольшом количестве воды с добавлением сока лимона в течение 15 минут.

Припускают нашинкованные морковь и лук репчатый в небольшом количестве воды с добавлением масла сливочного в течение 10 минут.

В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный брусочками, варят до полуготовности. Затем закладывают в кипящий бульон или воду припущенные овощи, доводят до кипения, добавляют припущенный шпинат, сметану, соль и варят при слабом кипении 5–7 до готовности.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

В готовые щи при отпуске кладут 1/2 шт. яйца, сваренного вкрутую. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям

внешний вид – в щи добавлены яйцо и сметана;

цвет – зеленый, с вкраплениями прокипяченной сметаны;

текстура (консистенция) – картофель и овощи — мягкие, не переварены, сохранили форму нарезки, соблюдается соотношение жидкой и плотной частей супа согласно рецептуре;

запах – соответствует используемым компонентам, входящим в щи;

вкус – характерный для картофеля, припущенных овощей и шпината, умеренно соленый, с легкой кислинкой.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,5	3,0
Жиры	г	3,1	3,8
Углеводы	г	9,9	12,1
Энергетическая ценность	ккал	78	95
Витамин С	мг	11,7	14,7
Витамин В1	мг	0,07	0,09
Витамин В2	мг	0,19	0,22
Витамин D	мкг	0,55	0,56
Витамин А	мкг рет. экв.	352	425
Калий	мг	438	540

Наименование показателей	Единицы измерения	7-11 лет	12 лет и старше
Кальций	мг	66	80
Магний	мг	41	51
Фосфор	мг	96	109
Железо	мг	2,1	2,5
Йод	мкг	47	60
Селен	мкг	7,0	7,1
Фтор	мкг	42,2	49,6

Технологическая карта № 94

Рассольник

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Морковь до 01.01 с 01.01	7 8	6	9 10	7	10 11	8	12 13	10
Картофель молодой	56	45	68	54	75	60	94	75
Картофель с 01.09 по 31.10	60		72		80		100	
с 01.11 по 31.12	64		77		86		107	
с 01.01 по 28-29.02	69		83		92		115	
с 01.03	75		90		100		125	
Лук репчатый	8	6	9	7	10	8	12	10
Огурцы соленые	10	9	12	11	14	12	17	15
Масло сливочное	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
или масло растительное	2,5	2,5	3,0	3,0	3,4	3,4	4,2	4,2
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2
Бульон или вода	114	114	137	137	152	152	190	190
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

Соленые огурцы нарезают соломкой или ромбиками. У огурцов с грубой кожей и крупными семенами предварительно очищают кожу и удаляют семена. Подготовленные огурцы припускают в небольшом количестве бульона или воды 15 минут. Картофель нарезают брусочками или дольками, лук, морковь – соломкой. В кипящий бульон или воду кладут картофель, доводят до кипения и варят до полуготовности. Затем добавляют припущенные с маслом морковь и лук, а через 5 – 10 минут вводят припущенные огурцы, в конце варки кладут соль.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом), прокипяченной сметаной или без неё. Температура при раздаче не ниже 75°C.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности жидкой части блески масла. В жидкой части рассольника – овощи, сохранившие форму нарезки (огурцы – без кожицы и семян, нарезаны ромбиками или соломкой, морковь, лук – соломкой, картофель – брусочками или дольками). Овощи не переварены. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет – бульона – с кремоватым оттенком, жира на поверхности – желтый;

консистенция – морковь, картофель и лук – мягкие, огурцы – слегка хрустящие; соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре;

вкус – огуречного рассола, приятный – овощей и специй, острый, с умеренной кислотностью, в меру соленый;

запах – характерный для овощей и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,1	1,3	1,4	1,8
Жиры	г	2,4	2,9	3,3	4,0
Углеводы	г	7,6	9,1	10,2	12,7
Энергетическая ценность	ккал	56	68	76	94
Витамин С	мг	4,1	5,0	5,5	6,9
Витамин В1	мг	0,04	0,05	0,06	0,07
Витамин В2	мг	0,03	0,036	0,04	0,05
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	73,1	85,3	97,4	121,8
Калий	мг	241	289	322	402
Кальций	мг	11	13	15	19
Магний	мг	13	15	17	22
Фосфор	мг	31	37	41	52
Железо	мг	0,5	0,6	0,7	0,8
Йод	мкг	30,6	34,5	38,4	49,8
Селен	мкг	0,14	0,17	0,19	0,23
Фтор	мкг	16,4	19,6	21,9	27,4

*Пищевая ценность приведена для рассольника с маслом растительным

Технологическая карта № 95

Рассольник домашний

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста свежая	15	12	18	14	20	16	25	20
Картофель молодой	56	45	68	54	75	60	94	75
Картофель с 01.09 по 31.10	60		72		80		100	
с 01.11 по 31.12	64		77		86		107	
с 01.01 по 28-29.02	69		83		92		115	
с 01.03	75		90		100		125	
Морковь до 01.01	7	6	9	7	10	8	12	10
с 01.01	8		10		11		13	
Лук репчатый	8	6	9	7	10	8	12	10
Огурцы соленые	11	9	13	11	14	12	17	15
Масло сливочное	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
или масло растительное	2,5	2,5	3,0	3,0	3,4	3,4	4,2	4,2
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2
Бульон или вода	104	104	130	130	142	142	180	180
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

В кипящий бульон или воду закладывают шинкованную капусту, доводят до кипения, кладут картофель, нарезанный брусочками, а через 5-7 минут добавляют припущенные овощи с маслом, припущенные огурцы. За 5-10 минут до готовности кладут соль.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом), прокипяченной сметаной или без неё. Температура при раздаче не ниже 75°C.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности жидкой части блески масла. В жидкой части рассольника – овощи, сохранившие форму нарезки (огурцы – без кожицы и семян, нарезаны ромбиками или соломкой, морковь, лук, капуста – соломкой, картофель – брусочками или

дольками). Овощи не переварены. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет бульона – с кремоватым оттенком, жира на поверхности – желтый;

консистенция – морковь, картофель и лук – мягкие, огурцы и капуста – слегка хрустящие; соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре;

вкус – огуречного рассола, приятный – овощей, острый, с умеренной кислотностью, в меру соленый;

запах – характерный для овощей, огуречного рассола и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,3	1,5	1,7	2,1
Жиры	г	2,4	2,9	3,3	4,1
Углеводы	г	8,1	9,7	10,9	13,6
Энергетическая ценность	ккал	59	71	80	99
Витамин С	мг	6,3	7,5	8,4	10,5
Витамин В1	мг	0,047	0,057	0,063	0,079
Витамин В2	мг	0,035	0,042	0,046	0,058
Витамин А	мкг рет. экв.	73,3	85,6	97,7	122,2
Калий	мг	271	324	362	452
Кальций	мг	17	19	22	27
Магний	мг	15	17	20	24
Фосфор	мг	34	41	46	57
Железо	мг	0,6	0,7	0,7	0,9
Йод	мкг	30,9	34,9	38,8	50,3
Селен	мкг	0,17	0,20	0,23	0,29
Фтор	мкг	17,5	20,8	23,3	29,1

*Пищевая ценность приведена для рассольника с маслом растительным

Технологическая карта № 96

Рассольник ленинградский

1. Рецептура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель молодой	56	45	68	54	75	60	94	75
Картофель с 01.09 по 31.10	60		72		80		100	
с 01.11 по 31.12	64		77		86		107	
с 01.01 по 28-29.02	69		83		92		115	
с 01.03	75		90		100		125	
Крупа (перловая)	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
Морковь до 01.01	7	6	9	7	10	8	12	10
с 01.01	8		10		11		13	
Лук репчатый	4	3	6	3,6	6	4	6	5
Огурцы соленые	9	9	11	11	12	12	17	15
Масло сливочное	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
или масло растительное	2,5	2,5	3,0	3,0	3,4	3,4	4,2	4,2
Соль	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1
Бульон или вода	114	114	137	137	152	152	190	190
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

В кипящий бульон или воду закладывают подготовленную крупу и варят рассольник обычным способом, как в ТК № 94.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом), прокипяченной сметаной или без неё. Температура при раздаче не ниже 75°C.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности жидкой части блески масла. В жидкой части рассольника – овощи, сохранившие форму нарезки (огурцы – без кожицы и семян, нарезаны ромбиками или соломкой, морковь, лук, – соломкой, картофель – брусочками или дольками). Овощи не переварены, перловая крупа – хорошо разварившаяся. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет – бульона – с кремоватым оттенком, жира на поверхности – желтый;

консистенция – морковь, картофель и лук – мягкие, огурцы – слегка хрустящие; соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре;

вкус – огуречного рассола, приятный – овощей, острый, с умеренной кислотностью, в меру соленый;

запах – характерный для овощей, огуречного рассола и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,3	1,6	1,8	2,2
Жиры	г	2,4	2,9	3,2	4,0
Углеводы	г	9,3	11,1	12,3	15,4
Энергетическая ценность	ккал	64	77	85	107
Витамин С	мг	4,0	4,8	5,4	6,7
Витамин В1	мг	0,046	0,055	0,062	0,077
Витамин В2	мг	0,034	0,041	0,046	0,057
Витамин D	мкг	0,030	0,036	0,040	0,050
Витамин А	мкг рет. экв.	84,8	101,8	113,1	141,4
Калий	мг	242	290	322	403
Кальций	мг	11	14	15	19
Магний	мг	14	16	18	23
Фосфор	мг	38	46	51	64
Железо	мг	0,5	0,6	0,7	0,9
Йод	мкг	23,4	28,1	31,3	39,1
Селен	мкг	1,1	1,4	1,5	1,9
Фтор	мкг	15,7	18,8	20,9	26,1

*Пищевая ценность приведена для рассольника с маслом сливочным

Технологическая карта № 97

Суп картофельный

1. Рецептура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель молодой	85	68	102	81	113	90	141	113
Картофель								
с 01.09 по 31.10	91		109		121		151	
с 01.11 по 31.12	97		116		129		161	
с 01.01 по 28-29.02	104		125		139		174	
с 01.03	113		135		150		188	
Морковь до 01.01	7	6	9	7	10	8	12	10
с 01.01	8		10		11		13	
Лук репчатый	7	6	9	7	10	8	12	10
Масло сливочное	2	2	2,2	2,2	2,4	2,4	3	3
или масло растительное	2,5	2,5	2,7	2,7	3,0	3,0	3,4	3,4
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2
Бульон или вода	108	108	130	130	144	144	180	180

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

Картофель и овощи нарезают кубиками. В кипящий бульон или воду кладут картофель, доводят до кипения, добавляют припущенные с маслом морковь, лук и варят до готовности. За 5 – 10 минут до окончания варки кладут соль.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом) или без неё. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности жидкой части блески масла. В жидкой части супа – картофель и овощи, нарезанные кубиками, овощи не переварены. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет – бульона – светло-серый, прозрачный, овощей – натуральный, жира на поверхности – желтый;

консистенция – морковь, картофель и лук – мягкие, соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре;

вкус – приятный, картофеля, умеренно соленый;

запах – характерный для овощей и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,4	1,7	1,9	2,4
Жиры	г	1,6	1,9	2,1	2,7
Углеводы	г	10,9	13,1	14,5	18,1
Энергетическая ценность	ккал	64	76	85	106
Витамин С	мг	5,8	6,9	7,7	9,6
Витамин В1	мг	0,063	0,076	0,084	0,105
Витамин В2	мг	0,044	0,052	0,058	0,073
Витамин D	мкг	0,018	0,022	0,024	0,030
Витамин А	мкг рет. экв.	80,3	96,3	107,0	133,8
Калий	мг	339	406	451	564
Кальций	мг	12	14	15	19
Магний	мг	16	20	22	27
Фосфор	мг	41	49	55	68
Железо	мг	0,6	0,8	0,8	1,0
Йод	мкг	28,7	34,5	38,3	47,9
Селен	мкг	0,21	0,25	0,28	0,35
Фтор	мкг	22,5	27,0	30,0	37,5

*Пищевая ценность приведена для рассольника с маслом сливочным

Технологическая карта № 98

Суп любительский

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель молодой	47	38	56	45	62	50	78	63
Картофель с 01.09 по 31.10	50		60		66		83	
с 01.11 по 31.12	53		64		71		89	

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
с 01.01 по 28-29.02	58		69		77		96	
с 01.03	62		75		83		104	
Крупа гречневая	15	15	18	18	20	20	25	25
Морковь до 01.01	10	7	11	9	13	10	16	12
с 01.01	11		12		14		17	
Лук репчатый	9	7	11	9	12	10	15	12
Масло сливочное	2	2	2,2	2,2	2,4	2,4	3	3
или масло растительное	2,5	2,5	2,7	2,7	3,0	3,0	3,4	3,4
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2
Вода	135	135	162	162	180	180	225	225
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

Морковь и лук нарезают кубиками и припускают с маслом.

Гречневую крупу варят в небольшом количестве воды до полуготовности.

В кипящую воду закладывают картофель, нарезанный кубиками, варят до полуготовности, затем добавляют припущенные овощи, гречневую крупу, варят до готовности.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом) или без неё. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности жидкой части блески масла. Крупа имеет характерную для неё форму. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет – от светло-серого до светло-коричневого с оранжевыми вкраплениями моркови;

консистенция – овощей и крупы – мягкая. Соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре;

вкус – характерный для картофеля и гречневой крупы с ароматом лука и моркови;

запах – характерный для овощей, гречневой крупы и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,7	3,2	3,6	4,4
Жиры	г	2,8	2,9	3,0	4,0
Углеводы	г	14,4	17,3	19,2	24,0
Энергетическая ценность	ккал	93	108	118	150
Витамин С	мг	3,5	4,1	4,6	5,8
Витамин В1	мг	0,08	0,10	0,11	0,14
Витамин В2	мг	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин А	мкг рет. экв.	85	109	121	145
Калий	мг	248	297	330	413
Кальций	мг	12	15	16	20
Магний	мг	37	45	50	62
Фосфор	мг	66	79	88	109
Железо	мг	1,3	1,5	1,7	2,1
Йод	мкг	31	35	39	50
Селен	мкг	0,9	1,1	1,2	1,5
Фтор	мкг	18,4	22,3	24,8	30,8

*Пищевая ценность приведена для супа с маслом растительным

Технологическая карта № 99

Суп крестьянский с крупой

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста свежая	23	18	27	22	30	24	38	30
Картофель молодой	19	15	22	18	25	20	31	25
Картофель								
с 01.09 по 31.10	20		24		26		33	
с 01.11 по 31.12	22		26		29		36	
с 01.01 по 28-29.02	23		27		30		38	
с 01.03	25		30		34		42	
Крупа (перловая)	6	6	7	7	8	8	10	10
или хлопья овсяные «Геркулес»	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
Морковь до 01.01	7	6	9	7	10	8	12	10
с 01.01	8		10		11		13	
Лук репчатый	8	6	9	7	10	8	12	10
Масло растительное	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2
Бульон или вода:								
для крупы хлопья овсяные «Геркулес»	120	120	144	144	160	160	200	200
для крупы перловой	132	132	158	158	176	176	220	220
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

Крупу перловую, ячневую и пшеничную промывают сначала в теплой, затем в горячей воде, закладывают в кипящую воду (3 л на 1 кг) и варят до полуготовности, воду сливают. В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, свежую белокочанную капусту, нарезанную шашками, картофель и варят до готовности. За 10 – 15 минут до окончания варки кладут припущенные с маслом овощи. Крупу рисовую и пшено закладывают одновременно с овощами. Хлопья «Геркулес» закладывают за 15 – 20 минут до готовности супа.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом) или без неё. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности жидкой части блески масла. В жидкой части супа – капуста, нарезанная шашками, картофель и овощи, нарезанные кубиками, овощи не переварены, крупа – хорошо разварившаяся, но не потерявшая форму. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

консистенция – морковь, картофель и лук – мягкие, капуста – слегка хрустящая; соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре;

цвет – бульона – светло-серый, прозрачный, овощей и крупы – натуральный, жира на поверхности – желтый;

вкус – приятный, отварных овощей и крупы, умеренно соленый;

запах – характерный для овощей, крупы и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Суп с овсяными хлопьями «Геркулес»				Суп с перловой крупой			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,1	1,3	1,5	1,8	1,0	1,5	1,7	2,1
Жиры	г	2,9	3,5	3,9	4,8	2,8	3,3	3,7	4,7
Углеводы	г	5,5	6,6	7,3	9,2	5,6	8,8	10,0	12,5
Энергетическая ценность	ккал	52	63	70	87	51	72	80	100
Витамин С	мг	4,8	5,8	6,4	8,0	4,8	5,8	6,4	8,0
Витамин В1	мг	0,02	0,03	0,04	0,05	0,024	0,029	0,032	0,040
Витамин В2	мг	0,02	0,024	0,027	0,034	0,020	0,026	0,030	0,038
Витамин А	мкг рет. экв.	72,6	84,7	96,8	121,0	72,6	84,7	96,8	121,0
Калий	мг	142	171	190	237	139	171	190	238
Кальций	мг	16	19	21	26	16	20	22	27
Магний	мг	12	14	16	20	9	12	14	17
Фосфор	мг	27	33	37	46	27	42	48	60
Железо	мг	0,4	0,5	0,5	0,7	0,4	0,5	0,5	0,7
Йод	мкг	29,9	33,7	37,5	45,1	29,7	33,5	37,3	44,8
Селен	мкг	0,9	1,1	1,2	1,5	1,1	2,5	2,8	3,5
Фтор	мкг	11,3	13,4	15,0	18,8	10,1	12,0	13,4	16,8

Технологическая карта № 100

Суп из овощей

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста свежая белокочанная	15	12	18	14	20	16	25	20
Картофель молодой	38	30	45	36	50	40	63	50
Картофель с 01.09 по 31.10	40		48		54		67	
с 01.11 по 31.12	43		51		57		71	
с 01.01 по 28-29.02	46		55		62		77	
с 01.03	50		60		66		83	
Морковь до 01.01	7	6	9	7	10	8	12	10
с 01.01	8		10		11		13	
Лук репчатый	7	6	9	7	10	8	12	10
Горошек зеленый консервированный	7	5	9	6	10	6	12	8
или фасоль овощная (лопатка) свежая	5	5	5,7	5,7	6	6	8	8
Масло сливочное	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
или масло растительное	2,5	2,5	3,0	3,0	3,4	3,4	4,2	4,2
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2
Бульон или вода	114	114	137	137	152	152	190	190
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

Мелко нашинкованную морковь, лук припускают со сливочным маслом. В кипящий бульон или воду кладут нашинкованную белокочанную капусту, нарезанные стручки фасоли, дольки картофеля. За 10-15 минут до окончания варки супа добавляют припущенные овощи, горошек зеленый, соль.

Горошек зеленый консервированный можно заменить свежемороженым, а фасоль овощную (лопатку) свежую можно заменить консервированной в соответствии с нормами взаимозаменяемости.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом) или без неё. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности жидкой части блески масла. В жидкой части супа – капуста, фасоль стручковая – нашинкованные соломкой, картофель – дольками, овощи не переварены. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет – бульона – светло-желтый, овощей – натуральный, жира на поверхности – оранжевый;

консистенция – овощи – мягкие, капуста – слегка хрустящая; соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре;

вкус – приятный, капусты, картофеля, умеренно соленый;

запах – характерный для овощей и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,1	1,3	1,4	1,8
Жиры	г	2,4	2,9	3,2	4,0
Углеводы	г	6,1	7,3	8,1	10,1
Энергетическая ценность	ккал	50	61	67	83
Витамин С	мг	5,1	6,1	6,8	8,5
Витамин В1	мг	0,037	0,044	0,050	0,062
Витамин В2	мг	0,027	0,032	0,036	0,045
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	75	88	100	125
Калий	мг	194	231	258	323
Кальций	мг	14	17	19	24
Магний	мг	11	14	15	19
Фосфор	мг	28	33	36	46
Железо	мг	0,4	0,5	0,6	0,7
Йод	мкг	30	34	38	49
Селен	мкг	0,19	0,23	0,25	0,32
Фтор	мкг	13,5	16,0	18,0	22,5

*Пищевая ценность приведена для супа с маслом растительным

Технологическая карта № 101

Суп картофельный со сладким перцем

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель молодой	38	30	45	36	50	40	63	50
Картофель								
с 01.09 по 31.10	40		48		54		67	
с 01.11 по 31.12	43		51		57		71	
с 01.01 по 28-29.02	46		55		62		77	
с 01.03	50		60		66		83	
Перец сладкий свежий	56	42	68	50	75	56	94	70
Масло сливочное	5	5	5,7	5,7	6	6	8	8
или масло растительное	4,2	4,2	4,8	4,8	5,0	5,0	6,7	6,7
Вода	128	128	153	153	170	170	213	213
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2
Сметана	8	8	9	9	10	10	13	13
Петрушка (зелень)	1,4	1	1,4	1	2	1,5	2	1,5
Лук зеленый	1,3	1	1,3	1	1,9	1,5	1,9	1,5

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленные картофель и перец сладкий нарезают мелкими кубиками. В кипящую воду кладут картофель и варят. За 5-10 минут до окончания варки добавляют нарезанный перец, соль и в конце варки – масло сливочное или растительное.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом) или без неё. При отпуске в суп кладут прокипяченную сметану, мелко нарезанную зелень петрушки и лук зеленый. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности жидкой части блески масла. В жидкой части супа – картофель и перец сладкий, нарезанные мелким кубиком, овощи не переварены. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет – бульона – светло- желтый, овощей – натуральный, жира на поверхности – желтый;

консистенция – овощи – мягкие; соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре;

вкус – приятный, картофеля, перца сладкого, зелени, умеренно соленый;

запах – характерный для овощей, свежего перца и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,3	1,6	1,7	2,2
Жиры	г	4,9	5,8	5,9	7,9
Углеводы	г	6,7	8,0	8,9	11,1
Энергетическая ценность	ккал	76	90	96	124
Витамин С	мг	37,8	44,7	49,8	61,8
Витамин В1	мг	0,05	0,06	0,07	0,09
Витамин В2	мг	0,05	0,06	0,07	0,09
Витамин А	мкг рет. экв.	82	94	104	127
Калий	мг	217	257	285	354
Кальций	мг	18	20	22	27
Магний	мг	10	12	13	17
Фосфор	мг	27	32	35	44
Железо	мг	0,5	0,6	0,7	0,8
Йод	мкг	31	35	39	51
Селен	мкг	0,14	0,17	0,19	0,23
Фтор	мкг	14,7	16,9	18,5	22,5

Технологическая карта № 102

Суп картофельный с мясными фрикадельками

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель молодой	75	60	90	72	100	80	125	100
Картофель								
с 01.09 по 31.10	80		96		106		133	
с 01.11 по 31.12	86		103		114		143	
с 01.01 по 28-29.02	92		111		123		154	

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
с 01.03	100		120		134		167	
Морковь до 01.01	7	6	9	7	10	8	12	10
с 01.01	8		10		11		13	
Лук репчатый	7	6	9	7	10	8	12	10
Томатная паста	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2
Масло сливочное	2	2	2,2	2,2	2,4	2,4	3	3
или масло растительное	2,5	2,5	2,7	2,7	3,0	3,0	3,4	3,4
Бульон или вода	108	108	130	130	144	144	180	180
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250
Фрикадельки мясные ТК № 68	-	20	-	20	-	25	-	25

2. Технологический процесс изготовления

В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками, брусочками или дольками, доводят до кипения, добавляют нарезанные ломтиками или брусочками припущенные с маслом морковь и лук и варят до готовности. За 5 – 10 минут до окончания варки добавляют припущенную с маслом томатную пасту и соль.

Фрикадельки припускают отдельно в небольшом количестве бульона или воды до готовности и кладут в суп при отпуске. Бульон после припускания фрикаделек добавляют в суп. Суп можно готовить без томатной пасты.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности жидкой части блески масла, картофель и овощи равномерно нарезаны, не переварены, фрикадельки – одинакового размера. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет – бульона–прозрачный, золотистый, овощей – натуральный, жира на поверхности – светло-оранжевый;

консистенция – картофель и овощи – мягкие; фрикадельки – упругие, сочные; соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре;

вкус – мясных экстрактивных веществ, приятный, картофеля и овощей, умеренно соленый;

запах – характерный для овощей и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	5,6	5,9	7,1	7,6
Жиры	г	5,2	5,3	6,1	6,9
Углеводы	г	10,5	12,5	14,0	17,2
Энергетическая ценность	ккал	111	121	140	162
Витамин С	мг	5,6	6,7	7,5	9,2
Витамин В1	мг	0,07	0,08	0,09	0,11
Витамин В2	мг	0,07	0,08	0,09	0,11
Витамин D	мкг	0,036	0,038	0,042	0,044
Витамин А	мкг рет. экв.	78	91	104	128
Калий	мг	375	438	496	597
Кальций	мг	15	17	19	23
Магний	мг	20	23	26	31
Фосфор	мг	79	87	102	114

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Железо	мг	1,2	1,3	1,5	1,7
Йод	мкг	40	44	49	60
Селен	мкг	0,76	0,81	0,84	0,90
Фтор	мкг	34,6	38,6	45,0	51,8

Технологическая карта № 103

Суп картофельный с крупой

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель молодой	56	45	68	54	75	60	94	75
Картофель								
с 01.09 по 31.10	60		72		80		100	
с 01.11 по 31.12	64		77		86		107	
с 01.01 по 28-29.02	69		83		92		115	
с 01.03	75		90		100		125	
Крупа (перловая)	6	6	7	7	8	8	10	10
или хлопья овсяные «Геркулес»	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
или крупа манная	5	5	5,7	5,7	6	6	8	8
Морковь до 01.01	7	6	9	7	10	8	12	10
с 01.01	8		10		11		13	
Лук репчатый	8	6	9	7	10	8	12	10
Масло сливочное	2	2	2,2	2,2	2,4	2,4	3	3
или масло растительное	2,5	2,5	2,7	2,7	3,0	3,0	3,4	3,4
Бульон или вода:								
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2
для крупы перловой	108	108	130	130	144	144	180	180
для остальных круп	114	114	137	137	152	152	190	190
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

Лук мелко рубят, морковь нарезают мелкими кубиками и припускают с маслом. Картофель нарезают кубиками.

В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, картофель, припущенные овощи и варят до готовности. За 5 – 10 минут до окончания варки кладут соль. Крупу или хлопья кладут в суп одновременно с припущенными овощами. Манную крупу засыпают в суп за 10 минут до его готовности.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом) или без неё. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности жидкой части блески масла. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет – овощей – натуральный, жира на поверхности – желтый;

консистенция – овощи – мягкие; крупа хорошо разварившаяся, соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре;

вкус – приятный, картофеля, овощей, вареной крупы, умеренно соленый;

запах – характерный для овощей и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Суп с овсяными хлопьями «Геркулес»				Суп с перловой крупой			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,4	1,6	1,8	2,3	1,5	1,8	2,1	2,6
Жиры	г	1,8	2,0	2,2	2,8	1,7	1,9	2,1	2,6
Углеводы	г	9,2	11,0	12,2	15,3	11,2	13,2	14,9	18,6
Энергетическая ценность	ккал	59	69	76	95	66	77	86	108
Витамин С	мг	4,0	4,7	5,3	6,6	4,0	4,7	5,3	6,6
Витамин В1	мг	0,05	0,06	0,07	0,09	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин В2	мг	0,03	0,04	0,05	0,06	0,03	0,04	0,05	0,06
Витамин D	мкг	0,018	0,022	0,024	0,030	0,018	0,022	0,024	0,030
Витамин А	мкг рет. экв.	80,6	93,6	106,5	133,1	80,6	93,6	106,5	133,1
Калий	мг	239	287	319	399	240	287	320	399
Кальций	мг	11	13	15	18	12	14	16	19
Магний	мг	15	18	20	25	14	17	19	23
Фосфор	мг	38	45	51	63	46	55	62	77
Железо	мг	0,5	0,6	0,7	0,9	0,5	0,6	0,7	0,9
Йод	мкг	30,7	34,7	38,6	46,5	30,6	34,5	38,4	46,2
Селен	мкг	0,9	1,1	1,2	1,5	2,1	2,5	2,9	3,6
Фтор	мкг	17,7	21,0	23,5	29,4	16,5	19,6	22,0	27,4

Наименование показателей	Единицы измерения	Суп с манной крупой			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,5	1,8	1,9	2,5
Жиры	г	1,7	1,9	2,1	2,6
Углеводы	г	10,7	12,6	13,9	17,6
Энергетическая ценность	ккал	64	75	82	104
Витамин С	мг	4,0	4,7	5,3	6,6
Витамин В1	мг	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин В2	мг	0,03	0,036	0,04	0,05
Витамин D	мкг	0,018	0,022	0,024	0,030
Витамин А	мкг рет. экв.	80,6	93,6	106,5	133,1
Калий	мг	237	283	315	394
Кальций	мг	11	12	14	17
Магний	мг	13	15	17	21
Фосфор	мг	33	39	44	55
Железо	мг	0,5	0,6	0,7	0,8
Йод	мкг	30,6	34,5	38,4	46,2
Селен	мкг	0,17	0,20	0,24	0,30
Фтор	мкг	17,4	20,6	23,0	28,8

Технологическая карта № 104

Суп картофельный с бобовыми

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель молодой	38	30	45	36	50	40	63	50
Картофель с 01.09 по 31.10	40		48		54		67	
с 01.11 по 31.12	43		51		57		71	
с 01.01 по 28-29.02	46		55		62		77	
с 01.03	50		60		66		83	
Фасоль или горох лущенный	14	14	17	17	18	18	23	23
Лук репчатый	8	6	9	7	10	8	12	10

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Морковь до 01.01	7	6	9	7	10	8	12	10
с 01.01	8		10		11		13	
Масло сливочное	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
или масло растительное	2,5	2,5	3,0	3,0	3,4	3,4	4,2	4,2
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2
Бульон или вода	108	108	130	130	144	144	180	180
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

Картофель нарезают крупными кубиками. Морковь и петрушку нарезают мелкими кубиками, лук мелко рубят и припускают с маслом.

Подготовленные фасоль или горох кладут в кипящий бульон или воду, доводят до кипения, добавляют картофель, припущенные овощи с маслом и варят до готовности.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом) или без неё. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности жидкой части блески масла. В жидкой части – картофель, нарезанный крупными кубиками, фасоль и горох – в виде целых, неразварившихся зерен. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет – светло-желтый (горчичный) – супа горохового; светло-коричневый - супа фасолевого; овощей – натуральный, жира на поверхности – желтый;

консистенция – картофель, овощи, бобовые – мягкие; соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре.

вкус – характерный для смеси используемых бобовых и овощей, умеренно соленый;

запах – характерный для овощей, бобов и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,4	4,1	4,4	5,6
Жиры	г	2,6	3,1	3,5	4,3
Углеводы	г	11,6	13,9	15,1	19,1
Энергетическая ценность	ккал	83	100	110	138
Витамин С	мг	2,8	3,3	3,7	4,6
Витамин В1	мг	0,11	0,14	0,15	0,18
Витамин В2	мг	0,04	0,046	0,05	0,063
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	73	85	97	121
Калий	мг	262	315	344	434
Кальций	мг	22	27	29	37
Магний	мг	22	26	29	36
Фосфор	мг	62	74	80	102
Железо	мг	1,2	1,4	1,5	1,9
Йод	мкг	31	35	38	50
Селен	мкг	1,7	2,1	2,2	2,8
Фтор	мкг	16,2	19,3	21,4	26,8

Технологическая карта № 105

Суп картофельный с макаронными изделиями

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель молодой	56	45	68	54	75	60	94	75
Картофель								
с 01.09 по 31.10	60		72		80		100	
с 01.11 по 31.12	64		77		86		107	
с 01.01 по 28-29.02	69		83		92		115	
с 01.03	75		90		100		125	
Макароны, или лапша, или вермишель, или фигурные изделия, или лапша домашняя ТК № 76	6	6	7	7	8	8	10	10
Морковь до 01.01	7	6	9	7	10	8	12	10
с 01.01	8		10		11		13	
Лук репчатый	8	6	9	7	10	8	12	10
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2
Масло сливочное	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2	3	3
или масло растительное	1,3	1,3	1,5	1,5	1,7	1,7	2,5	2,5
Бульон или вода	114	114	137	137	152	152	190	190
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

Овощи нарезают в соответствии с видом используемых макаронных изделий: картофель – брусочками или кубиками, морковь – соломкой или кубиками, лук шинкуют или мелко рубят. Морковь и лук припускают с маслом.

В кипящий бульон или воду кладут макароны и варят 5-7 минут, затем добавляют картофель и припущенные овощи и варят суп до готовности. Лапшу кладут в суп одновременно с картофелем, а вермишель и фигурные изделия за 5-7 минут до готовности супа. Добавляют соль.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом) или без неё. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности жидкой части блески масла. Форма нарезки картофеля и овощей соответствует виду используемых макаронных изделий. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет – овощей – натуральный, жира на поверхности – желтый;

консистенция – картофель, овощи – мягкие; макаронные изделия – не переварены, сохраняют форму; соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре;

вкус – характерный для используемых макаронных изделий и овощей, с ароматом и привкусом специй, умеренно соленый;

запах – характерный для овощей, макаронных изделий и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,6	1,9	2,2	2,7
Жиры	г	1,4	1,6	1,8	2,6
Углеводы	г	11,3	13,5	15,1	18,9
Энергетическая ценность	ккал	65	76	86	110
Витамин С	мг	4,0	4,7	5,3	6,6
Витамин В1	мг	0,05	0,06	0,07	0,08

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин В2	мг	0,031	0,038	0,042	0,052
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	73	85	97	121
Калий	мг	237	284	316	395
Кальций	мг	11	12	14	18
Магний	мг	13	15	17	21
Фосфор	мг	34	40	45	56
Железо	мг	0,5	0,6	0,7	0,9
Йод	мкг	31	35	39	50
Селен	мкг	0,14	0,17	0,19	0,23
Фтор	мкг	17,6	21,0	23,5	29,4

Технологическая карта № 106

Суп с макаронными изделиями и картофелем

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Макароны, лапша, вермишель, фигурные изделия, лапша домашняя № 72	8	8	9	9	11	11	13	13
Картофель молодой	38	30	45	36	50	40	63	50
Картофель								
с 01.09 по 31.10	40		48		54		67	
с 01.11 по 31.12	43		51		57		71	
с 01.01 по 28-29.02	46		55		62		77	
с 01.03	50		60		66		83	
Морковь до 01.01	7	6	9	7	10	8	12	10
с 01.01	8		10		11		13	
Лук репчатый	7	6	9	7	10	8	12	10
Масло растительное	2	2	2,2	2,2	2,4	2,4	3	3
или масло сливочное	2,5	2,5	2,7	2,7	3,0	3,0	3,4	3,4
Томатная паста	2	2	2,2	2,2	2,4	2,4	3	3
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2
Бульон или вода	128	128	153	153	170	170	213	213
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

Овощи нарезают в соответствии с видом используемых макаронных изделий: картофель – брусочками или кубиками, морковь – соломкой или кубиками, лук шинкуют или мелко рубят. Морковь, лук и томатную пасту припускают с маслом.

В кипящий бульон или воду кладут макароны и варят 5-7 минут, затем добавляют картофель и припущенные овощи и варят суп до готовности. Лапшу кладут в суп одновременно с картофелем, а вермишель и фигурные изделия за 5-10 минут до готовности супа. Добавляют соль.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом) или без неё. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности жидкой части блески масла. Форма нарезки картофеля и овощей соответствует виду используемых макаронных изделий. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет – овощей – натуральный, жира на поверхности – оранжевый;
консистенция – картофель, овощи – мягкие; макаронные изделия – не переварены, сохраняют форму; соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре;
вкус – характерный для смеси используемых макаронных изделий и овощей, специй, умеренно соленый;
запах – характерный для овощей, макаронных изделий и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Суп со сливочным маслом				Суп с растительным маслом			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,6	1,9	2,2	2,7	1,6	1,9	2,1	2,7
Жиры	г	1,7	2,1	2,3	2,9	1,8	2,2	2,4	3,0
Углеводы	г	10,6	12,7	14,1	17,7	10,6	12,7	14,1	17,6
Энергетическая ценность	ккал	64	77	86	107	65	78	87	108
Витамин С	мг	3,1	3,7	4,1	5,1	3,1	3,7	4,1	5,1
Витамин В1	мг	0,04	0,05	0,06	0,07	0,04	0,05	0,06	0,07
Витамин В2	мг	0,028	0,033	0,037	0,046	0,026	0,031	0,035	0,043
Витамин D	мкг	0,020	0,024	0,027	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	83,8	100,5	111,7	139,6	75,8	90,9	101,0	126,3
Калий	мг	181	218	242	302	181	217	242	302
Кальций	мг	10	12	13	16	10	12	13	16
Магний	мг	11	13	14	18	11	13	14	18
Фосфор	мг	29	35	38	48	29	34	38	48
Железо	мг	0,48	0,57	0,64	0,80	0,48	0,57	0,63	0,79
Йод	мкг	27,3	32,8	36,4	45,6	27,3	32,8	36,4	45,6
Селен	мкг	0,21	0,25	0,27	0,34	0,19	0,23	0,25	0,31
Фтор	мкг	14,1	16,9	18,8	23,5	14,0	16,8	18,7	23,4

Технологическая карта № 107

Суп из овощей с фасолью

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста белокочанная	26	21	32	25	35	28	44	35
Картофель молодой	29	23	35	27	38	30	48	38
Картофель								
с 01.09 по 31.10	31		37		41		51	
с 01.11 по 31.12	32		39		43		54	
с 01.01 по 28-29.02	35		42		46		58	
с 01.03	38		45		50		63	
Морковь до 01.01	7	6	9	7	10	8	12	10
с 01.01	8		10		11		13	
Лук репчатый	10	9	13	11	14	12	17	15
Фасоль	5	5	5,7	5,7	6	6	8	8
или фасоль овощная (лопатка) свежая	11	10	13	12	15	14	19	17
Масло сливочное	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
или масло растительное	2,5	2,5	3,0	3,0	3,4	3,4	4,2	4,2
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2
Бульон или вода	114	114	137	137	152	152	190	190
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

Капусту белокочанную нарезают шашками, картофель – кубиками; морковь, лук – мелкими кубиками. Морковь и лук припускают с маслом.

В кипящий бульон или воду закладывают капусту, доводят до кипения, добавляют картофель, припущенные овощи и варят суп до готовности. За 5 – 10 минут до окончания варки кладут предварительно сваренную сухую фасоль.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом) или без неё. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности жидкой части блески масла. Форма нарезки картофеля и овощей соответствует технологии приготовления. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет – овощей – натуральный, жира на поверхности – желтый;

консистенция – картофель, овощи – мягкие; зерна фасоли – не переварены, сохраняют форму; соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре.

вкус – характерный для смеси используемых овощей, с ароматом специй, умеренно соленый;

запах – характерный для овощей, фасоли и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,2	1,4	1,6	2,0
Жиры	г	2,4	2,9	3,2	4,0
Углеводы	г	5,6	6,7	7,4	9,3
Энергетическая ценность	ккал	49	59	65	81
Витамин С	мг	6,9	8,2	9,2	11,5
Витамин В1	мг	0,037	0,044	0,050	0,062
Витамин В2	мг	0,040	0,048	0,055	0,068
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	77	90	103	128
Калий	мг	205	243	272	341
Кальций	мг	23	27	31	39
Магний	мг	13	15	17	22
Фосфор	мг	29	35	39	48
Железо	мг	0,5	0,6	0,7	0,8
Йод	мкг	30	34	38	49
Селен	мкг	0,21	0,25	0,28	0,35
Фтор	мкг	15,0	17,7	19,9	24,9

*Пищевая ценность приведена для супа с маслом растительным

Технологическая карта № 108

Суп летний овощной

1. Рецептура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста белокочанная свежая	26	21	32	25	35	28	44	35
Картофель молодой	41	32	49	39	54	43	68	54
Картофель с 01.09 по 31.10	43		52		58		72	
с 01.11 по 31.12	46		55		62		77	
с 01.01 по 28-29.02	50		60		66		83	

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
с 01.03	54		65		72		90	
Морковь до 01.01 с 01.01	11 12	8	13 14	10	14 15	11	18 19	14
Лук репчатый	7	6	9	7	10	8	12	10
Масло сливочное	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
или масло растительное	2,5	2,5	3,0	3,0	3,4	3,4	4,2	4,2
Горох овощной (лопатка) свежий	5	4	5,4	4,3	6	4,8	7	6
или фасоль овощная (лопатка) свежая	5	4	5,4	4,3	6	4,8	7	6
Яйца	0,13 шт.	6	0,15 шт.	7	0,17 шт.	8	0,21 шт.	10
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2
Бульон или вода	114	114	137	137	152	152	190	190
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

¹ Норма отходов при холодной обработке определяется контрольной проработкой.

2. Технологический процесс изготовления

Капусту белокочанную или свекольную ботву нарезают соломкой, закладывают в кипящий бульон или воду, доводят до кипения, добавляют картофель, нарезанный брусочками, и варят. Морковь, нарезанную соломкой, и лук репчатый, нарезанный полукольцами, припускают с маслом. За 10 – 15 минут до окончания варки кладут горох или фасоль, припущенные овощи, соль. В конце варки в суп при непрерывном помешивании вводят взбитые яйца.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом) или без неё. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности жидкой части блески масла. Форма нарезки картофеля и овощей соответствует технологии приготовления. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет – овощей – натуральный, жира на поверхности – желтый;

консистенция – капуста – хрустящая; картофель, овощи, горошек или фасоль – мягкие, не переварены; соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре;

вкус – характерный для смеси используемых овощей, специй, умеренно соленый;

запах – характерный для овощей и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,9	2,3	2,6	3,3
Жиры	г	3,0	3,6	4,0	5,0
Углеводы	г	6,7	8,2	9,0	11,4
Энергетическая ценность	ккал	62	74	83	103
Витамин С	мг	7,1	8,4	9,4	11,8
Витамин В1	мг	0,04	0,05	0,06	0,07
Витамин В2	мг	0,06	0,07	0,08	0,10
Витамин D	мкг	0,13	0,15	0,18	0,22
Витамин А	мкг рет. экв.	108	134	148	188
Калий	мг	241	290	322	404
Кальций	мг	23	27	30	38
Магний	мг	14	17	19	24
Фосфор	мг	41	49	55	68
Железо	мг	0,6	0,8	0,9	1,1

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Йод	мкг	32	36	40	52
Селен	мкг	1,8	2,1	2,4	3,0
Фтор	мкг	19,4	23,3	26,0	32,7

Технологическая карта № 109

Суп из красной фасоли

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Фасоль красная	29	28	35	34	39	38	48	47
Лук репчатый	14	11	17	14	18	15	23	19
Масло сливочное	3,6	3,6	4	4	5	5	6	6
Кислота лимонная	0,07	0,07	0,08	0,08	0,10	0,10	0,12	0,12
Петрушка (зелень)	2,7	2	3,4	2,5	4	3	5,4	4
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2
Вода	143	143	171	171	190	190	238	238
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

Фасоль перебирают, моют, кладут в холодную воду на 5 – 8 часов, затем варят в той же воде без соли в закрытой посуде до размягчения. Отвар сливают. Фасоль протирают, разводят отваром, добавляют мелко нарезанный припущенный с маслом репчатый лук, заправляют лимонной кислотой, солью и доводят до кипения. При отпуске посыпают мелко нарезанной зеленью.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом) или без неё. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности супа блески масла;

цвет – коричневатый;

консистенция – пюреобразная с включениями лука и зелени;

вкус – характерный для используемых компонентов, умеренно соленый;

запах – характерный для фасоли и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	5,8	7,0	7,8	9,7
Жиры	г	3,4	3,6	4,4	5,3
Углеводы	г	13,0	15,9	17,7	21,9
Энергетическая ценность	ккал	106	123	141	174
Витамин С	мг	3,4	5,1	5,1	6,8
Витамин В1	мг	0,11	0,13	0,14	0,18
Витамин В2	мг	0,046	0,056	0,063	0,078
Витамин D	мкг	0,03	0,04	0,05	0,06
Витамин А	мкг рет. экв.	34,7	44,2	48,1	61,5
Калий	мг	288	355	393	490
Кальций	мг	48	59	65	82
Магний	мг	28	35	39	48
Фосфор	мг	126	153	171	211
Железо	мг	1,6	1,9	2,1	2,7
Йод	мкг	32	36	40	51

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Селен	мкг	6,2	7,5	8,4	10,4
Фтор	мкг	18,5	24,0	25,8	32,7

Технологическая карта № 110

Суп с макаронными изделиями

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Макароны, лапша, вермишель, фигурные изделия	12	12	14	14	16	16	20	20
Морковь до 01.01 с 01.01	7 8	6	9 10	7	10 11	8	12 13	10
Лук репчатый	8	6	9	7	10	8	12	10
Масло сливочное	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
или масло растительное	2,5	2,5	3,0	3,0	3,4	3,4	4,2	4,2
Томатная паста	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2
Бульон или вода	144	144	173	173	192	192	240	240
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

В кипящий бульон или воду кладут подготовленные макароны, доводят до кипения и варят 10 – 15 минут, затем добавляют припущенные с маслом овощи, томатную пасту и варят суп до готовности. Лапшу кладут в суп одновременно с припущенными овощами. При приготовлении супа с вермишелью и фигурными изделиями в кипящий бульон или воду кладут припущенные с маслом овощи, томатную пасту и варят с момента закипания 5 – 8 минут, после чего добавляют вермишель или фигурные изделия и суп варят до готовности.

Перед окончанием варки кладут соль.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом) или без неё. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности жидкой части блески масла. Форма нарезки овощей соответствует виду используемых макаронных изделий. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет – овощей – натуральный, жира на поверхности – оранжевый;

консистенция – овощи – мягкие; макаронные изделия – не переварены, сохраняют форму; соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре;

вкус – характерный для смеси используемых макаронных изделий и овощей, специй, умеренно соленый;

запах – характерный для овощей, макаронных изделий и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,4	1,6	1,9	2,3
Жиры	г	2,3	2,8	3,2	3,9
Углеводы	г	8,6	10,0	11,5	14,4
Энергетическая ценность	ккал	61	72	82	102
Витамин С	мг	0,45	0,5	0,6	0,7
Витамин В1	мг	0,020	0,023	0,026	0,033

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин В2	мг	0,009	0,010	0,012	0,015
Витамин А	мкг рет. экв.	73	85	97	121
Калий	мг	35	40	46	57
Кальций	мг	8	9	10	13
Магний	мг	5	6	7	8
Фосфор	мг	16	18	21	26
Железо	мг	0,28	0,32	0,36	0,46
Йод	мкг	29	32	36	47
Селен	мкг	0,05	0,06	0,07	0,09
Фтор	мкг	7,0	8,1	9,3	11,6

Технологическая карта № 111

Суп – лапша домашняя

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Лапша домашняя ТК № 76	-	12	-	14	-	16	-	20
Масса вареной лапши	-	30	-	36	-	40	-	50
Морковь до 01.01	7	6	9	7	10	8	12	10
с 01.01	8		10		11		13	
Лук репчатый	7	6	9	7	10	8	12	10
Масло сливочное	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
или масло растительное	2,5	2,5	3,0	3,0	3,4	3,4	4,2	4,2
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2
Бульон или вода	144	144	173	173	192	192	240	240
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

В кипящий бульон или воду кладут припущенные с маслом овощи и варят с момента закипания 5 – 8 минут, после чего добавляют подготовленную домашнюю лапшу и варят до готовности.

Перед окончанием варки кладут соль.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом) или без неё. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности жидкой части блески масла. Форма овощей соответствует виду используемых макаронных изделий. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет – овощей – натуральный, жира на поверхности – желтый;

консистенция – овощи – мягкие; макаронные изделия – не переварены, сохраняют форму; соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре;

вкус – характерный для смеси используемых макаронных изделий и овощей, специй, умеренно соленый;

запах – характерный для овощей, макаронных изделий и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,6	1,8	2,1	2,6
Жиры	г	2,6	3,2	3,6	4,4
Углеводы	г	7,5	8,8	10,0	12,5
Энергетическая ценность	ккал	60	71	81	100
Витамин С	мг	0,3	0,4	0,5	0,6

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин В1	мг	0,019	0,022	0,025	0,032
Витамин В2	мг	0,018	0,021	0,024	0,030
Витамин D	мкг	0,07	0,08	0,09	0,11
Витамин А	мкг рет. экв.	77	89	102	128
Калий	мг	33	38	44	55
Кальций	мг	10	11	13	16
Магний	мг	5	5	6	8
Фосфор	мг	20	23	26	33
Железо	мг	0,2	0,3	0,4	0,5
Йод	мкг	40	45	51	65
Селен	мкг	1,4	1,6	1,9	2,3
Фтор	мкг	8,0	9,4	10,7	13,4

Технологическая карта № 112

Суп с крупой

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа рисовая, перловая	12	12	14	14	16	16	20	20
или пшено	15	15	18	18	20	20	25	25
Морковь до 01.01	7	6	9	7	10	8	12	10
с 01.01	8		10		11		13	
Лук репчатый	8	6	9	7	10	8	12	10
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2
Масло сливочное	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
или масло растительное	2,5	2,5	3,0	3,0	3,4	3,4	4,2	4,2
Бульон или вода:								
для крупы рисовой	144	144	173	173	192	192	240	240
для остальных круп	150	150	180	180	200	200	250	250
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

В кипящий бульон или воду закладывают подготовленную крупу, за 5 – 15 минут до её готовности добавляют припущенные с маслом овощи, нарезанные кубиком.

Перед окончанием варки кладут соль.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом) или без неё. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности жидкой части блески масла. Овощи нарезаны кубиками, крупа хорошо разварившаяся, но не потерявшая форму. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет – овощей, крупы – натуральный, жира на поверхности – желтый;

консистенция – овощи – мягкие; крупа – хорошо разварившаяся; соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре.

вкус – вареной крупы, умеренно соленый;

запах – характерный для овощей и специй.

6. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Суп с рисом				Суп с перловой крупой			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,0	1,1	1,3	1,6	1,2	1,4	1,6	2,0
Жиры	г	2,3	2,8	3,1	3,8	2,3	2,8	3,1	3,9
Углеводы	г	8,9	10,4	12,2	14,9	8,2	9,5	10,9	13,6
Энергетическая ценность	ккал	60	71	82	100	58	69	78	97
Витамин С	мг	0,36	0,42	0,50	0,60	0,36	0,42	0,50	0,60
Витамин В1	мг	0,012	0,014	0,016	0,020	0,015	0,020	0,024	0,030
Витамин В2	мг	0,010	0,014	0,017	0,020	0,010	0,014	0,017	0,020
Витамин D	мкг	0,030	0,036	0,040	0,050	0,030	0,036	0,040	0,050
Витамин А	мкг рет. экв.	83,8	98,1	135,7	139,6	83,8	98,1	111,7	139,6
Калий	мг	29	34	45	48	36	42	48	60
Кальций	мг	7	8	10	11	10	12	13	16
Магний	мг	8	9	12	13	7	8	9	12
Фосфор	мг	23	26	32	38	41	47	54	68
Железо	мг	0,20	0,24	0,27	0,34	0,2	0,3	0,4	0,5
Йод	мкг	28,7	32,3	36,1	43,2	28,6	32,2	35,8	42,9
Селен	мкг	1,7	1,9	2,2	2,8	4,0	4,7	5,4	6,7
Фтор	мкг	9,9	11,5	14,7	16,5	4,6	5,4	6,2	7,7

Наименование показателей	Единицы измерения	Суп с пшеном			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,8	2,1	2,4	3,0
Жиры	г	2,6	3,2	3,5	4,4
Углеводы	г	9,9	11,9	13,2	16,5
Энергетическая ценность	ккал	71	84	94	118
Витамин С	мг	0,36	0,42	0,50	0,60
Витамин В1	мг	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин В2	мг	0,012	0,014	0,016	0,020
Витамин D	мкг	0,03	0,036	0,04	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	84,0	98,4	112,0	140,0
Калий	мг	45	54	60	76
Кальций	мг	10	11	12	15
Магний	мг	14	16	18	23
Фосфор	мг	37	45	50	62
Железо	мг	0,4	0,5	0,6	0,8
Йод	мкг	29,2	32,9	36,6	43,9
Селен	мкг	0,4	0,5	0,6	0,7
Фтор	мкг	8,3	9,8	11,1	13,9

Технологическая карта № 113

Суп с крупой и томатом

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа рисовая	12	12	14	14	16	16	20	20
или пшено	15	15	18	18	20	20	25	25
Лук репчатый	8	6	9	7	10	8	12	10
Томатная паста	2	2	2,2	2,2	2,7	2,7	3	3
Масло сливочное	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
или масло растительное	2,5	2,5	3,0	3,0	3,4	3,4	4,2	4,2
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2
Бульон или вода	150	150	180	180	200	200	250	250
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

Суп готовят как указано в ТК № 112. В конце припускания овощей добавляют разведенную водой (1 : 2) томатную пасту.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом) или без неё. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности жидкой части блески масла. Овощи нарезаны кубиками, крупа хорошо разварившаяся, но не потерявшая форму. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет – овощей, крупы – натуральный, жира на поверхности – оранжевый;

консистенция – овощи – мягкие; крупа – хорошо разварившаяся; соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре

вкус – вареной крупы и томатного пюре, специй, умеренно соленый;

запах – характерный для овощей, крупы и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Суп с рисом				Суп с пшеном			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,0	1,1	1,3	1,6	1,8	2,2	2,4	3,0
Жиры	г	2,3	2,8	3,1	3,8	2,6	3,2	3,5	4,4
Углеводы	г	8,9	10,4	11,9	14,8	9,9	11,9	13,2	16,5
Энергетическая ценность	ккал	60	71	80	100	71	85	94	117
Витамин С	мг	0,6	0,7	0,8	0,9	1,1	1,3	1,5	1,8
Витамин В1	мг	0,012	0,014	0,016	0,020	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин В2	мг	0,010	0,012	0,014	0,017	0,010	0,014	0,017	0,020
Витамин D	мкг	0,03	0,036	0,04	0,05	0,03	0,036	0,04	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	15,4	18,1	20,5	25,0	18,0	21,0	24,1	29,0
Калий	мг	34	38	45	54	53	61	71	85
Кальций	мг	6	7	8	9	9	10	11	14
Магний	мг	7	8	9	11	13	15	17	21
Фосфор	мг	21	24	28	35	36	43	48	59
Железо	мг	0,21	0,23	0,26	0,34	0,5	0,57	0,62	0,8
Йод	мкг	28,6	32,2	35,8	43,0	29,1	32,8	36,4	43,8
Селен	мкг	1,7	2,0	2,3	2,9	0,5	0,6	0,7	0,8
Фтор	мкг	7,0	8,2	9,3	11,7	5,4	6,4	7,2	9,0

Технологическая карта № 114

Суп рисовый с мясом

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа рисовая	9	9	11	11	12	12	15	15
Лук репчатый	7	6	9	7	10	8	12	10
Томатная паста	1	1	1	1	2	2	2	2
Масло сливочное	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2	2,5	2,5
или масло растительное	1,2	1,2	1,3	1,3	1,6	1,6	2,1	2,1
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2
Бульон или вода	150	150	180	180	200	200	250	250
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250
Масса готовой говядины на порцию	-	20	-	20	-	25	-	25

2. Технологический процесс изготовления

В кипящий бульон или воду засыпают подготовленную крупу рисовую, доводят до кипения и варят до полуготовности. Затем добавляют припущенный с маслом лук репчатый, разведенную водой (в соотношении 1:1) томатную пасту, соль и доводят суп до готовности. При отпуске в суп кладут отварное мясо. Бульон после варки мяса (ТК № 69н) добавляют в суп.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварным мясом. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности жидкой части блески масла. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет – бульона – полупрозрачный, овощей – натуральный, жира на поверхности – оранжевый;

консистенция – мяса и лука – мягкая, рис – хорошо разварившийся, но зерна - целые; соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре;

вкус – мясного бульона, риса, специй, умеренно соленый;

запах – мясного бульона, с ароматом овощей и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	6,3	6,5	8,0	8,2
Жиры	г	5,8	6,1	7,3	7,6
Углеводы	г	7,4	8,8	9,9	12,1
Энергетическая ценность	ккал	107	116	137	150
Витамин С	мг	0,4	0,5	0,7	0,8
Витамин В1	мг	0,022	0,024	0,030	0,032
Витамин В2	мг	0,043	0,044	0,056	0,057
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	1,8	1,8	3,6	3,6
Калий	мг	110	113	144	150
Кальций	мг	8	9	10	12
Магний	мг	11	12	15	17
Фосфор	мг	68	71	87	92
Железо	мг	0,90	0,95	1,17	1,21
Йод	мкг	30,5	34,1	38,3	48,9
Селен	мкг	1,3	1,5	1,7	2,1
Фтор	мкг	23,3	24,5	29,6	31,5

Технологическая карта № 115

Суп пшенный с мясом (кулеш)

1. Рецептура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа пшено	15	15	18	18	20	20	25	25
Лук репчатый	11	9	13	11	14	12	18	15
Масло растительное	1,8	1,8	2,1	2,1	2,4	2,4	3	3
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2
Бульон или вода	144	144	173	173	192	192	240	240
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250
Масса готовой говядины на порцию	-	20	-	20	-	25	-	25

2. Технологический процесс изготовления

Рубленый репчатый лук припускают с маслом до золотистого цвета. В кипящий бульон или воду засыпают промытое пшено и варят. За 5 – 10 минут до готовности крупы добавляют припущенный с маслом лук, соль. При отпуске в суп кладут отварное мясо. Бульон после варки мяса (ТК № 69н) добавляют в суп.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварным мясом. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности жидкой части блески масла. Пшено хорошо сварено, лук мелко нарублен. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет бульона – полупрозрачный, овощей – натуральный, жира на поверхности – желтый;

консистенция – мяса и лука – мягкая, пшено – хорошо разварившееся, но зерна - целые; соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре;

вкус – мясного бульона, пшена, специй, умеренно соленый;

запах – мясного бульона, с ароматом овощей и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	7,3	7,7	9,3	9,9
Жиры	г	6,7	6,8	8,0	9,0
Углеводы	г	10,5	12,4	13,9	17,1
Энергетическая ценность	ккал	132	142	165	189
Витамин С	мг	0,4	0,4	0,5	0,6
Витамин В1	мг	0,06	0,07	0,08	0,10
Витамин В2	мг	0,045	0,050	0,056	0,060
Витамин А	мкг рет. экв.	0,27	0,32	0,36	0,45
Калий	мг	126	134	161	174
Кальций	мг	11	13	14	17
Магний	мг	18	21	24	28
Фосфор	мг	88	95	113	125
Железо	мг	1,2	1,3	1,5	1,7
Йод	мкг	31	35	39	50
Селен	мкг	0,40	0,48	0,53	0,66
Фтор	мкг	23,9	25,2	30,4	32,4

Технологическая карта № 116

Суп с крупой и мясными фрикадельками

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа манная	9	9	11	11	12	12	15	15
или крупа рисовая	9	9	11	11	12	12	15	15
или пшеничная	12	12	14	14	16	16	20	20
Морковь до 01.01	7	6	9	7	10	8	12	10
с 01.01	8		10		11		13	
Лук репчатый	8	6	9	7	10	8	12	10
Масло сливочное	1,8	1,8	2,1	2,1	2,4	2,4	3	3
или масло растительное	1,5	1,5	1,8	1,8	2,0	2,0	2,5	2,5
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2
Бульон или вода:								
для круп манной	144	144	173	173	192	192	240	240

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
для остальных круп	150	150	180	180	200	200	250	250
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250
Фрикадельки мясные ТК № 71	-	20	-	20	-	25	-	25

2. Технологический процесс изготовления

Суп готовят, как указано в ТК № 112. Фрикадельки припускают отдельно и кладут в суп при отпуске.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с мясными фрикадельками. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности жидкой части блески масла. Овощи нарезаны кубиками, крупа хорошо разварившаяся, но не потерявшая форму. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет – бульона – полупрозрачный, овощей, крупы – натуральный, жира на поверхности – желтый;

консистенция – фрикаделек – упругая, сочная, лука – мягкая, крупы – хорошо разварившаяся, но зерна - целые; соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре.

вкус – мясного бульона, соответствующей крупы, умеренно соленый;

запах – мясного бульона, с ароматом овощей и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Суп с рисом				Суп с пшеном			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,8	0,9	1,0	1,3	1,5	1,7	1,9	2,4
Жиры	г	1,4	1,6	1,9	2,3	1,7	2,0	2,2	2,8
Углеводы	г	6,9	8,4	9,2	11,5	8,1	9,5	10,8	13,5
Энергетическая ценность	ккал	43	52	58	72	53	62	71	89
Витамин С	мг	0,4	0,45	0,5	0,6	0,4	0,45	0,5	0,6
Витамин В1	мг	0,007	0,012	0,014	0,017	0,04	0,05	0,06	0,07
Витамин В2	мг	0,005	0,006	0,007	0,009	0,010	0,012	0,014	0,020
Витамин D	мкг	0,018	0,022	0,024	0,03	0,018	0,022	0,024	0,03
Витамин А	мкг рет. экв.	79,1	92,2	105,4	131,8	79,3	92,5	105,7	132,1
Калий	мг	26	31	35	44	40	47	53	67
Кальций	мг	6	7	8	10	9	10	11	14
Магний	мг	7	8	9	11	12	13	15	19
Фосфор	мг	18	22	25	31	31	36	41	52
Железо	мг	0,18	0,20	0,24	0,28	0,35	0,4	0,5	0,6
Йод	мкг	28,7	32,3	35,9	43,1	29,1	32,7	36,4	43,7
Селен	мкг	1,2	1,5	1,7	2,1	0,3	0,36	0,4	0,6
Фтор	мкг	8,5	10,2	11,4	14,2	7,5	8,8	10,1	12,6

Наименование показателей	Единицы измерения	Суп с манной крупой			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,0	1,3	1,4	1,7
Жиры	г	1,4	1,6	1,9	2,3
Углеводы	г	6,6	8,0	8,8	11,0
Энергетическая ценность	ккал	43	52	58	72

Наименование показателей	Единицы измерения	Суп с манной крупой			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин С	мг	0,4	0,4	0,5	0,6
Витамин В1	мг	0,012	0,016	0,018	0,024
Витамин В2	мг	0,005	0,006	0,007	0,009
Витамин D	мкг	0,018	0,020	0,024	0,026
Витамин А	мкг рет. экв.	79,1	92,2	105,4	131,8
Калий	мг	29	34	38	48
Кальций	мг	7	9	10	12
Магний	мг	4	5	6	7
Фосфор	мг	13	16	18	22
Железо	мг	0,18	0,20	0,24	0,28
Йод	мкг	28,6	32,2	35,8	42,9
Селен	мкг	0,04	0,06	0,07	0,09
Фтор	мкг	6,2	7,3	8,2	10,3

Технологическая карта № 117

Суп молочный с макаронными изделиями

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Молоко	75	75	90	90	100	100	125	125
Вода	63	63	76	76	84	84	105	105
Макаронны, лапша, лапша домашняя ТК № 76, вермишель, фигурные изделия	12	12	14	14	16	16	20	20
Масло сливочное	1,2	1,2	1,4	1,4	1,6	1,6	2	2
Соль	0,7	0,7	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2
Сахар	1,2	1,2	1,4	1,4	1,6	1,6	2	2
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

Макаронные изделия варят в воде до полуготовности (макаронны – 5–6 минут, лапшу – 3–5 минут, вермишель – 2–3 минуты), воду сливают, а макаронные изделия закладывают в кипящую смесь молока и воды и, периодически помешивая, варят до готовности, кладут соль, сахар.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде. При отпуске заправляют прокипяченным маслом сливочным. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – макаронные изделия сохранили форму. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет – молочно-белый, сливочного масла – желтый;

консистенция – макаронные изделия – хорошо набухшие, мягкие, сохраняют форму; соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре;

вкус – молочно-мучнистый, сладковатый, умеренно соленый с привкусом сливочного масла;

запах – молока и сливочного масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,3	3,9	4,4	5,4
Жиры	г	2,5	2,9	3,8	4,4
Углеводы	г	11,9	13,9	16,5	20,2
Энергетическая ценность	ккал	83	97	118	142
Витамин С	мг	0,4	0,5	0,6	0,7
Витамин В1	мг	0,03	0,04	0,05	0,06
Витамин В2	мг	0,09	0,11	0,13	0,16
Витамин D	мкг	0,007	0,012	0,016	0,02
Витамин А	мкг рет. экв.	13,8	15,8	21,0	24,3
Калий	мг	103	124	138	172
Кальций	мг	84	100	112	139
Магний	мг	11	13	15	18
Фосфор	мг	68	82	91	114
Железо	мг	0,26	0,30	0,35	0,43
Йод	мкг	30,7	39,0	43,3	52,4
Селен	мкг	1,3	1,6	1,8	2,2
Фтор	мкг	15,7	18,7	20,9	26,1

Технологическая карта № 118

Суп молочный с крупой

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Молоко	75	75	90	90	100	100	125	125
Вода	83	83	99	99	110	110	138	138
Крупа рисовая	9	9	11	11	12	12	15	15
или манная	9	9	11	11	12	12	15	15
или ячневая	12	12	14	14	16	16	20	20
Масло сливочное	1,2	1,2	1,4	1,4	1,6	1,6	2	2
Соль	0,7	0,7	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2
Сахар	1,8	1,8	2,1	2,1	2,4	2,4	3	3
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

Рисовую, ячневую крупы варят в подсоленной воде до полуготовности 10 – 15 минут. Затем добавляют горячее молоко, кладут соль, сахар и варят до готовности.

Манную крупу предварительно просеивают, всыпают тонкой струйкой в кипящую смесь молока и воды, кладут соль, сахар и варят 5 – 7 минут до готовности.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде. При отпуске заправляют прокипяченным маслом сливочным. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – крупа, сваренная с кипяченным молоком или водой. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет – жидкой части – белый с кремовым оттенком, на поверхности – слой желтого сливочного масла;

консистенция – в меру вязкая, крупа мягкая, набухшая; соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре;

вкус – кипяченого молока; выражен аромат сливочного масла;

запах – молока и сливочного масла.

6. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Суп с рисом				Суп с манной крупой			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,6	3,2	3,5	4,4	2,9	3,5	3,9	4,8
Жиры	г	2,6	3,1	3,5	4,3	2,6	3,1	3,5	4,3
Углеводы	г	11,0	13,3	14,7	18,3	10,7	12,9	14,3	17,9
Энергетическая ценность	ккал	78	94	104	130	78	94	104	130
Витамин С	мг	0,4	0,5	0,5	0,7	0,4	0,5	0,5	0,7
Витамин В1	мг	0,03	0,034	0,036	0,04	0,03	0,036	0,04	0,05
Витамин В2	мг	0,09	0,11	0,13	0,16	0,09	0,11	0,13	0,16
Витамин D	мкг	0,012	0,014	0,018	0,02	0,012	0,014	0,018	0,02
Витамин А	мкг рет. экв.	14,6	17,4	19,5	24,3	14,6	17,4	19,5	24,3
Калий	мг	99	118	131	164	101	121	134	168
Кальций	мг	82	99	110	137	83	100	111	139
Магний	мг	13	16	18	22	11	13	14	18
Фосфор	мг	71	86	95	119	66	79	88	110
Железо	мг	0,17	0,21	0,24	0,30	0,17	0,21	0,24	0,30
Йод	мкг	30,7	38,9	43,3	52,3	30,6	38,8	43,1	52,1
Селен	мкг	2,5	3,1	3,4	4,2	1,3	1,6	1,8	2,2
Фтор	мкг	17,2	20,7	22,9	28,6	14,8	17,8	19,8	24,7

Наименование показателей	Единицы измерения	Суп с ячневой крупой			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,2	3,8	4,2	5,3
Жиры	г	2,7	3,2	3,5	4,4
Углеводы	г	12,1	14,2	16,1	20,1
Энергетическая ценность	ккал	85	100	113	141
Витамин С	мг	0,4	0,5	0,6	0,7
Витамин В1	мг	0,04	0,05	0,06	0,08
Витамин В2	мг	0,10	0,12	0,13	0,16
Витамин D	мкг	0,012	0,014	0,018	0,02
Витамин А	мкг рет. экв.	14,6	17,4	19,5	24,3
Калий	мг	112	133	149	186
Кальций	мг	90	108	120	150
Магний	мг	14	17	19	24
Фосфор	мг	95	113	127	159
Железо	мг	0,24	0,32	0,38	0,45
Йод	мкг	30,6	38,8	43,1	52,1
Селен	мкг	5,3	6,2	7,1	8,9
Фтор	мкг	22,7	27,0	30,3	37,9

Технологическая карта № 119

Суп молочный с тыквой и крупой

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Молоко	75	75	90	90	100	100	125	125
Вода	45	45	54	54	60	60	75	75
Тыква	52	36	62	43	69	48	87	60
Крупа манная	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
или пшено	5	5	6	6	7	7	8	8
Масло сливочное	1,8	1,8	2,1	2,1	2,4	2,4	3	3
Соль	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1,2	1,2
Сахар	1,2	1,2	1,4	1,4	1,6	1,6	2	2
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

Тыкву, нарезанную кубиками, кладут в кипящее молоко или смесь молока и воды и варят до полуготовности, затем добавляют манную крупу или отдельно сваренное до полуготовности пшено, кладут соль, сахар и варят до готовности.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде. При отпуске заправляют прокипяченным маслом сливочным. Температура при раздаче не ниже 75°C.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – крупа и тыква, сваренные с кипяченным молоком или водой. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;

цвет – жидкой части – белый с оттенком, характерным виду использованного сорта тыквы (от светло-желтого до оранжевого), на поверхности – слой желтого сливочного масла;

консистенция – в меру вязкая, крупы и тыквы - мягкая;

вкус – кипяченого молока, тыквы; выражен аромат сливочного масла;

запах – молока, тыквы и сливочного масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Суп с манной крупой				Суп с пшеном			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,7	3,2	3,5	4,4	2,9	3,5	3,9	4,8
Жиры	г	3,0	3,6	4,0	5,0	3,1	3,7	4,2	5,2
Углеводы	г	7,3	8,9	10,0	12,9	8,4	10,2	11,7	14,6
Энергетическая ценность	ккал	67	81	90	115	73	88	100	124
Витамин С	мг	1,5	1,8	2,1	2,6	1,5	1,8	2,1	2,6
Витамин В1	мг	0,04	0,045	0,05	0,06	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин В2	мг	0,11	0,13	0,15	0,18	0,11	0,13	0,15	0,18
Витамин D	мкг	0,018	0,021	0,024	0,03	0,018	0,021	0,024	0,03
Витамин А	мкг рет. экв.	71,0	84,6	94,6	118,3	71,0	84,7	94,7	118,4
Калий	мг	155	186	207	259	161	193	215	268
Кальций	мг	90	108	120	150	91	109	121	151
Магний	мг	14	17	19	24	17	21	23	29
Фосфор	мг	70	83	93	116	77	93	104	128
Железо	мг	0,2	0,3	0,34	0,4	0,3	0,4	0,5	0,6
Йод	мкг	30,9	35,7	40,0	52,7	31,1	35,9	40,3	53,0
Селен	мкг	1,4	1,7	1,9	2,4	1,5	1,9	2,1	2,6
Фтор	мкг	41,0	49,1	54,7	68,4	41,7	49,9	55,7	69,5

Технологическая карта № 120н

Крем-суп «Барби»

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель молодой	45	36	54	43	60	48	75	60
Картофель с 01.09 по 31.10	48		57		64		80	
с 01.11 по 31.12	51		61		69		86	
с 01.01 по 28–29.02	55		66		74		92	
с 01.03	60		72		80		100	
Свекла до 01.01	21	17	25	20	28	22	34	27
с 1.01	23		27		29		36	
Лук репчатый	14	12	17	14	19	16	24	20
Масло сливочное	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,3	1,3

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Молоко	108	108	130	130	144	144	180	180
Кукуруза консервированная	12,5	7,5	15	9	17	10	20	12
Масло сливочное	1,2	1,2	1,4	1,4	1,6	1,6	2	2
Зелень петрушки свежая	1,5	1,2	1,8	1,4	2	1,6	2,5	2
Масса крем-супа	-	150	-	180	-	200	-	250
Фрикадельки мясо-печеночные ТК № 74	-	15	-	15	-	30	-	30
Выход готовой продукции	-	165	-	195	-	230	-	280

2. Технологический процесс изготовления

Овощи моют и очищают. Картофель нарезают произвольными кусочками, свеклу и лук репчатый – соломкой. Зелень перебирают, обрабатывают, просушивают и мелко рубят.

Кукурузу припускают в отваре в течение 2-3 минут, затем отвар сливают. Картофель отваривают, свеклу припускают с добавлением небольшого количества воды при умеренном нагреве до мягкости. Лук припускают с добавлением небольшого количества воды и масла в течение 5–7 минут. Овощи протирают в протирачной машине или измельчают с помощью блендера до однородной массы. Затем добавляют прокипяченное молоко, кукурузу без жидкости, соль и проваривают при слабом кипении и непрерывном помешивании в течение 3 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

В порционные суповые миски или глубокие тарелки кладут фрикадельки мясо-печеночные, порционируют крем-суп, посыпают рубленой зеленью. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям

внешний вид – однородная масса без комочков и кусочков непотертых овощей;

цвет – нежно-розовый;

текстура (консистенция) – однородная, бархатистая;

вкус, запах – приятные, нежные, свойственные продуктам, входящим в состав блюда.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	8,4	9,9	11,7	14,0
Жиры	г	8,1	9,5	11,2	13,4
Углеводы	г	14,6	17,2	20,3	24,3
Энергетическая ценность	ккал	164	193	228	274
Витамин С	мг	7,6	8,8	10,9	13,0
Витамин В1	мг	0,09	0,11	0,14	0,16
Витамин В2	мг	0,32	0,35	0,52	0,58
Витамин D	мкг	0,05	0,06	0,07	0,09
Витамин А	мкг рет. экв.	448	456	867	881
Калий	мг	423	496	593	717
Кальций	мг	137	164	184	229
Магний	мг	30	36	43	52
Фосфор	мг	159	182	237	276
Железо	мг	1,5	1,6	2,4	2,7
Йод	мкг	44,3	50,1	59,8	74,2
Селен	мкг	5,1	5,6	8,8	9,5
Фтор	мкг	59	67	94	106

Технологическая карта № 121н
Кулеш гороховый с сухариками
1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Горох лущеный колотый	20,2	20	24,2	24	27,3	27	34,3	34
Вода или бульон	150	150	180	180	200	200	250	250
Лук репчатый	7	6	8,6	7,2	9,5	8	12	10
Морковь до 01.01	7,5	6	9	7,2	10	8		10
с 01.01	8		9,6		11			
Масло сливочное	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2	2,5	2,5
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,3	1,3
Хлеб пшеничный	10	10	12	12	13	13	16	16
Масса сухариков	-	6	-	7	-	8	-	10
Масса кулеша	-	150	-	180	-	200	-	250
Выход готовой продукции	-	156	-	187	-	208	-	260

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленный горох закладывают в кипящую воду и готовят при умеренном кипении под закрытой крышкой без соли до полного разваривания. Лук репчатый и морковь нарезают мелкими кубиками и припускают с добавлением масла в течение 10–15 минут. Затем в кулеш добавляют припущенные овощи и варят его до готовности. Протирают с помощью протирочной машины или блендера, добавляют соль, доводят до кипения и проваривают 5 минут при помешивании.

Для сухариков пшеничный хлеб очищают от корок, нарезают кубиками (10*10 мм) и подсушивают до образования светло-золотистой поверхности в жарочном шкафу при температуре 120–140 °С или в парконвектомате в режиме «сухой нагрев» при температуре 115–125 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Кулеш подают в порционной посуде. Отдельно подают подсушенные сухарики из пшеничного хлеба. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – однородная масса без кусочков не протертого гороха и овощей, без пленок на поверхности; подсушенные сухарики подаются отдельно;

цвет – характерный для использованных компонентов;

текстура (консистенция) – средней густоты, однородная, нежная;

вкус и запах – нежный, свойственный вареному гороху и припущенным овощам, умеренно соленый.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	6,5	7,8	8,7	10,9
Жиры	г	2,3	2,8	3,1	3,9
Углеводы	г	23,6	28,3	31,4	39,3
Энергетическая ценность	ккал	142	170	189	236
Витамин С	мг	0,35	0,40	0,50	0,60
Витамин В1	мг	0,13	0,16	0,17	0,22
Витамин В2	мг	0,03	0,04	0,042	0,05
Витамин D	мкг	0,02	0,022	0,024	0,03
Витамин А	мкг рет. экв.	78	94	104	130
Калий	мг	172	206	231	290
Кальций	мг	28	33	37	47

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Магний	мг	23	27	31	38
Фосфор	мг	70	83	93	117
Железо	мг	1,4	1,7	1,9	2,3
Йод	мкг	29,8	33,6	37,3	48,4
Селен	мкг	2,9	3,5	3,9	4,8
Фтор	мкг	11,1	13,4	14,9	18,6

Технологическая карта № 122

Суп-пюре из разных овощей

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста белокочанная	15	12	18	14	19	16	25	20
Картофель молодой	17	14	21	17	23	18	29	23
Картофель								
с 01.09 по 31.10	19		22		25		31	
с 01.11 по 31.12	20		24		26		33	
с 01.01 по 28-29.02	21		25		28		35	
с 01.03	23		27		30		38	
Репка	12	9	14	11	16	12	20	15
Морковь до 01.01	11	9	14	11	15	12	19	15
с 01.01	12		15		16		20	
Лук репчатый	8	6	9	7	10	8	12	10
Мука пшеничная	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
Масло сливочное	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
Молоко	23	23	27	27	30	30	38	38
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,3	1,3
Бульон или вода	114	114	137	137	152	152	190	190
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

Лук шинкуют и припускают с маслом, остальные овощи нарезают и припускают, репу бланшируют. За 5-10 минут до окончания припускания добавляют подготовленный лук, затем овощи протирают.

Пшеничную муку просеивают, подсушивают и соединяют с растопленным сливочным маслом. В подготовленную муку вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют оставшуюся воду и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют соль. Соус процеживают.

Протертые овощи соединяют с соусом, разводят бульоном и проваривают. Готовый суп заправляют горячим молоком с прокипяченным маслом сливочным.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде. Отдельно можно подать пирожки или гренки из пшеничного хлеба. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – однородная масса без комков заварившейся муки и кусочков не протертых овощей, без пленок на поверхности;

цвет – светло-серый с кремовым оттенком;

консистенция – нежная, бархатистая;

вкус – нежный, свойственный овощам в сочетании с молоком, умеренно соленый;

запах – свойственный овощам в сочетании с молоком.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,7	2,1	2,3	2,9
Жиры	г	2,8	3,7	3,7	4,7
Углеводы	г	7,1	8,7	9,3	11,7
Энергетическая ценность	ккал	60	76	80	100
Витамин С	мг	4,5	5,4	6,0	7,5
Витамин В1	мг	0,03	0,035	0,044	0,06
Витамин В2	мг	0,05	0,06	0,07	0,09
Витамин D	мкг	0,026	0,034	0,040	0,050
Витамин А	мкг рет. экв.	124	153	165	207
Калий	мг	169	202	221	279
Кальций	мг	42	49	55	69
Магний	мг	13	15	17	21
Фосфор	мг	42	50	55	69
Железо	мг	0,4	0,5	0,54	0,7
Йод	мкг	32	36	40	51
Селен	мкг	0,7	0,9	1,0	1,2
Фтор	мкг	16,4	19,7	21,6	27,2

Технологическая карта № 123

Суп-пюре из кабачков или тыквы

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Кабачки	58	39	70	47	78	52	97	65
или тыква	56	39	67	47	74	52	93	65
Репа	12	9	14	11	16	12	20	15
Морковь до 01.01	4	3	4	4	5	4	6	5
с 01.01	5		5		6		7	
Лук репчатый	7	6	9	7	10	8	12	10
Лук-порей	8	6	9	7	10	8	13	10
Мука пшеничная	5	5	5,8	5,8	6,4	6,4	8	8
Масло сливочное	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
Молоко	22	22	27	27	30	30	38	38
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,3	1,3
Бульон или вода	114	114	137	137	152	152	190	190
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

Нарезанные кабачки или тыкву припускают. За 5 – 10 минут до окончания припускания добавляют припущенные с маслом лук и морковь, припускают до готовности, затем протирают. В остальном суп готовят, как указано в ТК № 122.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде. Отдельно можно подать пирожки или гренки из пшеничного хлеба. Температура при раздаче не ниже 75°C.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид - однородная масса без комков заварившейся муки и кусочков не протертых овощей, без пленок на поверхности;

цвет – светло- желтый с кремовым оттенком;

консистенция – нежная, бархатистая;

вкус – свойственный овощам в сочетании с молоком, умеренно соленый;

запах – свойственный овощам в сочетании с молоком.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Суп-пюре из кабачков				Суп-пюре из тыквы			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,7	2,1	2,2	2,8	1,8	2,2	2,4	3,0
Жиры	г	2,9	3,4	3,8	4,8	2,8	3,3	3,7	4,7
Углеводы	г	7,4	9,2	9,8	12,2	7,3	9,1	9,7	12,1
Энергетическая ценность	ккал	62	76	83	103	62	76	82	102
Витамин С	мг	3,7	4,6	5,1	6,2	2,6	3,3	3,7	4,4
Витамин В1	мг	0,03	0,04	0,044	0,05	0,03	0,04	0,05	0,06
Витамин В2	мг	0,05	0,06	0,07	0,08	0,06	0,07	0,08	0,09
Витамин D	мкг	0,03	0,04	0,044	0,05	0,03	0,04	0,044	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	53	70	70	88	110	139	147	184
Калий	мг	149	187	205	250	138	173	190	232
Кальций	мг	40	50	55	68	43	54	59	74
Магний	мг	10	13	14	17	12	15	17	20
Фосфор	мг	36	46	50	61	41	51	56	68
Железо	мг	0,4	0,5	0,6	0,7	0,4	0,5	0,6	0,7
Йод	мкг	30	35	38	50	31	35	39	50
Селен	мкг	0,9	1,1	1,2	1,4	0,9	1,1	1,2	1,5
Фтор	мкг	12,1	15,8	17,2	20,3	40,1	49,6	54,6	67,0

Технологическая карта № 124

Суп-пюре из зеленого горошка

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Горошек зеленый консервированный	23	15	28	18	31	20	39	25
или горошек зеленый замороженный	16	16	19	19	22	22	27	27
или горошек зеленый сушеный	6	6	7	7	8	8	10	10
Репа	12	9	14	11	16	12	20	15
Морковь до 01.01 с 01.01	4 5	3	4 5	4	5 6	4	6 7	5
Лук репчатый	11	9	13	11	15	12	18	15
Мука пшеничная	6	6	7	7	8	8	10	10
Масло сливочное	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
Молоко	23	23	27	27	30	30	38	38
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,3	1,3
Бульон или вода	120	120	144	144	160	160	200	200
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

Для гарнира часть горошка зеленого кипятят в воде или собственном отваре. Лук и морковь нарезают, припускают с маслом, затем припускают в небольшом количестве бульона до готовности вместе с остальным горошком, предусмотренным рецептурой, затем протирают. В остальном суп готовят, как указано в ТК № 122.

При подаче в суп добавляют прокипяченный горошек.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде. Отдельно можно подать пирожки или гренки из пшеничного хлеба. Температура при раздаче не ниже 75°C.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – однородная масса без комков заварившейся муки и кусочков не протертых овощей, без пленок на поверхности;

цвет – характерный для использованных овощей с кремовым оттенком;

консистенция – нежная, бархатистая;

вкус – свойственный овощам в сочетании с молоком, умеренно соленый;

запах – свойственный овощам в сочетании с молоком.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,0	2,4	2,6	3,3
Жиры	г	2,8	3,4	3,7	4,7
Углеводы	г	7,2	8,5	9,6	12,0
Энергетическая ценность	ккал	62	74	82	103
Витамин С	мг	2,8	3,3	3,7	4,6
Витамин В1	мг	0,038	0,046	0,051	0,064
Витамин В2	мг	0,045	0,054	0,060	0,075
Витамин D	мкг	0,03	0,036	0,04	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	63,1	82,0	84,1	105,1
Калий	мг	85	103	113	141
Кальций	мг	38	45	50	63
Магний	мг	10	13	14	17
Фосфор	мг	41	50	55	69
Железо	мг	0,37	0,44	0,48	0,61
Йод	мкг	30	34	38	50
Селен	мкг	1,0	1,2	1,4	1,7
Фтор	мкг	10,1	12,3	13,4	16,8

Технологическая карта № 125

Суп-пюре из картофеля

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель молодой	68	54	81	65	90	72	113	90
Картофель								
с 01.09 по 31.10	72		86		96		120	
с 01.11 по 31.12	77		93		103		129	
с 01.01 по 28-29.02	83		99		110		138	
с 01.03	90		108		120		150	
Морковь до 01.01	4	3	4	4	5	4	6	5
с 01.01	4		5		6		7	
Лук репчатый	8	6	9	7	10	8	12	10
Мука пшеничная	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
Масло сливочное	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
Молоко	23	23	27	27	30	30	38	38
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,3	1,3
Бульон или вода	114	114	137	137	152	152	190	190
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления:

Картофель варят в бульоне или подсоленной воде до полуготовности, затем кладут припущенные с маслом морковь и лук репчатый, варят до готовности, протирают.

Готовят белый соус как в ТК № 122.

Протертые овощи соединяют с белым соусом, разводят бульоном и проваривают. Готовый суп заправляют горячим молоком с прокипяченным маслом сливочным.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде. Отдельно можно подать пирожки или гренки из пшеничного хлеба. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – однородная масса без комков заварившейся муки и кусочков не протертых овощей, без пленок на поверхности;

цвет – светло-серый с кремовым оттенком;

консистенция – нежная, бархатистая;

вкус – картофеля в сочетании с молоком, умеренно соленый;

запах – свойственный картофелю в сочетании с молоком.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,1	2,5	2,8	3,5
Жиры	г	2,9	3,5	3,9	4,9
Углеводы	г	11,6	14,2	15,4	19,3
Энергетическая ценность	ккал	81	98	108	135
Витамин С	мг	4,7	5,7	6,3	7,9
Витамин В1	мг	0,06	0,07	0,08	0,10
Витамин В2	мг	0,06	0,08	0,09	0,11
Витамин D	мкг	0,03	0,036	0,04	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	52	68	69	86
Калий	мг	300	361	399	499
Кальций	мг	35	41	45	57
Магний	мг	16	19	21	26
Фосфор	мг	53	64	70	88
Железо	мг	0,6	0,7	0,8	0,9
Йод	мкг	33	37	41	53
Селен	мкг	0,7	0,9	1,0	1,2
Фтор	мкг	22,0	26,6	29,3	36,7

Технологическая карта № 126

Суп-пюре из моркови или репы

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Морковь до 01.01 с 01.01	60 64	48	72 77	58	80 86	64	100 107	80
или репа	72	48	86	58	96	64	120	80
Лук репчатый	3,6	3	5,4	4,5	4,8	4	6	5
Мука пшеничная	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
Масло сливочное	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
Молоко	23	23	27	27	30	30	38	38
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2
Бульон или вода	108	108	130	130	144	144	180	180
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления:

Лук, морковь или репу нарезают соломкой; репу предварительно бланшируют в течение 1 – 2 минут. Овощи припускают с маслом, бульоном или водой до готовности и протирают. В остальном суп готовят, как указано в ТК № 122.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде. Отдельно можно подать пирожки или гренки из пшеничного хлеба. Температура при раздаче не ниже 75°C.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – однородная масса без комков заварившейся муки и кусочков не протертых овощей, без пленок на поверхности;

цвет – типичный для использованных овощей с кремовым оттенком;

консистенция – нежная, бархатистая;

вкус – свойственный овощам в сочетании с молоком, умеренно соленый;

запах – свойственный овощам в сочетании с молоком.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Суп-пюре из моркови				Суп-пюре из репы			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,6	1,9	2,1	2,6	1,7	2,0	2,2	2,8
Жиры	г	2,8	3,4	3,7	4,6	2,8	3,4	3,7	4,6
Углеводы	г	6,2	7,7	8,2	10,3	5,9	7,3	7,8	9,8
Энергетическая ценность	ккал	56	69	74	93	55	68	73	92
Витамин С	мг	1,2	1,5	1,6	2,0	4,1	4,9	5,4	6,8
Витамин В1	мг	0,03	0,036	0,04	0,05	0,03	0,036	0,04	0,05
Витамин В2	мг	0,06	0,07	0,08	0,10	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин D	мкг	0,03	0,036	0,04	0,05	0,03	0,036	0,04	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	591	715	788	985	20	25	26	33
Калий	мг	115	139	153	192	131	158	173	217
Кальций	мг	40	47	52	66	49	59	65	81
Магний	мг	20	24	26	33	11	13	14	18
Фосфор	мг	46	55	60	76	37	45	49	61
Железо	мг	0,4	0,47	0,5	0,6	0,5	0,56	0,6	0,8
Йод	мкг	32	37	41	49	30	34	38	46
Селен	мкг	0,6	0,7	0,8	1,1	0,9	1,1	1,2	1,5
Фтор	мкг	28,8	34,8	38,2	47,9	10,6	12,8	14,0	17,6

Технологическая карта № 127

Суп-пюре из птицы

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Курица потрошенная 1 категории	26	23	31	27	34	30	43	38
или филе индейки	9,8	9,5	11,8	11,5	13	12,6	16,4	15,9
Морковь до 01.01 с 01.01	3,8 4	3	5,4 5,3	4	5,6 6	4,5	6 7	5
Лук репчатый	3,6	3	4,8	4	5,4	4,5	6	5
Мука пшеничная	6	6	7	7	8	8	10	10
Масло сливочное	6	6	7	7	8	8	10	10
Молоко	24	24	29	29	32	32	40	40
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,3	1,3
Бульон или вода	120	120	144	144	160	160	200	200

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления:

Курицу варят, мякоть отделяют от костей. Филе индейки отваривают. Для гарнира часть отварной птицы нарезают соломкой, заливают небольшим количеством бульона, кипятят. Остальную мякоть пропускают через мясорубку с частой решеткой и протирают. В остальном суп готовят, как указано в ТК № 122.

Готовый суп заправляют горячим молоком с прокипяченным маслом сливочным.

При отпуске в порционную посуду кладут филе птицы, нарезанное соломкой.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде. Отдельно можно подать пирожки или гренки из пшеничного хлеба. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – однородная масса без комков заварившейся муки, без пленок на поверхности, филе птицы нарезано соломкой;

цвет – светло-серый с кремовым оттенком;

консистенция супа – нежная, бархатистая; птицы – мягкая;

вкус – мясных экстрактивных веществ, нежный, свойственный виду использованного мяса в сочетании с молоком, умеренно соленый;

запах – свойственный овощам, птицы в сочетании с молоком.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Суп-пюре из курицы				Суп-пюре из индейки			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	5,3	6,3	7,0	8,8	3,1	3,8	4,1	5,2
Жиры	г	8,7	10,2	11,5	14,4	6,8	8,0	9,1	11,4
Углеводы	г	5,4	6,4	7,2	9,0	5,4	6,4	7,2	9,0
Энергетическая ценность	ккал	121	142	160	201	95	113	127	159
Витамин С	мг	0,5	0,6	0,6	0,8	0,3	0,4	0,4	0,5
Витамин В1	мг	0,03	0,034	0,04	0,05	0,018	0,022	0,026	0,032
Витамин В2	мг	0,07	0,08	0,09	0,11	0,05	0,067	0,07	0,09
Витамин D	мкг	0,06	0,07	0,08	0,10	0,06	0,07	0,08	0,10
Витамин А	мкг рет. экв.	73	91	97	121	63,2	85,9	90,3	105,5
Калий	мг	82	99	109	137	62	77	84	104
Кальций	мг	34	41	45	57	32	39	43	53
Магний	мг	9	11	12	15	7	9	9	11
Фосфор	мг	61	72	80	101	44	54	59	74
Железо	мг	0,5	0,6	0,62	0,8	0,26	0,32	0,36	0,44
Йод	мкг	31	35	39	51	30,4	34,4	38,2	38,9
Селен	мкг	3,4	4,0	4,4	5,6	0,8	1,0	1,1	1,4
Фтор	мкг	34,1	40,5	44,7	56,5	7,8	10,0	10,8	13,1

Технологическая карта № 128

Суп-пюре из цветной капусты

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста цветная	43	22	52	27	58	30	72	37
Морковь до 01.01 с 01.01	3,8 4	3	5,6 6	4,5	5 5,3	4	6 7	5
Мука пшеничная	6	6	7	7	8	8	10	10
Масло сливочное	6	6	7	7	8	8	10	10
Молоко	24	24	29	29	32	32	40	40
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,3	1,3
Бульон или вода	120	120	144	144	160	160	200	200
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления:

Для гарнира часть соцветий цветной капусты разбирают на мелкие части и варят. Морковь нарезают и припускают с маслом. Остальную цветную капусту заливают небольшим количеством бульона или воды и припускают. За 5 – 10 минут до окончания припускания добавляют морковь и доводят до готовности, затем протирают. В остальном суп готовят, как указано в ТК № 122.

Готовый суп заправляют горячим молоком с прокипяченным маслом сливочным.

Подготовленную для гарнира цветную капусту кладут в суп при отпуске.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде. Отдельно можно подать пирожки или гренки из пшеничного хлеба. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – однородная масса без комков заварившейся муки, без пленок на поверхности с гарниром из цветной капусты;

цвет – типичный для использованных овощей с кремовым оттенком;

консистенция – нежная, бархатистая;

вкус – свойственный овощам в сочетании с молоком, умеренно соленый;

запах – свойственный овощам в сочетании с молоком.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,9	2,2	2,5	3,1
Жиры	г	5,0	5,9	6,7	8,4
Углеводы	г	5,9	7,1	7,9	9,9
Энергетическая ценность	ккал	76	90	102	127
Витамин С	мг	6,3	7,8	8,6	10,7
Витамин В1	мг	0,032	0,038	0,042	0,053
Витамин В2	мг	0,055	0,066	0,074	0,092
Витамин D	мкг	0,06	0,07	0,08	0,10
Витамин А	мкг рет. экв.	63	80	84	105
Калий	мг	79	97	107	133
Кальций	мг	35	43	47	59
Магний	мг	8	10	11	14
Фосфор	мг	36	44	48	60
Железо	мг	0,40	0,49	0,54	0,67
Йод	мкг	31	35	39	50
Селен	мкг	0,9	1,1	1,2	1,5

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Фтор	мкг	7,2	8,8	9,6	12,0

Технологическая карта № 129

Суп-пюре из мяса

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (лопаточная часть)	20	14	24	17	26	19	33	24
Масса отварной говядины	-	9	-	11	-	12	-	15
Крупа рисовая	8	8	9	9	10	10	13	13
Молоко	45	45	54	54	60	60	75	75
Масло сливочное	3,6	3,6	4,3	4,3	4,8	4,8	6	6
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,3	1,3
Бульон	108	108	130	130	144	144	180	180
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления:

Отварное мясо измельчают в мясорубке (решетки с отверстиями диаметром 9 и 5 мм). В полученный фарш добавляют немного бульона и тщательно растирают. Подготовленную рисовую крупу варят до полного разваривания, процеживают, протирают, смешивают с растертым фаршем и разводят горячим бульоном, кладут соль и доводят до кипения.

Готовый суп заправляют горячим молоком и прокипяченным сливочным маслом.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде. Отдельно можно подать пирожки или гренки из пшеничного хлеба. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – однородная масса без комков заварившейся муки, без пленок на поверхности;

цвет – светло-серый или светло-коричневый с кремовым оттенком;

консистенция – нежная, бархатистая;

вкус – мясных экстрактивных веществ, нежный, свойственный виду использованного мяса в сочетании с молоком, умеренно соленый;

запах – мясных экстрактивных веществ, овощей и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,2	5,1	5,6	7,1
Жиры	г	5,9	6,6	7,7	9,5
Углеводы	г	7,7	8,8	9,8	12,6
Энергетическая ценность	ккал	101	115	131	165
Витамин С	мг	0,23	0,28	0,31	0,40
Витамин В1	мг	0,024	0,028	0,031	0,040
Витамин В2	мг	0,08	0,09	0,10	0,13
Витамин D	мкг	0,04	0,046	0,05	0,06
Витамин А	мкг рет. экв.	21,6	22,8	27,5	33,4
Калий	мг	100	119	133	167
Кальций	мг	52	62	69	87
Магний	мг	12	14	15	20
Фосфор	мг	70	83	93	117
Железо	мг	0,47	0,56	0,62	0,79
Йод	мкг	33	37	41	53

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Селен	мкг	1,9	2,2	2,4	3,1
Фтор	мкг	19,3	23,0	25,6	32,4

Технологическая карта № 130н

Уха сливочная

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Филе горбуши мороженое без кожи	28	24	34	29	41	35	55	47
Масса припущенной рыбы	-	20	-	25	-	30	-	40
Картофель молодой	56	45	68	54	75	60	94	75
Картофель с 1.09 по 31.10	60		72		80		100	
с 1.11 по 31.12	64		77		86		107	
с 1.01 по 28–29.02	69		83		92		115	
с 1.03 по 31.07	75		90		100		125	
Лук репчатый	7	6	8	7	10	8	12	10
Масло сливочное	1,7	1,7	2	2	2,4	2,4	3	3
Сливки 22 % жирности	12	12	14	14	16	16	20	20
Томаты	7,6	7,5	9,1	9	10,1	10	12,2	12
Вода	126	126	151	151	168	168	210	210
Соль	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5	1,8	1,8
Зелень свежая (укроп, петрушка)	1,6	1,3	1,8	1,4	2	1,6	2,5	2
Выход готовой продукции с рыбой	-	150/20	-	180/25	-	200/30	-	250/40

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленное филе горбуши нарезают порционными кусками. Рыбу припускают до готовности в небольшом количестве воды в течение 15–20 минут. До реализации рыбу хранят в бульоне при температуре не ниже 65 °С.

Подготовленные картофель, томаты и лук репчатый нарезают небольшими кубиками. Лук репчатый припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла в течение 10–15 минут, добавляют томаты и припускают еще 10 минут.

В кипящую воду закладывают картофель и варят в течение 10–15 минут, затем добавляют припущенные лук и томаты, доведённые до кипения сливки, соль и продолжают варить в течение 10-15 минут при слабом кипении до готовности.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При подаче в порционную тарелку кладут припущенную рыбу, заливают ухой, посыпают мелко рубленой зеленью укропа или петрушки. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям

внешний вид — жидкая часть ухи молочного цвета, на поверхности – блески жира и рубленая зелень;

цвет – овощей натуральный, жира на поверхности – желтый.

консистенция – картофеля, овощей, рыбы мягкая, компоненты сохраняют форму; соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре;

запах – характерный для смеси используемых овощей с ароматом припущенного лука и сливок, рыбы – без посторонних включений;

вкус – характерный для смеси используемых овощей с привкусом припущенного лука и сливок, рыбы, умеренно соленый.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,5	5,4	6,0	7,5
Жиры	г	2,8	3,3	3,7	4,6
Углеводы	г	9,3	11,2	12,5	15,8
Энергетическая ценность	ккал	80	96	107	135
Витамин С	мг	6,6	7,7	8,7	10,8
Витамин В1	мг	0,08	0,10	0,11	0,15
Витамин В2	мг	0,07	0,09	0,10	0,13
Витамин D	мкг	2,65	3,20	3,86	5,17
Витамин А	мкг рет. экв.	41,6	48,0	55,3	69,3
Калий	мг	327	391	444	562
Кальций	мг	26	31	36	45
Магний	мг	19	23	27	34
Фосфор	мг	78	93	109	141
Железо	мг	0,6	0,8	0,9	1,1
Йод	мкг	49	59	73	89
Селен	мкг	9,6	11,6	14,0	18,8
Фтор	мкг	110	133	158	210

2.3 БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ОВОЩЕЙ

Для приготовления блюд овощи подвергают различным приемам тепловой обработки – варке, припусканию, тушению и запеканию.

Тщательное соблюдение технологических правил кулинарной обработки овощей способствует более полному сохранению витаминов, минеральных солей и других питательных веществ в приготовляемых овощных блюдах.

Овощи, поступающие на предприятия общественного питания, по своим качествам должны отвечать требованиям действующих стандартов, в противном случае при механической обработке увеличивается количество отходов.

Механическая обработка овощей включает: сортировку, калибровку, мытье, очистку и нарезку. При сортировке удаляют загнившие, побитые экземпляры, посторонние примеси, при калибровке распределяют их по размерам. Моют и очищают картофель и корнеплоды в овощечистительных машинах, зачищают вручную. Очищенные овощи повторно промывают в проточной воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток. Нарезают овощи кусочками различной формы в зависимости от кулинарного использования (соломкой, брусочками, кубиками, ломтиками, кружочками, дольками).

При очистке белокочанной, краснокочанной капусты удаляют загрязненные и загнившие места, 3–4 наружных листа. После этого капусту промывают в проточной воде не менее 5 минут.

У цветной капусты отрезают кочерыгу на 1 см ниже разветвления кочана вместе с зелеными листьями. Потемневшие или загнившие места головки срезают ножом или соскабливают теркой. Зачищенные кочаны промывают. У брюссельской капусты кочанчики срезают со стебля, зачищают от испорченных листьев и промывают.

Квашеную капусту перед использованием перебирают, крупно–нарезанную – измельчают; для некоторых блюд ее рубят. Если капуста очень кислая, ее промывают и отжимают.

Кабачки и тыкву моют и срезают с них кожицу. У тыквы удаляют семена. Нарезают кабачки кружочками или ломтиками. У кабачков, предназначенных для фарширования, удаляют часть мякоти с семенами.

Помидоры моют, срезают плодоножку. У помидоров, предназначенных для фарширования, вместе с плодоножкой срезают часть мякоти и удаляют семена.

Чеснок делят на дольки, с которых снимают кожицу и оболочку.

Стручки фасоли и гороха перебирают, промывают и, надламывая концы, удаляют жилки, соединяющие створки. Длинные стручки разрезают поперек на 2–3 части.

Зелень петрушки, сельдерея, зеленый лук, салат и другие зеленые овощи перебирают, отрезают корни, удаляют загнившие увядшие листья, затем промывают. Если зелень используют без последующей термической обработки, то ее выдерживают в 3%-ном растворе уксусной кислоты или в 10%-ном растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой.

Для обеспечения сохранности витаминов в блюдах, овощи, подлежащие отвариванию в очищенном виде, чистят непосредственно перед варкой. Не допускается предварительная заготовка очищенного картофеля и других овощей с длительным замачиванием их в холодной воде более 2 часов.

ОТВАРНЫЕ КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ

Картофель и морковь варят очищенными, свеклу – в кожице. Варить овощи можно в воде или на пару. Картофель и морковь лучше варить на пару, при этом пищевая ценность и вкусовые качества продукта сохраняются лучше.

При варке картофель и овощи кладут в кипящую подсоленную воду (0,6–0,7 л воды на 1 кг овощей). Уровень воды должен быть на 1–1,5 см выше уровня овощей. Соль используют

из расчета 8 г на 1 л воды. Свеклу и морковь варят без соли, так как она ухудшает их вкусовые качества и замедляет процесс варки.

Овощи, имеющие зеленую окраску (стручки фасоли, зеленый горошек, шпинат, капусту брюссельскую), варят в большом количестве воды (3–4 л на 1 кг овощей) в открытой посуде при бурном кипении во избежание изменения их цвета.

Во время варки очищенных овощей в отвар переходят различные питательные вещества, поэтому отвары (кроме картофеля молодого и весеннего сезона) следует использовать для приготовления соусов и супов.

Быстрозамороженные овощи, не размораживая, кладут в кипящую воду.

Консервированные овощи проваривают в отваре 3–4 минуты, затем отвар сливают и используют для приготовления супов, соусов.

КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ И ТУШЕНЫЕ

Припускают и тушат отдельные виды овощей и их смеси. Для припускания и тушения очищенные овощи нарезают дольками, соломкой или кубиками.

Кабачки, тыкву, помидоры и другие овощи, хорошо выделяющие влагу, припускают или тушат без добавления жидкости, т.е. в собственном соку, при слабом кипении и закрытой посуде. Овощи, которые не обладают этими свойствами, – свеклу, капусту, морковь – припускают с добавлением жидкости и масла (на 1 кг овощей берут в среднем 0,2–0,3 л воды и 20–30 г масла). Картофель, морковь, лук и некоторые другие овощи, перед тушением припускают в масле, добавляют ароматические корни, лавровый лист по вкусу.

Для приготовления тушеных блюд, таких как, картофель тушеный, овощное рагу, морковь тушеная и других блюд предварительно припущенные овощи тушат с добавлением соуса. При этом рекомендуется добавить воду (10–15 % от массы овощей) с учетом тепловых потерь при тушении.

КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ЗАПЕЧЕННЫЕ

Запеченные овощи делят на группы: овощи, запеченные в соусе, запеканки, фаршированные овощи.

Для запекания овощи предварительно варят, припускают, тушат, а иногда используют сырыми.

Картофель для запеканок варят очищенным, воду сливают и горячем виде протирают. Перед запеканием поверхность запеканок, пудингов, рулетов смазывают сметаной, а овощи, запекаемые с соусом, посыпают тертым сыром или молотыми сухарями и сбрызгивают маслом.

Запекают овощи в жарочном шкафу при 250–280 °С или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 180–200 °С до образования румяной поверхности и температуры внутри изделия 80 °С. Масло на смазку противней включено в нормы, предусмотренные рецептурой (из расчета 1–2 г на порцию).

Готовые овощные блюда при отпуске потребителю рекомендуется посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа (2–3 г нетто на порцию) или зеленым луком (3–5 г нетто на порцию). К блюдам из картофеля можно подавать дополнительно свежие и соленые огурцы, помидоры, квашеную капусту в количестве 50–100 г нетто на порцию.

Технологическая карта № 131

Картофель в молоке

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель молодой	118	94	135	108	163	130	180	144
Картофель с 01.09 по 31.10	125		144		173		192	
с 01.11 по 31.12	134		155		186		206	
с 01.01 по 28-29.02	145		167		200		222	
с 01.03	156		180		216		240	
Вода	56	56	65	65	78	78	86	86
Соль	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2
Молоко	40	37 ¹	46	43 ¹	55	52 ¹	61	58 ¹
Масло сливочное	3	3	3,6	3,6	4	4	5	5
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

¹ Масса кипяченого молока.

2. Технологический процесс изготовления

Сырой очищенный картофель нарезают крупными кубиками, погружают небольшими партиями в посуду с кипящей водой, доводят до кипения и варят 10 минут. Затем воду сливают, картофель заливают горячим кипяченым молоком, солят, варят до готовности. После этого кладут часть (50 % от нормы) масла и доводят до кипения.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отпускают с оставшимся прокипяченным сливочным маслом, можно посыпать зеленью. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – картофель нарезан кубиками, сохранил форму нарезки, соединен с молоком, уложен горкой, полит маслом;

цвет – свойственный картофелю, молока – белый;

консистенция – картофель мягкий, сочный, но не разварен;

вкус – картофеля и молока, слегка сладко–соленый;

запах – аромат картофеля и молока.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,8	3,3	3,9	4,3
Жиры	г	3,4	4,1	4,6	5,5
Углеводы	г	15,6	18,0	21,6	23,9
Энергетическая ценность	ккал	103	122	142	162
Витамин С	мг	7,7	8,9	10,7	11,8
Витамин В1	мг	0,09	0,11	0,13	0,14
Витамин В2	мг	0,10	0,12	0,14	0,15
Витамин D	мкг	0,03	0,036	0,04	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	18,3	23,7	24,9	29,8
Калий	мг	488	565	676	750
Кальций	мг	49	60	69	77
Магний	мг	23	27	32	36
Фосфор	мг	77	92	107	119
Железо	мг	0,8	0,9	1,1	1,2
Йод	мкг	15,9	22,5	25,7	33,8
Селен	мкг	0,9	1,1	1,3	1,4
Фтор	мкг	31,4	36,7	43,6	48,3

Технологическая карта № 132н
Картофельное пюре с брокколи
1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель молодой	96	77	115	92	133	106	159	127
Картофель с 01.09 по 31.10	103		123		141		169	
с 01.11 по 31.12	110		131		154		181	
с 01.01 по 28–29.02	119		142		163		195	
с 1.03	128		153		177		212	
Брокколи свежемороженая	25	25	30	30	34	34	41	41
Молоко	14,5	14 ¹	18	17 ¹	21	20 ¹	25	24 ¹
Масло сливочное	3,7	3,7	4,3	4,3	5	5	6	6
Соль	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

¹ Масса кипяченого молока.

2. Технологический процесс изготовления

Картофель предварительно промывают, перебирают, очищают и повторно промывают в холодной проточной воде. Целые клубни картофеля закладывают в кипящую подсоленную воду (0,6–0,7 л на 1 кг картофеля). После доведения картофеля до готовности отвар сливают, посуду закрывают крышкой и при слабом нагреве подсушивают картофель 2–3 минуты.

Замороженную брокколи заливают горячей водой и варят до мягкости в течение 15–20 минут, воду сливают. Вареный горячий картофель протирают через протирающую машину с добавлением вареной брокколи. В горячую протертую овощную массу, непрерывно помешивая, добавляют в два-три приема горячее кипяченое молоко и растопленное и доведенное до кипения масло сливочное. Смесь взбивают до получения пышной однородной массы.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Пюре подают как самостоятельное блюдо или на гарнир, аккуратно укладывают на тарелку. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям

внешний вид – пюре аккуратно уложено на тарелке;

цвет – светло-кремовый с вкраплениями брокколи салатного оттенка;

текстура (консистенция) пюре – однородная, пышная, густая, без комочков и отслоения влаги;

вкус – приятный, свойственный отварному картофелю, брокколи с привкусом кипяченного молока, в меру соленый;

запах – приятный, свойственный отварному картофелю, брокколи с ароматом сливочного масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,9	2,3	2,7	3,2
Жиры	г	1,3	1,6	1,8	2,2
Углеводы	г	13,1	15,7	18	21,6
Энергетическая ценность	ккал	72	86	99	119
Витамин С	мг	15,2	18,2	20,7	24,9
Витамин В1	мг	0,08	0,10	0,11	0,14
Витамин В2	мг	0,09	0,10	0,12	0,14
Витамин D	мкг	0,04	0,045	0,05	0,06
Витамин А	мкг рет. экв.	23,6	25,2	30,5	36,6

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Калий	мг	446	534	614	736
Кальций	мг	35	42	49	58
Магний	мг	22	26	30	36
Фосфор	мг	65	78	90	108
Железо	мг	0,8	1,0	1,1	1,3
Йод	мкг	32,4	41,0	49,5	58,7
Селен	мкг	1,0	1,2	1,4	1,7
Фтор	мкг	22,9	27,4	31,6	37,9

Технологическая карта № 133

Картофельное пюре с морковью

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель молодой	115	92	133	106	159	127	176	141
Картофель с 01.09 по 31.10	122		141		169		188	
с 01.11 по 31.12	132		152		182		202	
с 01.01 по 28-29.02	142		164		196		218	
с 01.03	153		176		212		235	
Морковь								
до 1.01	31	25	36	29	43	35	48	38
с 1.01	33		38		46		51	
Молоко	17	16	19	18	23	22	26	24
Масло сливочное	2,6	2,6	3	3	3,6	3,6	4	4
Соль	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2
Масса пюре	–	125	–	145	–	175	–	195
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Сырой очищенный картофель варят. Очищенную морковь нарезают дольками и припускают в небольшом количестве воды с добавлением (1/2 нормы сливочного масла). Отварной картофель и припущенную морковь протирают в горячем виде, добавляют в два–три приема горячее молоко и растопленное прокипяченное сливочное масло. Смесь взбивают до получения пышной однородной массы.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Пюре порционируют, на поверхность наносят узор и отпускают с прокипячённым сливочным маслом, можно посыпать зеленью. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – протертая масса без кусочков непротертого картофеля, моркови и черных пятен, сверху нанесен узор;

цвет – от светло–оранжевого до оранжевого цвета;

консистенция – пышная, густая, однородная;

вкус – характерный для свежесваренного картофеля, моркови, молока и сливочного масла; умеренно соленый;

запах – характерный для свежесваренного картофеля, моркови, молока и сливочного масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,5	2,9	3,5	3,8
Жиры	г	6,6	6,7	7,6	7,7
Углеводы	г	16,0	18,4	22,0	24,4
Энергетическая ценность	ккал	133	144	170	181
Витамин С	мг	7,9	9,2	11,0	12,2
Витамин В1	мг	0,09	0,11	0,13	0,14
Витамин В2	мг	0,09	0,10	0,12	0,14
Витамин D	мкг	0,07	0,08	0,10	0,11
Витамин А	мкг рет. экв.	335	38	461	497
Калий	мг	496	571	685	758
Кальций	мг	33	37	46	50
Магний	мг	29	33	40	44
Фосфор	мг	72	83	100	110
Железо	мг	0,9	1,0	1,3	1,4
Йод	мкг	15,2	17,9	21,2	29,1
Селен	мкг	0,6	0,7	0,8	0,9
Фтор	мкг	39,4	45,4	54,6	60,1

Технологическая карта № 134н

Картофельное пюре с сельдереем

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Сельдерей свежий корневым	91	62	109	74	125	85	150	102
Картофель молодой	64	51	76	61	88	70	105	84
Картофель с 01.09 по 31.10	68		81		93		112	
с 01.11 по 31.12	73		87		100		120	
с 01.01 по 28–29.02	79		94		108		129	
с 01.03	85		102		117		140	
Лук репчатый	35	29	42	35	48	40	57	48
Соль	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2
Масло растительное	7,5	7,5	9	9	10	10	12	12
Сливки 10 % жирности	25	25	30	30	35	35	42	42
или молоко	25	25	30	30	35	35	42	42
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленный картофель варят до готовности в подсоленной воде, сливают воду, подсушивают и протирают в горячем виде.

Подготовленные корень сельдерея и лук репчатый нарезают произвольными кусочками, припускают с добавлением небольшого количества жидкости и масла до полуготовности, добавляют сливки и припускают до мягкости, солят и протирают. Затем добавляют протертый картофель, перемешивают, пюре доводят до кипения и прогревают 3–5 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Пюре из сельдерея укладывают на тарелку ложкой в виде кнелей. Пюре подают как самостоятельное блюдо или на гарнир. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям

внешний вид – на тарелке уложено пюре в виде кнелей;

цвет пюре – кремовый;

текстура (консистенция) – пышная, однородная, без комочков;

вкус – приятный, сливочный, с послевкусием сельдерея, в меру соленый;

запах – характерный для используемых овощей, без посторонних включений.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда *

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,1	1,3	1,5	1,8
Жиры	г	6,3	7,6	8,7	10,4
Углеводы	г	9,4	11,3	13,0	15,6
Энергетическая ценность	ккал	95	114	131	157
Витамин С	мг	7,3	8,7	10,0	12,0
Витамин В1	мг	0,07	0,09	0,10	0,12
Витамин В2	мг	0,08	0,10	0,11	0,14
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	11,8	14,1	16,4	19,7
Калий	мг	511	611	701	842
Кальций	мг	69	83	95	114
Магний	мг	34	40	47	56
Фосфор	мг	74	88	102	122
Железо	мг	0,9	1,1	1,3	1,5
Йод	мкг	33,1	37,7	42,1	50,5
Селен	мкг	0,7	0,9	1,0	1,2
Фтор	мкг	25,1	30,1	34,6	41,6

*Пищевая ценность указана при использовании сливок 10 % жирности

Технологическая карта № 135

Капуста отварная с маслом или соусом

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста белокочанная	170	136	197	158	204	163	265	212
или белокочанная ранняя	174	139	202	161	209	167	271	217
или цветная	267	139	310	161	320	167	417	217
или брюссельская обрезная	226	147	262	171	271	176	353	229
или савойская	174	136	202	158	209	163	271	212
Соль	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2
Масса отварной капусты	–	125	–	145	–	150	–	195
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
или соус ТК № 392, 397	–	25	–	30	–	50	–	50
Выход готовой продукции:								
с маслом	–	130	–	150	–	155	–	200
с соусом	–	150	–	175	–	200	–	245

2. Технологический процесс изготовления

Капусту белокочанную и савойскую нарезают крупными дольками, цветную и брюссельскую разбирают на кочанчики. Затем закладывают в кипящую подсоленную воду (0,6–0,7 л воды на 1 кг овощей, 8 г соли на 1 л воды) и варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности, после чего отвар сливают, капусту откидывают на дуршлаг.

Готовую капусту можно хранить до отпуска в горячем отваре, но не более 1 ч, так как при длительном хранении изменяется цвет, и ухудшаются ее вкусовые качества.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске капусту поливают растопленным маслом или соусом молочным, сметанным. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – капуста белокочанная и савойская нарезана дольками, цветная, брюссельская – в виде отдельных кочанчиков, полита соусом или маслом;

цвет – свойственный отварной капусте, соуса – кремовый;

консистенция – капуста мягкая, сочная, но не разварена, соус – эластичный, однородный;

вкус – отварной капусты с выраженным вкусом и ароматом масла или соуса; умеренно соленый;

запах – отварной капусты с выраженным вкусом и ароматом масла или соуса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Капуста белокочанная отварная без масла				Капуста белокочанная отварная с маслом			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,3	2,7	2,8	3,6	2,3	2,7	2,8	3,6
Жиры	г	0,1	0,2	0,2	0,2	3,8	3,8	3,8	3,8
Углеводы	г	5,8	6,8	7,0	9,1	5,9	6,8	7,0	9,2
Энергетическая ценность	ккал	34	39	41	53	67	72	73	85
Витамин С	мг	24,5	28,4	29,3	38,2	24,5	28,4	29,3	38,2
Витамин В1	мг	0,030	0,035	0,040	0,050	0,030	0,035	0,040	0,050
Витамин В2	мг	0,048	0,055	0,056	0,072	0,048	0,055	0,056	0,072
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,05	0,05	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	2,4	2,8	2,9	3,8	22,0	22,4	22,5	23,4
Калий	мг	339	393	406	528	339	394	407	529
Кальций	мг	59	68	71	91	59	69	71	92
Магний	мг	19	22	23	30	19	22	23	30
Фосфор	мг	37	43	44	58	38	44	45	58
Железо	мг	0,7	0,8	0,9	1,1	0,7	0,8	0,9	1,1
Йод	мкг	17,7	21,8	21,9	30,2	17,7	21,8	21,9	30,2
Селен	мкг	0,36	0,41	0,44	0,56	0,40	0,45	0,47	0,60
Фтор	мкг	12,0	13,9	14,3	18,7	12,1	14,0	14,5	18,8

Наименование показателей	Единицы измерения	Капуста цветная отварная без масла				Капуста цветная отварная с маслом			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,3	3,9	4,0	5,2	3,4	3,9	4,0	5,2
Жиры	г	0,4	0,5	0,5	0,7	4,0	4,1	4,1	4,3
Углеводы	г	5,3	6,1	6,3	8,2	5,3	6,2	6,4	8,3
Энергетическая ценность	ккал	38	44	46	60	71	77	78	92
Витамин С	мг	38,9	45,1	46,8	60,8	38,9	45,1	46,8	60,8
Витамин В1	мг	0,10	0,11	0,12	0,16	0,10	0,11	0,12	0,16
Витамин В2	мг	0,11	0,13	0,14	0,17	0,12	0,13	0,14	0,18
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,05	0,05	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	2,5	2,9	3,0	3,9	22,1	22,5	22,6	23,5
Калий	мг	242	281	291	378	243	281	292	379
Кальций	мг	33	38	40	52	34	39	41	52
Магний	мг	21	24	25	32	21	24	25	32
Фосфор	мг	62	72	74	97	63	73	75	98
Железо	мг	1,7	2,0	2,1	2,7	1,7	2,0	2,1	2,7
Йод	мкг	17,7	25,4	25,5	30,4	17,7	25,4	25,5	30,4
Селен	мкг	0,74	0,86	0,89	1,16	0,78	0,90	0,93	1,20
Фтор	мкг	1,2	1,4	1,5	1,9	1,3	1,5	1,6	2,0

Технологическая карта № 136

Тыква отварная

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Тыква	206	144	241	168	292	204	327	228
Масса отварной тыквы	–	120	–	140	–	170	–	190
Масло сливочное	3,2	3,2	3,8	3,8	4,5	4,5	5	5
Соль	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1,0	1,0
Сухари	3,2	3,2	3,8	3,8	4,5	4,5	5	5
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Очищенную от кожицы и семян тыкву нарезают ломтиками и варят в подсоленной воде. Масло сливочное нагревают и доводят до кипения, прогревают в нем молотые сухари.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске отварную тыкву поливают маслом с молотыми сухарями. Температура при раздаче не ниже 65°C.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – тыква нарезана ломтиками, посыпана сухарями и полита растопленным маслом;

цвет – от желтого до оранжевого, соответствует цвету тыквы;

консистенция – мягкая, сочная, но не разварена;

вкус – сладковатый, свойственный отварной тыкве; умеренно соленый;

запах – сладковатый, свойственный отварной тыкве.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,7	2,0	2,4	2,7
Жиры	г	2,6	3,1	3,7	4,1
Углеводы	г	7,9	9,2	11,1	12,4
Энергетическая ценность	ккал	62	73	87	97
Витамин С	мг	4,6	5,4	6,5	7,3
Витамин В1	мг	0,07	0,09	0,10	0,12
Витамин В2	мг	0,08	0,10	0,12	0,13
Витамин D	мкг	0,03	0,04	0,045	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	229	267	324	362
Калий	мг	249	291	353	395
Кальций	мг	39	46	56	62
Магний	мг	19	22	27	30
Фосфор	мг	37	43	52	58
Железо	мг	0,7	0,8	0,9	1,0
Йод	мкг	25,9	29,6	33,5	37,2
Селен	мкг	1,1	1,3	1,6	1,7
Фтор	мкг	109,1	127,2	154,5	172,7

Технологическая карта № 137

Фасоль овощная отварная

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Фасоль овощная (лопатка) свежая	127	113	152	136	165	147	190	170
или фасоль овощная (лопатка) замороженная	113	113	136	136	147	147	170	170
Соль	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1,0	1,0
Масса фасоли отварной	–	100	–	120	–	130	–	150
Соус ТК № 392	–	30	–	30	–	50	–	50
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Стручки фасоли очищают от боковых жилок, нарезают ромбиками, кладут в кипящую подсоленную воду, быстро доводят до кипения, варят 8–10 минут и откидывают на дуршлаг. Отварную фасоль заправляют соусом молочным и доводят до кипения.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отварную фасоль с соусом кладут горкой в тарелку. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Можно отпускать фасоль с гренками (10 г) (ТК № 77), соответственно увеличив выход блюда.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – фасоль нарезана ромбиками, сохранила форму, заправлена соусом;
цвет – свойственный фасоли отварной, светло-зеленый;
консистенция – фасоль – мягкая, сочная, но не разварена, соус – эластичный, однородный.

вкус – сладковатый, в меру соленый, свойственный отварной фасоли и соусу молочному;
запах – свойственный отварной фасоли и соусу молочному.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,4	4,0	4,6	5,2
Жиры	г	1,9	2,0	3,0	3,1
Углеводы	г	5,4	6,1	7,8	8,5
Энергетическая ценность	ккал	52	58	77	83
Витамин С	мг	22,7	27,3	29,5	34,1
Витамин В1	мг	0,12	0,14	0,16	0,18
Витамин В2	мг	0,25	0,29	0,33	0,37
Витамин D	мкг	0,02	0,02	0,03	0,03
Витамин А	мкг рет. экв.	84,2	99,6	112,6	128,0
Калий	мг	314	374	416	476
Кальций	мг	92	107	126	141
Магний	мг	32	38	42	48
Фосфор	мг	63	74	87	98
Железо	мг	1,3	1,6	1,7	2,0
Йод	мкг	15,3	18,8	23,1	26,7
Селен	мкг	1,0	1,2	1,5	1,6
Фтор	мкг	24,5	28,8	32,9	37,3

Технологическая карта № 138

Овощи, припущенные в молочном или сметанном соусе

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Морковь								
до 1.01	60	48	70	55	84	66	93	74
с 1.01	63		73		88		98	
Репа	27	20	31	23	37	27	42	30
или брюква	26	20	30	23	36	27	40	30
Горошек зеленый консервированный	17	10	19	12	23	14	26	16
Капуста белокочанная	26	21	30	24	36	29	40	32
Масса припущенных овощей	–	88	–	102	–	122	–	136
Сахар	1,3	1,3	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2
Соль	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7
Соус ТК № 392, 397	–	42	–	48	–	58	–	64
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Овощи нарезают кубиками или дольками, белокочанную капусту шашками. Подготовленные овощи припускают в кипящей подсоленной воде (0,2–0,3 л на 1 кг овощей). Консервированный зеленый горошек кипятят в собственном отваре 3–4 минуты.

Припущенные по отдельности овощи, прогретый консервированный зеленый горошек соединяют с соусом молочным или сметанным, добавляют сахар, соль и проваривают 1–2 минуты или готовят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 95–100 °С в течение 5 минут.

При отсутствии того или другого вида овощей, указанных в рецептуре, можно приготовить блюдо из других овощей, соответственно изменив их закладку.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Припущенные овощи кладут горкой в тарелку, посыпают рубленой зеленью. Можно добавить растопленное и доведенное до кипения сливочное масло 5 г на порцию, соответственно изменив выход. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – овощи нарезаны кубиками, капуста – шашками, соединены с молочным или сметанным соусом и уложены горкой;

цвет – свойственный введенным в данное блюдо овощам, соуса – кремовый;

консистенция – овощи мягкие, сочные, но не разварены, соус – эластичный, однородный;

вкус – овощей и соуса молочного – слегка сладко–соленый; сметанного – слегка сладко–соленый с кисловатым привкусом;

запах – аромат овощей и молока или сметаны.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Овощи припущенные в молочном соусе				Овощи припущенные в сметанном соусе			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,3	2,7	3,2	3,6	2,1	2,4	2,9	3,2
Жиры	г	2,3	2,6	3,1	3,5	1,5	1,7	2,1	2,3
Углеводы	г	9,4	10,6	12,6	14,8	8,9	10,1	11,9	14,1
Энергетическая	ккал	67	76	91	104	57	65	78	90

Наименование показателей	Единицы измерения	Овощи припущенные в молочном соусе				Овощи припущенные в сметанном соусе			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
ценность									
Витамин С	мг	6,8	7,9	9,4	10,4	6,8	7,8	9,3	10,3
Витамин В1	мг	0,05	0,06	0,07	0,08	0,045	0,05	0,06	0,07
Витамин В2	мг	0,07	0,08	0,10	0,11	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин D	мкг	0,02	0,027	0,033	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	595	682	818	917	590	676	811	909
Калий	мг	208	239	285	318	193	222	265	295
Кальций	мг	55	63	75	84	42	48	57	64
Магний	мг	27	31	36	41	25	29	34	38
Фосфор	мг	59	68	81	90	48	56	66	74
Железо	мг	0,7	0,8	0,9	1,0	0,7	0,8	0,9	1,1
Йод	мкг	18,5	22,7	27,2	31,4	29,5	35,2	42,4	48,2
Селен	мкг	0,8	1,0	1,2	1,3	0,5	0,6	0,7	0,8
Фтор	мкг	31,4	36,0	43,1	48,2	29,4	33,7	40,4	45,1

Технологическая карта № 139

Овощи и фрукты тушеные

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Лук репчатый	45	37	51	43	62	51	69	57
Масло растительное	11	11	13	13	15	15	17	17
Масса припущенного лука	–	19	–	21	–	26	–	29
Морковь								
до 1.01	24	19	27	21	33	26	37	29
с 1.01	25		29		35		39	
Помидоры свежие	44	37	51	43	61	51	67	57
Картофель молодой	24	19	26	21	33	26	36	29
Картофель с 01.09 по 31.10	25		29		35		39	
с 01.11 по 31.12	27		31		37		41	
с 01.01 по 28 – 29.02	29		33		40		45	
с 01.03	31		36		43		48	
Перец сладкий	7	5	9	6	10	7	11	8
Петрушка (зелень)	5	4	6	4	7	5	8	6
Яблоки	44	38	50	42	60	52	66	58
Бульон или вода	37	37	43	43	51	51	57	57
Соль	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1
Укроп	5	4	6	4,5	7	5	8	6
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Нарезанный полукольцами репчатый лук припускают с маслом, затем добавляют нарезанные дольками морковь, свежие помидоры, картофель, сладкий перец, припускают в течение 10–15 минут, кладут соль, мелко нарезанную зелень петрушки и перемешивают. Овощи можно готовить в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 95-100 °С в течение 20-25 минут.

Кислые яблоки разрезают пополам, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Подготовленные плоды смешивают с подготовленными овощами, заливают бульоном или водой и тушат при слабом кипении до готовности в течение 20–25 минут или готовят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 95-100 °С в течение 25-35 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Тушеные овощи кладут горкой в тарелку, посыпают мелко нарезанным укропом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – овощи и фрукты нарезаны дольками, уложены горкой, посыпаны зеленью укропа;

цвет – свойственный введенным в данное блюдо овощам и фруктам;

консистенция – овощи и фрукты мягкие, сочные, но не разварены;

вкус – свойственный входящим в блюдо овощам и фруктам, слегка кисловатый, в меру соленый;

запах – аромат тушеных овощей и фруктов.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,9	2,1	2,6	2,9
Жиры	г	10,1	11,9	13,8	15,6
Углеводы	г	12,2	13,7	16,6	18,6
Энергетическая ценность	ккал	147	170	200	226
Витамин С	мг	16,6	18,8	22,4	25,6
Витамин В1	мг	0,07	0,08	0,09	0,10
Витамин В2	мг	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	307	340	416	469
Калий	мг	396	444	539	606
Кальций	мг	45	50	60	69
Магний	мг	30	33	40	46
Фосфор	мг	57	65	78	88
Железо	мг	1,7	1,9	2,3	2,6
Йод	мкг	29,0	33,0	37,6	41,8
Селен	мкг	0,56	0,64	0,8	0,9
Фтор	мкг	42,5	47,1	57,3	64,9

Технологическая карта № 140

Капуста тушеная

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста свежая	185	148	214	171	256	205	285	228
или квашеная	186	130	215	150	258	180	286	200
Лимонная кислота	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2
Масло растительное	5	5	6	6	7	7	8	8
Томатная паста	3,3	3,3	3,8	3,8	4,5	4,5	5	5
Морковь								
до 1.01	3,8	3	4,4	3,5	5	4	5,5	4,5
с 1.01	4		4,7		5,3		6	
Лук репчатый	6	5	7	6	8,3	7	9,5	8
Лавровый лист	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
Мука пшеничная	2	2	2,3	2,3	2,8	2,8	3	3
Сахар	4	4	4,5	4,5	5,4	5,4	6	6
Соль	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1
Вода или бульон	45	45	52	52	62	62	69	69
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют бульон или воду (20–30 % к массе сырой капусты), лимонную кислоту, сливочное масло, припущенную с маслом томатную пасту, разведенную водой (в соотношении 1:1), и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют припущенные с маслом нарезанные соломкой морковь, лук, лавровый лист и тушат до готовности. За 5 минут до конца тушения капусту заправляют подсушенной мукой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения. Капусту можно готовить в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 95–100 °С в течение 25–35 минут.

Если свежая капуста горчит, ее перед тушением ошпаривают в течение 3–5 минут. При приготовлении блюда из квашеной капусты лимонную кислоту исключают, добавляя небольшое количество бульона или воды, и количество сахара увеличивают до 10 г на порцию.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Тушеную капусту кладут горкой на тарелку, можно посыпать мелко нарезанной зеленью. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – капуста, лук, морковь нарезаны соломкой, не помяты, не разварены;

цвет – светло–коричневый, соответствует цвету тушеной капусты;

консистенция – сочная, слабо–хрустящая;

вкус – тушеной капусты, кисло–сладкий;

запах – тушеной капусты с ароматом овощей и пряностей.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Капуста свежая тушеная				Капуста квашеная тушеная			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,0	3,4	4,1	4,6	2,8	3,2	3,9	4,3
Жиры	г	4,6	5,5	6,4	7,3	4,6	5,5	6,4	7,3
Углеводы	г	12,4	14,6	17,7	19,0	10,5	12,5	15,1	16,1
Энергетическая ценность	ккал	102	121	145	160	94	112	134	148
Витамин С	мг	28,3	32,9	39,1	43,7	39,8	46,0	55,1	61,3
Витамин В1	мг	0,04	0,05	0,06	0,07	0,03	0,04	0,045	0,05
Витамин В2	мг	0,06	0,07	0,08	0,09	0,03	0,04	0,045	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	47,7	63,1	63,7	79,1	42,7	56,7	57,0	71,0
Калий	мг	409	478	566	635	426	497	589	659
Кальций	мг	68	79	94	104	68	78	93	104
Магний	мг	24	28	33	37	24	28	33	37
Фосфор	мг	48	56	66	74	48	56	67	74
Железо	мг	0,9	1,1	1,3	1,5	0,9	1,1	1,3	1,5
Йод	мкг	29,1	33,4	37,9	42,1	25,2	28,8	32,4	36,1
Селен	мкг	0,7	0,8	0,9	1,1	1,1	1,2	1,5	1,6
Фтор	мкг	16,2	19,0	22,5	25,2	12,3	14,5	17,0	19,2

Технологическая карта № 141

Картофель, тушеный с луком

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель молодой	123	98	141	113	169	135	193	154
Картофель с 01.09 по 31.10	131		151		181		202	
с 01.11 по 31.12	139		161		193		214	
с 01.01 по 28 – 29.02	151		174		209		232	
с 01.03	163		188		226		251	
Лук репчатый	69	57	79	66	95	79	106	88
Масло растительное	16	16	18	18	22	22	24	24
Вода или бульон	–	21	–	24	–	29	–	32
Соль	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1
Лавровый лист	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Сырой очищенный картофель нарезают кубиками или дольками среднего размера, запекают в пароконвектомате в режиме «конвекция» при 170 °С в течение 20 минут. В картофель добавляют припущенный с маслом лук, нарезанный полукольцами или дольками, заливают кипящей водой или бульоном, кладут лавровый лист, соль и тушат при слабом нагреве до готовности 10–15 минут или готовят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 95–100 °С в течение 20–25 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Тушеный картофель кладут горкой на тарелку, можно посыпать мелко нарезанной зеленью. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – картофель нарезан кубиками или дольками, лук – полукольцами, не помяты, не разварены;

цвет – кремовый, соответствует цвету тушеного картофеля с луком;

консистенция – картофель мягкий, сочный, но не разварен;

вкус – тушеного картофеля, в меру соленый;

запах – тушеного картофеля, с ароматом пряностей и лука.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,6	3,0	3,6	4,1
Жиры	г	14,6	16,4	20,0	21,9
Углеводы	г	18,8	21,7	25,9	29,4
Энергетическая ценность	ккал	216	246	298	330
Витамин С	мг	10,1	11,7	14,0	15,8
Витамин В1	мг	0,10	0,12	0,14	0,16
Витамин В2	мг	0,06	0,07	0,09	0,10
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	1,8	2,0	2,4	2,8
Калий	мг	545	629	751	854
Кальций	мг	26	31	36	41
Магний	мг	27	31	37	42
Фосфор	мг	79	91	109	123
Железо	мг	1,2	1,4	1,6	1,8

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Йод	мкг	30,5	34,9	39,7	44,3
Селен	мкг	0,5	0,6	0,7	0,8
Фтор	мкг	41,4	47,8	57,2	64,7

*Пищевая ценность приведена для картофеля тушеного с водой

Технологическая карта № 142

Картофель тушеный

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель молодой	139	111	160	128	191	153	213	170
Картофель с 01.09 по 31.10	148		171		205		228	
с 01.11 по 31.12	159		183		220		244	
с 01.01 по 28 – 29.02	170		197		236		262	
с 01.03	185		213		256		284	
Морковь								
до 1.01	17	13	20	15	23	18	26	20
с 1.01	18		21		25		28	
Лук репчатый	25	23	29	27	34	32	38	36
Томатная паста	3	3	3	3	4	4	4	4
Масло растительное	10	10	12	12	14	14	16	16
Соль	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1
Вода или бульон	39	39	45	45	54	54	60	60
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Сырые очищенные картофель и морковь нарезают кубиками или дольками среднего размера, запекают в пароконвектомате в режиме «конвекция» при 170 °С в течение 20 минут. В картофель и морковь добавляют припущенный с маслом лук, нарезанный полукольцами или дольками, припущенную с маслом томатную пасту, разведенную водой (в соотношении 1:1), заливают кипящей водой или бульоном (0,2–0,3 л на 1 кг овощей), кладут соль и тушат при слабом нагреве до готовности 20–25 минут. Картофель можно готовить в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 95–100 °С в течение 20–25 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Тушеный картофель кладут горкой на тарелку, можно посыпать мелко нарезанной зеленью. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Можно использовать в качестве гарнира к мясным блюдам.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – картофель и морковь нарезаны кубиками или дольками, лук – полукольцами, не помяты, не разварены;

цвет – соответствует цвету тушеного картофеля с морковью, луком и томатом;

консистенция – картофель и овощи мягкие, сочные, но не разварены;

вкус – тушеного картофеля и овощей, кисло–сладкий, в меру соленый;

запах – тушеного картофеля, с ароматом лука и томата.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,7	3,1	3,7	4,1
Жиры	г	9,3	11,1	13,0	14,9
Углеводы	г	19,5	22,4	26,9	29,8

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Энергетическая ценность	ккал	172	202	239	269
Витамин С	мг	10,6	12,2	14,6	16,2
Витамин В1	мг	0,11	0,13	0,16	0,17
Витамин В2	мг	0,08	0,09	0,11	0,12
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	163	188	226	250
Калий	мг	600	689	827	916
Кальций	мг	22	25	30	33
Магний	мг	31	35	42	47
Фосфор	мг	76	88	105	117
Железо	мг	1,2	1,4	1,6	1,8
Йод	мкг	30,9	35,4	40,4	44,8
Селен	мкг	0,5	0,6	0,7	0,8
Фтор	мкг	41,9	48,4	57,8	64,4

*Пищевая ценность приведена для картофеля тушеного с водой

Технологическая карта № 143 Картофель и овощи, тушеные в соусе

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель молодой	144	115	166	133	199	159	221	177
Картофель с 01.09 по 31.10	154		178		213		237	
с 01.11 по 31.12	165		190		228		254	
с 01.01 по 28 – 29.02	177		204		245		272	
с 01.03	192		222		266		295	
Морковь								
до 1.01	7	5	8	6	10	7	11	8
с 1.01	7		8		10		11	
Лук репчатый	6	5	7	6	8	7	9	8
Масло растительное	8	8	9	9	11	11	12	12
Соль	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1
Соус ТК № 390, 397	–	30	–	35	–	42		46
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Сырые очищенные картофель и морковь нарезают кубиками или дольками среднего размера, запекают в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при 95-100 °С в течение 20-25 минут.

Подготовленные овощи соединяют, добавляют припущенный с маслом лук, нарезанный полукольцами или дольками, заливают соусом томатным или сметанным, добавляют соль и тушат при слабом нагреве до готовности 20–25 минут или готовят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 95-100 °С в течение 20-25 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Тушеные овощи кладут горкой на тарелку, можно посыпать мелко нарезанной зеленью. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – картофель и морковь нарезаны кубиками или дольками, лук – полукольцами, перемешаны с соусом, не помяты;

цвет – соответствует цвету тушеных овощей в соусе сметанном или томатном;

консистенция – картофель и овощи мягкие, сочные, но не разварены;
вкус – тушеного картофеля и овощей, с кисловатым привкусом томата или сметаны, в меру соленый;
запах – овощей и соуса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Картофель и овощи тушеные в томатном соусе				Картофель и овощи тушеные в сметанном соусе			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,7	3,2	3,8	4,2	2,7	3,2	3,8	4,2
Жиры	г	8,8	10,0	12,2	13,3	8,5	9,6	11,7	12,8
Углеводы	г	19,8	23,0	27,5	30,6	19,4	22,5	26,8	29,9
Энергетическая ценность	ккал	169	194	234	258	165	189	228	251
Витамин С	мг	10,3	12,0	14,3	15,9	9,5	11,0	13,2	14,7
Витамин В1	мг	0,11	0,13	0,15	0,17	0,11	0,12	0,15	0,17
Витамин В2	мг	0,07	0,08	0,10	0,11	0,07	0,09	0,10	0,12
Витамин D	мкг	0,018	0,022	0,026	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	99,7	118,3	139,6	156,9	66,9	80,0	93,6	106,6
Калий	мг	605	701	837	932	567	657	785	874
Кальций	мг	17	20	24	26	22	25	30	34
Магний	мг	29	34	41	45	26	31	36	41
Фосфор	мг	71	82	98	109	69	80	96	107
Железо	мг	1,1	1,3	1,6	1,8	1,0	1,2	1,4	1,6
Йод	мкг	30,2	34,6	39,3	43,7	39,1	45,0	51,9	57,5
Селен	мкг	0,4	0,5	0,6	0,7	0,4	0,5	0,6	0,7
Фтор	мкг	35,5	41,2	49,2	54,8	35,7	41,5	49,5	55,2

Технологическая карта № 144

Морковь с зеленым горошком в молочном соусе

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Морковь								
до 1.01	68	55	78	63	94	76	105	85
с 1.01	73		84		101		112	
Масло сливочное	5	5	6	6	7	7	8	8
Масса припущенной моркови	–	50	–	58	–	69	–	77
Горошек зеленый консервированный	39	25	45	29	54	35	60	38
или горошек зеленый замороженный	27	27	31	31	37	37	42	42
Масса отварного горошка	–	25	–	29	–	35	–	38
Соус ТК № 392	–	50	–	58	–	69	–	77
Соль	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Морковь, очищенную и нарезанную мелкими кубиками, припускают с маслом сливочным до готовности.

Быстрозамороженный горошек кладут в кипящую подсоленную воду, доводят до кипения и варят 3–5 минут, горошек зеленый консервированный доводят до кипения и варят 3–4 минуты в отваре, затем откидывают на дуршлаг.

Припущенную морковь соединяют с готовым зеленым горошком, соусом молочным, добавляют соль, перемешивают, доводят до кипения.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Овощи кладут горкой на тарелку, поливают растопленным прокипяченным маслом сливочным. Можно отпускать блюдо с гренками (10 г) (ТК № 77) соответственно увеличив выход блюда. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – морковь, нарезанная кубиками соединена с зеленым горошком, заправлена молочным соусом, уложены горкой;

цвет – свойственный используемым овощам, соуса – кремовый;

консистенция – морковь мягкая, сочная, но не разварена;

вкус – умеренно–соленый со сладковатым привкусом моркови;

запах – овощей, соуса, без порочащих признаков.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,4	2,8	3,3	3,7
Жиры	г	9,9	11,1	12,4	13,6
Углеводы	г	8,4	9,7	11,6	12,9
Энергетическая ценность	ккал	132	149	171	188
Витамин С	мг	2,2	2,6	3,1	3,4
Витамин В1	мг	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин В2	мг	0,08	0,09	0,11	0,12
Витамин D	мкг	0,13	0,14	0,16	0,17
Витамин А	мкг рет. экв.	725	829	994	1110
Калий	мг	147	169	203	226
Кальций	мг	48	55	66	73
Магний	мг	26	30	36	41
Фосфор	мг	64	74	88	98
Железо	мг	0,6	0,7	0,8	0,9
Йод	мкг	29,1	33,3	37,8	42,0
Селен	мкг	1,0	1,2	1,4	1,6
Фтор	мкг	31,9	36,6	44,0	49,2

*Пищевая ценность приведена с использованием горошка зеленого консервированного

Технологическая карта № 145

Морковь, тушенная с рисом

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Морковь								
до 1.01	81	66	94	76	112	91	125	101
с 1.01	87		101		121		134	
Масло растительное	8	8	10	10	12	12	13	13
Сахар	3	3	4	4	4	4	5	5
Соль	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1
Крупа рисовая	26	26	30	30	36	36	40	40
Вода	46	46	54	54	65	65	72	72
Масса риса отварного	–	58	–	67	–	81	–	90

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Очищенную морковь нарезают мелкими кубиками и припускают с растительным маслом. В кипящую воду закладывают подготовленную морковь, крупу, соль, сахар и тушат до готовности. Можно готовить в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 95-100 °С в течение 20-25 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Морковь с рисом кладут горкой на тарелку, при подаче можно полить прокипяченной сметаной (10–15 г на порцию), соответственно увеличив выход блюда. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – морковь нарезана кубиками, не переварена, не помята, зерна риса целые;

цвет – светло–оранжевый;

консистенция – морковь мягкая, сочная;

вкус – умеренно–соленый со сладковатым привкусом тушеной моркови;

запах – моркови, без порочащих признаков.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,5	2,9	3,5	3,9
Жиры	г	7,3	9,1	11,0	11,9
Углеводы	г	24,4	28,6	33,6	37,8
Энергетическая ценность	ккал	173	208	247	273
Витамин С	мг	1,3	1,5	1,8	2,0
Витамин В1	мг	0,04	0,05	0,06	0,07
Витамин В2	мг	0,04	0,05	0,06	0,07
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	792	912	1092	1212
Калий	мг	131	151	181	201
Кальций	мг	20	23	27	30
Магний	мг	33	38	46	51
Фосфор	мг	66	76	91	101
Железо	мг	0,7	0,8	0,9	1,0
Йод	мкг	27,9	31,9	36,1	40,1
Селен	мкг	3,5	4,1	4,9	5,4
Фтор	мкг	43,4	50,0	59,9	66,5

Технологическая карта № 146

Свекла, тушенная в соусе

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Свекла								
до 1.01	139	109 ¹	161	126 ¹	193	151 ¹	214	168 ¹
с 1.01	153		176		212		235	
Соль	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7
Лук репчатый	31	26	36	30	43	36	48	40
Масло растительное	5	5	6	6	7	7	8	8

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Масса припущенного лука	–	14	–	16	–	19	–	21
Соус ТК № 392, 397	–	26	–	30	–	36	–	40
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

¹ Масса вареной очищенной свеклы

2. Технологический процесс изготовления

Вареную свеклу очищают, нарезают соломкой или кубиками и прогревают с маслом сливочным, добавляют припущенный с маслом лук, соль, соус молочный или сметанный и тушат 10 минут при слабом нагреве. Можно готовить в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 95-100 °С в течение 10-15 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Тушеную свеклу кладут горкой на тарелку, можно посыпать рубленой зеленью. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – свекла нарезана кубиками или соломкой, соединена с луком, перемешана с молочным или сметанным соусом;

цвет – светло-бордовый;

консистенция – овощи мягкие, сочные;

вкус – умеренно-соленый со сладковатым привкусом свеклы;

запах – свеклы, соуса, без порочащих признаков.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Свекла, тушенная в молочном соусе				Свекла, тушенная в сметанном соусе			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,4	2,7	3,5	3,6	2,2	2,6	3,2	3,4
Жиры	г	5,9	7,0	8,8	9,3	5,4	6,5	8,0	8,6
Углеводы	г	12,4	14,4	18,0	19,1	12,1	14,0	17,5	18,7
Энергетическая ценность	ккал	112	131	166	175	106	124	155	166
Витамин С	мг	5,5	6,3	7,6	8,4	5,4	6,3	7,5	8,3
Витамин В1	мг	0,02	0,03	0,04	0,05	0,026	0,034	0,038	0,042
Витамин В2	мг	0,05	0,06	0,08	0,09	0,04	0,05	0,06	0,07
Витамин D	мкг	0,01	0,02	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	8,6	10,0	15,3	16,7	5,5	6,3	9,5	10,3
Калий	мг	316	365	445	487	307	354	429	472
Кальций	мг	59	68	88	91	51	59	73	78
Магний	мг	26	30	37	40	25	29	35	38
Фосфор	мг	66	76	97	101	59	69	85	91
Железо	мг	1,6	1,8	2,2	2,4	1,6	1,8	2,2	2,4
Йод	мкг	22,5	27,3	33,3	37,6	27,5	33,2	39,8	45,1
Селен	мкг	1,1	1,3	1,6	1,7	0,9	1,1	1,3	1,4
Фтор	мкг	28,9	33,4	41,2	44,5	27,6	31,9	38,9	42,6

Технологическая карта № 147

Свекла, тушенная с яблоками

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Свекла								
до 1.01	112	88 ¹	129	102 ¹	155	122 ¹	172	135 ¹
с 1.01	123		142		170		189	
Яблоки	36	25 ²	42	29 ²	50	35 ²	55	38 ²
Масло сливочное	5	5	6	6	7	7	8	8
Сахар	3	3	3,5	3,5	4,2	4,2	4,6	4,6
Соль	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7
Соус ТК № 397	–	25	–	29	–	35	–	38
Масса тушеной свеклы	–	125	–	144	–	173	–	192
Масло сливочное	5	5	6	6	7	7	8	8
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

¹ Масса вареной очищенной свеклы.

² Масса яблок без кожицы с удаленным семенным гнездом

2. Технологический процесс изготовления

Вареную очищенную свеклу и очищенные от кожицы с удаленным семенным гнездом яблоки нарезают ломтиками, перемешивают, заправляют маслом, сахаром, солью, сметанным соусом и тушат 10–15 минут. Можно готовить в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 95–100 °С в течение 10–15 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Овощи кладут горкой на тарелку, поливают растопленным прокипяченным маслом сливочным, можно посыпать рубленой зеленью. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – свекла отварная и яблоки нарезаны ломтиками, перемешаны с молочным соусом;

цвет – светло-бордовый;

консистенция – овощи мягкие, сочные;

вкус – умеренно-соленый со сладковатым привкусом свеклы и кислинкой от сметаны;

запах – свеклы и яблок, без порочащих признаков.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,7	2,0	2,4	2,6
Жиры	г	8,3	9,9	11,6	13,2
Углеводы	г	13,5	15,2	18,5	20,9
Энергетическая ценность	ккал	135	158	188	213
Витамин С	мг	4,5	5,3	6,3	6,9
Витамин В1	мг	0,021	0,025	0,030	0,033
Витамин В2	мг	0,046	0,053	0,062	0,068
Витамин D	мкг	0,10	0,12	0,14	0,16
Витамин А	мкг рет. экв.	45,0	53,7	62,9	71,6
Калий	мг	277	321	385	424
Кальций	мг	40	47	56	62
Магний	мг	20	23	27	30
Фосфор	мг	42	49	58	64
Железо	мг	1,6	1,9	2,3	2,5
Йод	мкг	27,5	33,2	39,8	45,1
Селен	мкг	0,8	0,9	1,1	1,2
Фтор	мкг	18,8	21,8	26,0	28,7

Технологическая карта № 148

Каша из тыквы

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Тыква	168	118	195	137	235	165	262	184
Масло сливочное	3	3	3,4	3,4	4	4	4,6	4,6
Крупа манная	15	15	17	17	21	21	23	23
Сахар	5	5	6	6	7	7	8	8
Вода	25	25	25	25	30	30	30	30
Соль	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1
Масса готовой каши	–	125	–	145	–	175	–	195
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Очищенную от кожицы и семян тыкву пропускают через овощерезку или мелко нарезают кубиками, припускают с добавлением воды и масла сливочного, затем тонкой струйкой всыпают манную крупу, добавляют сахар, соль и варят до готовности.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Кашу кладут горкой на тарелку, поливают растопленным прокипяченным маслом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – тыква нарезана мелкими кубиками, зерна крупы разварившиеся, каша уложена горкой, полита маслом;

цвет – оранжевый;

консистенция – вязкая;

вкус – свойственный тыкве, сладковатый, в меру соленый;

запах – тыквенной каши с маслом.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,6	2,9	3,6	3,9
Жиры	г	6,1	6,4	6,9	7,4
Углеводы	г	18,9	21,9	26,5	29,5
Энергетическая ценность	ккал	141	151	182	199
Витамин С	мг	3,8	4,4	5,3	5,9
Витамин В1	мг	0,06	0,07	0,08	0,09
Витамин В2	мг	0,07	0,08	0,09	0,10
Витамин D	мкг	0,07	0,08	0,09	0,10
Витамин А	мкг рет. экв.	208	237	283	315
Калий	мг	217	252	303	338
Кальций	мг	32	37	44	49
Магний	мг	17	20	24	26
Фосфор	мг	39	44	53	59
Железо	мг	0,6	0,7	0,8	0,9
Йод	мкг	25,7	29,4	33,1	36,8
Селен	мкг	0,38	0,43	0,51	0,57
Фтор	мкг	92,1	106,9	128,8	143,5

Технологическая карта № 149

Тыква, припущенная с яблоками и изюмом

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Тыква	143	100	166	116	200	140	223	156
Яблоки свежие	50	35	58	41	70	49	78	55
Изюм	13	12	15	14	18	17	20	19
Сахар	5	5	6	6	7	7	8	8
Соль	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1
Масло сливочное	5	5	6	6	7	7	8	8
Масса припущенной тыквы с яблоками и изюмом	–	125	–	145	–	175	–	195
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленную тыкву очищают, удаляют семена и нарезают ломтиками. Яблоки очищают от кожицы, удаляют семенные гнезда, нарезают ломтиками. Изюм перебирают и промывают. Тыкву припускают с добавлением воды (на 1 кг овощей 0,2 л), масла сливочного, сахара, затем добавляют яблоки, изюм и доводят до готовности. Можно готовить в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 95-100 °С в течение 15-20 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Тыкву кладут горкой на тарелку, поливают растопленным прокипяченным маслом сливочным. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – тыква и яблоки порезаны ломтиками, соединены с изюмом, политы сливочным маслом;

цвет – свойственный используемым овощам и фруктам;

консистенция – овощи и фрукты мягкие, сочные;

вкус – умеренно-сладкий с привкусом тыквы и изюма;

запах – тыквы и яблок, без порочащих признаков.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,4	1,6	1,9	2,1
Жиры	г	7,5	8,3	9,1	9,9
Углеводы	г	18,9	22,2	26,6	29,9
Энергетическая ценность	ккал	149	170	196	217
Витамин С	мг	4,6	5,4	6,4	7,2
Витамин В1	мг	0,06	0,07	0,08	0,09
Витамин В2	мг	0,07	0,08	0,10	0,11
Витамин D	мкг	0,10	0,11	0,12	0,13
Витамин А	мкг рет. экв.	191	219	259	287
Калий	мг	334	389	469	524
Кальций	мг	39	45	54	60
Магний	мг	19	23	27	30
Фосфор	мг	41	47	57	63
Железо	мг	1,4	1,6	1,9	2,2
Йод	мкг	26,2	30,0	33,9	37,7
Селен	мкг	0,5	0,6	0,7	0,8
Фтор	мкг	103,1	119,8	144,7	161,4

Технологическая карта № 150

Рагу из овощей¹

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель молодой	50	40	58	46	70	56	78	62
Картофель с 01.09 по 31.10	54		63		76		84	
с 01.11 по 31.12	57		66		80		89	
с 01.01 по 28 – 29.02	62		72		87		97	
с 01.03	67		78		94		105	
Морковь								
до 1.01	25/20 ²	14	29/23 ²	16	35/28 ²	20	39/31 ²	22
с 1.01	27/20 ²		31/23 ²		38/28 ²		42/31 ²	
Лук репчатый	12/20 ²	5	14/23 ²	6	17/28 ²	7	19/31 ²	8
Репа	27/20 ²	16	31/23 ²	19	38/28 ²	22	42/31 ²	25
или брюква	26/20 ²	16	30/23 ²	19	36/28 ²	22	41/31 ²	25
Капуста свежая белокочанная	32/25 ²	23	37/29 ²	27	45/35 ²	32	50/39 ²	36
Масло растительное	5	5	6	6	7	7	8	8
Соус ТК № 390, 397	–	38	–	44	–	53	–	59
Соль	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7
Лавровый лист	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
Масса рагу	–	125	–	145	–	175	–	195
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

¹ При отсутствии того или иного вида овощей, указанных в рецептуре, можно готовить блюдо из остальных овощей, соответственно увеличив их закладку

² В графе брутто в числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе – масса продуктов нетто, в графе нетто – масса готовых продуктов.

2. Технологический процесс изготовления

Нарезанные дольками или кубиками картофель, морковь, репу или брюкву, лук припускают с маслом. Капусту белокочанную нарезают шашками, припускают. Затем картофель и овощи соединяют с соусом томатным или сметанным и тушат 10–15 минут. После этого добавляют припущенную белокочанную капусту и продолжают тушить 15–20 минут. За 5–10 минут до готовности кладут соль, специи. Можно готовить в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 95–100 °С в течение 20–25 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Рагу кладут горкой на тарелку, поливают растопленным и прокипяченным маслом сливочным, можно посыпать рубленой зеленью. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – овощи одинаковой формы и размера равномерно перемешаны с соусом и политы маслом;

цвет – свойственный используемым овощам, соуса томатного – красновато–оранжевый;

консистенция – мягкая, сочная;

вкус – умеренно–соленый со сладковатым привкусом моркови;

запах – овощной, без порочащих признаков.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Рагу с репой в томатном соусе				Рагу с репой в сметанном соусе			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,2	2,5	3,0	3,4	2,2	2,5	3,0	3,3
Жиры	г	9,9	11,1	12,4	13,6	9,5	10,6	11,8	13,0
Углеводы	г	11,8	13,7	16,5	18,3	11,2	13,0	15,7	17,5
Энергетическая ценность	ккал	145	164	190	209	139	158	181	200
Витамин С	мг	10,2	11,9	14,2	15,9	9,1	10,6	12,7	14,2
Витамин В1	мг	0,06	0,07	0,08	0,09	0,06	0,07	0,08	0,09
Витамин В2	мг	0,054	0,061	0,073	0,081	0,056	0,064	0,077	0,085
Витамин D	мкг	0,073	0,076	0,082	0,085	0,05	0,05	0,05	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	238	270	330	362	196	222	272	297
Калий	мг	368	427	515	573	321	372	448	499
Кальций	мг	30	35	41	46	35	41	49	55
Магний	мг	24	28	33	37	20	23	28	31
Фосфор	мг	50	58	70	78	49	56	68	76
Железо	мг	0,9	1,0	1,3	1,4	0,7	0,9	1,0	1,2
Йод	мкг	17,4	21,4	25,8	29,8	28,7	34,6	41,6	47,4
Селен	мкг	0,5	0,6	0,7	0,8	0,5	0,6	0,7	0,8
Фтор	мкг	24,2	28,0	34,0	37,8	24,5	28,3	34,4	38,2

Наименование показателей	Единицы измерения	Рагу с брюквой в томатном соусе				Рагу с брюквой в сметанном соусе			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,1	2,5	3,0	3,3	2,1	2,4	2,9	3,3
Жиры	г	9,9	10,9	12,4	13,5	9,5	10,4	11,8	12,8
Углеводы	г	12,0	13,9	16,8	18,7	11,4	13,3	16,0	17,8
Энергетическая ценность	ккал	146	164	191	209	140	157	182	200
Витамин С	мг	10,8	12,5	15,1	16,9	9,8	11,3	13,7	15,2
Витамин В1	мг	0,06	0,07	0,08	0,09	0,06	0,07	0,08	0,09
Витамин В2	мг	0,055	0,063	0,075	0,083	0,057	0,066	0,079	0,087
Витамин D	мкг	0,073	0,076	0,082	0,086	0,05	0,05	0,05	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	237	272	324	359	196	224	266	294
Калий	мг	368	427	515	574	321	372	449	500
Кальций	мг	28	33	39	44	34	40	48	53
Магний	мг	23	27	33	36	20	23	28	31
Фосфор	мг	51	59	72	80	50	58	69	77
Железо	мг	1,0	1,1	1,4	1,5	0,8	1,0	1,2	1,3
Йод	мкг	17,3	20,1	24,3	27,0	28,7	33,3	40,2	44,8
Селен	мкг	0,5	0,6	0,7	0,8	0,5	0,6	0,7	0,8
Фтор	мкг	22,5	26,1	31,5	35,1	22,8	26,5	31,9	35,5

Технологическая карта № 151н

Спагетти овощные

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Морковь до 1.01	36	29	44	35	50	40	60	48
с 1.01	39		47		53		64	
Кабачки	64	43 ¹	78	52 ¹	90	60 ¹	108	72 ¹
Перец сладкий	57	43	69	52	80	60	96	72
Чеснок	1,8	1,4	2,2	1,7	2,6	2	3,1	2,4
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Масло сливочное	7,5	7,5	9	9	10	10	12	12

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Сок яблочный без сахара	14	14	17	17	20	20	24	24
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

¹ Масса кабачков без кожицы и семян. Ранние кабачки оставляют с кожицей и семенами.

2. Технологический процесс изготовления

Очищенную морковь, кабачки с удаленной кожицей и семенами, перец сладкий нарезают тонкими лентами по всей длине. Нарезанные овощи складывают в емкость, присыпают небольшим количеством соли, дают постоять 10 минут. Затем промывают и обсушивают. Чеснок очищают, промывают и мелко нарезают. Подготовленные овощи с чесноком припускают с добавлением яблочного сока при умеренном нагреве в течение 15–20 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Спагетти овощные можно подавать в качестве самостоятельного блюда или как гарнир. Температура при раздаче 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям

внешний вид – на тарелке уложены разноцветные спагетти из овощей;

цвет – соответствует цвету используемых овощей;

текстура (консистенция) – мягкая, сочная, упругая;

запах – характерный для используемых овощей;

вкус – приятный, сладковато-солёный, свойственный используемым продуктам.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,4	1,7	2,0	2,4
Жиры	г	2,4	2,9	3,3	4,0
Углеводы	г	29,0	34,8	40,0	48,0
Энергетическая ценность	ккал	143	172	198	238
Витамин С	мг	37,7	45,6	52,6	63,2
Витамин В1	мг	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин В2	мг	0,07	0,08	0,09	0,11
Витамин D	мкг	0,08	0,09	0,10	0,12
Витамин А	мкг рет. экв.	443	535	611	733
Калий	мг	209	253	292	350
Кальций	мг	21	25	29	35
Магний	мг	17	20	23	28
Фосфор	мг	28	34	39	47
Железо	мг	0,6	0,7	0,8	1,0
Йод	мкг	20,3	24,3	28,3	32,6
Селен	мкг	0,40	0,45	0,50	0,60
Фтор	мкг	18,6	22,5	25,8	30,9

Технологическая карта № 152

Овощное рагу с баклажанами

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Лук репчатый	17	15	20	17	24	20	27	23
Масло растительное	9	9	10	10	12	12	13	13
Баклажаны	104	88	120	102	144	122	160	136
Картофель молодой	59	47	68	54	81	65	90	72

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель с 01.09 по 31.10	62		72		86		96	
с 01.11 по 31.12	67		77		92		103	
с 01.01 по 28 – 29.02	72		83		100		111	
с 01.03	80		92		110		123	
Помидоры	31	26	36	30	43	36	48	40
Соль	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1
Петрушка (зелень)	7	5	7	5	7	5	7	5
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Очищенные от кожицы баклажаны и картофель нарезают средними кубиками, лук шинкуют и припускают с растительным маслом. Подготовленные овощи соединяют, заливают водой и тушат при слабом кипении 10–15 минут. Перед окончанием тушения кладут помидоры, нарезанные кубиками, соль, специи, доводят до готовности. Можно готовить в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 95-100 °С в течение 20-25 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Рагу кладут горкой на тарелку, посыпают рубленой зеленью петрушки. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – баклажаны и картофель нарезаны кубиками, уложены горкой, сохраняют форму, посыпаны зеленью;

цвет – близкий свежим овощам;

консистенция – мягкая, сочная;

вкус – соответствует используемым овощам, умеренно–острый;

запах – овощной, без порочащих признаков.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,5	2,9	3,4	3,8
Жиры	г	8,3	9,2	11,1	12,0
Углеводы	г	13,0	14,9	17,7	19,7
Энергетическая ценность	ккал	136	154	184	201
Витамин С	мг	16,2	17,5	19,5	20,9
Витамин В1	мг	0,09	0,10	0,12	0,13
Витамин В2	мг	0,07	0,09	0,10	0,11
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	70,7	74,2	79,6	83,2
Калий	мг	520	593	703	778
Кальций	мг	38	41	47	51
Магний	мг	27	30	36	39
Фосфор	мг	69	78	93	103
Железо	мг	1,1	1,2	1,5	1,6
Йод	мкг	29,3	33,5	38,1	42,3
Селен	мкг	0,5	0,6	0,7	0,8
Фтор	мкг	43,4	48,2	55,5	60,6

Технологическая карта № 153н
Овощное рагу со сладким перцем
1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель молодой	139	111	160	128	191	153	213	170
Картофель с 01.09 по 31.10	148		171		204		227	
с 01.11 по 31.12	159		183		219		243	
с 01.01 по 28–29.02	171		197		235		262	
с 01.03	185		213		255		283	
Морковь до 01.01	36	29	42	33	50	40	55	44
с 01.01	39		44		53		59	
Горошек зеленый консервированный	11	11	15	15	18	18	20	20
Перец сладкий	41	31	48	36	57	43	64	48
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Соль	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1
Выход готовой продукции	-	130	-	150	-	180	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Картофель и морковь нарезают мелкими кубиками (ребро не более 0,6–0,8 см). Нарезанные овощи заливают горячей водой так, чтобы она слегка прикрывала их и тушат в течение 15 минут. Затем добавляют сладкий перец, нарезанный мелкими кубиками, соль и продолжают тушение в течение 10 минут. За 5 минут до готовности добавляют консервированный зеленый горошек без жидкости.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Овощи укладывают на тарелку горкой и поливают растопленным прокипяченным сливочным маслом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям

внешний вид — овощи нарезаны однородно, равномерно перемешаны и политы растопленным маслом;

цвет — характерный для использованных овощей;

текстура (консистенция) — картофеля и моркови мягкая, сочная; перца – плотная, упругая, овощи сохраняют форму нарезки;

запах — характерный для припущенных овощей;

вкус — характерный для припущенных овощей со сладковатым привкусом моркови и сладкого перца, умеренно соленый.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,4	2,7	3,2	3,6
Жиры	г	4,2	4,2	4,4	4,4
Углеводы	г	10,4	12,0	14,4	16
Энергетическая ценность	ккал	90	103	124	138
Витамин С	мг	34,7	40,3	48,2	53,7
Витамин В1	мг	0,13	0,16	0,19	0,21
Витамин В2	мг	0,11	0,13	0,15	0,17
Витамин D	мкг	0,05	0,05	0,05	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	421	479	575	632
Калий	мг	623	720	861	957
Кальций	мг	23	27	33	36
Магний	мг	36	42	50	55
Фосфор	мг	81	95	113	126
Железо	мг	1,3	1,5	1,8	2,0

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Йод	мкг	28,1	36,2	41,3	45,9
Селен	мкг	0,5	0,6	0,7	0,8
Фтор	мкг	45,4	52,1	62,5	69,3

Технологическая карта № 154

Котлеты картофельные

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель молодой	138	110	165	132	179	143	206	165
Картофель с 01.09 по 31.10	147		176		191		221	
с 01.11 по 31.12	157		188		204		236	
с 01.01 по 28 – 29.02	169		203		220		254	
с 01.03	184		221		239		276	
Соль	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1
Сухари или мука пшеничная	6	6	7	7	8	8	9	9
Масса полуфабриката	–	113	–	136	–	147	–	170
Масло растительное	5	5	6	6	7	7	8	8
Масса готовых котлет	–	100	–	120	–	130	–	150
Соус ТК № 390, 397	–	30	–	30	–	50	–	50
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Очищенный картофель варят в подсоленной воде, обсушивают и протирают горячим. Протертый картофель охлаждают до 45–50 °С, массу перемешивают, из нее формуют котлеты по 2 шт. на порцию, панируют в сухарях или муке.

Сформованные котлеты укладывают на смазанный маслом противень, сбрызгивают маслом и запекают в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-250 °С в течение 20-25 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 180-200 °С в течение 15-20 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске сбоку к котлетам подливают соус томатный или сметанный. Соус можно подать отдельно. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – котлеты овально-приплюснутой формы с заостренным концом, с равномерно запанированной корочкой, с гладкой, без трещин поверхностью, соус подлит сбоку;

цвет – поверхности – золотистый; в разрезе от белого до кремового;

консистенция – в середине – рыхлая; в разрезе – однородная масса без комков;

вкус – вареного запеченного картофеля, умеренно соленый;

запах – запеченного картофеля и соуса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,8	3,4	3,7	4,3
Жиры	г	5,1	6,1	7,1	8,1
Углеводы	г	20,2	24,1	26,4	30,3
Энергетическая ценность	ккал	138	165	184	211

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Витамин С	мг	8,8	10,6	11,4	13,2
Витамин В1	мг	0,14	0,16	0,18	0,20
Витамин В2	мг	0,08	0,10	0,11	0,12
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	2,0	2,4	2,6	3,0
Калий	мг	528	634	687	793
Кальций	мг	21	25	28	32
Магний	мг	24	29	32	37
Фосфор	мг	65	77	84	97
Железо	мг	1,1	1,3	1,5	1,7
Йод	мкг	22,4	23,4	30,9	35,4
Селен	мкг	1,6	1,9	2,1	2,4
Фтор	мкг	29,0	34,8	37,8	43,6

*Пищевая ценность приведена для котлет без соуса

Технологическая карта № 155

Картофельные оладьи с сыром

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г			
	7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель молодой	159	127 ¹	178	142 ¹
Картофель с 01.09 по 31.10	178		199	
с 01.11 по 31.12	191		213	
с 01.01 по 28 – 29.02	204		228	
с 01.03	222		248	
Мука пшеничная	13	13	15	15
Яйца	0,38 шт.	18	0,42 шт.	20
Сыр	13	12 ²	15	14 ²
Масло сливочное	5,2	5,2	5,8	5,8
Молоко	26	25 ³	29	28 ³
Соль	0,9	0,9	1	1
Масса полуфабриката	–	200	–	220
Масло растительное	9	9	10	10
Масса готовых оладий	–	170	–	190
Сметана	10	10	10	10
Выход готовой продукции	–	180	–	200

¹ Масса вареного протертого картофеля.

² Масса тертого сыра.

³ Масса кипяченого молока.

2. Технологический процесс изготовления

Очищенный картофель варят, обсушивают и протирают горячим. Протертый картофель, охлажденный до 45–50°C, соединяют с просеянной мукой, яичными желтками, тертым сыром, солят и тщательно перемешивают. Затем в смесь добавляют растопленное масло сливочное, кипяченое молоко и перемешивают до образования однородной массы, осторожно вводят взбитые яичные белки.

Противни, предназначенные для запекания оладьев, смазывают маслом растительным. Оладьи запекают в предварительно разогретом до 220 °C жарочном шкафу при температуре 180-220 °C в течение 20-25 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 180-200 °C в течение 15-20 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отпускают оладьи с прокипяченной сметаной по 2 шт. на порцию. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – оладьи округлой формы, с гладкой, без трещин поверхностью, сбоку подлита сметана;

цвет – поверхности – золотистый; в разрезе от белого до кремового;

консистенция – однородная масса без комков;

вкус – вареного запеченного картофеля с сыром, умеренно соленый;

запах – картофеля с сыром и сметаны.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	9,4	10,7
Жиры	г	19,1	21,3
Углеводы	г	28,6	32,3
Энергетическая ценность	ккал	324	364
Витамин С	мг	10,3	11,6
Витамин В1	мг	0,15	0,16
Витамин В2	мг	0,21	0,23
Витамин D	мкг	0,56	0,63
Витамин А	мкг рет. экв.	79,2	88,4
Калий	мг	682	762
Кальций	мг	152	174
Магний	мг	37	41
Фосфор	мг	182	206
Железо	мг	1,7	1,9
Йод	мкг	43,4	48,2
Селен	мкг	7,9	8,9
Фтор	мкг	50,8	56,6

*Пищевая ценность приведена для оладий со сметаной

Технологическая карта № 156

Картофельные оладьи

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г			
	7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель молодой	219	175	245	196
Картофель с 01.09 по 31.10	235		262	
с 01.11 по 31.12	250		279	
с 01.01 по 28 – 29.02	270		302	
с 01.03	292		327	
Яйца	0,5 шт.	24	0,56 шт.	27
Мука пшеничная	14	14	15	15
Сода	3	3	4	4
Соль	0,9	0,9	1	1
Масса полуфабриката	–	213	–	238
Масло растительное	7	7	8	8
Масса готовых оладий	–	170	–	190
Масло сливочное	10	10	10	10
Выход готовой продукции	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Сырой очищенный картофель протирают, добавляют яйца, просеянную муку, соду, соль, массу тщательно перемешивают.

Противни, предназначенные для запекания оладьев, смазывают маслом растительным. Оладьи запекают в предварительно разогретом до 220 °С жарочном шкафу при температуре 180-220 °С в течение 20-25 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 180-200 °С в течение 15-20 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают картофельные оладьи по 2–3 шт. на порцию с растопленным и прокипяченным маслом сливочным. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – оладьи округлой формы, с гладкой поверхностью, политы маслом;
цвет – поверхности – золотистый; в разрезе от белого до кремового;
консистенция — однородная масса без комков;
вкус – запеченного картофеля, умеренно соленый;
запах – картофеля с маслом сливочным.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	7,7	8,5
Жиры	г	16,7	18,0
Углеводы	г	35,0	38,8
Энергетическая ценность	ккал	320	350
Витамин С	мг	14,0	15,7
Витамин В1	мг	0,18	0,20
Витамин В2	мг	0,19	0,22
Витамин D	мкг	0,63	0,69
Витамин А	мкг рет. экв.	79,8	84,8
Калий	мг	868	972
Кальций	мг	33	37
Магний	мг	40	44
Фосфор	мг	141	158
Железо	мг	2,1	2,3
Йод	мкг	43,8	48,8
Селен	мкг	7,7	8,6
Фтор	мкг	60,8	68,0

*Пищевая ценность приведена для оладий с маслом сливочным

Технологическая карта № 157

Зразы картофельные

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г			
	7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель молодой	151	121	175	140
Картофель с 01.09 по 31.10	161		186	
с 01.11 по 31.12	173		200	
с 01.01 по 28 – 29.02	186		215	
с 01.03	202		233	
Масса картофельная	—	117	—	135
Лук репчатый	31	26	36	30
Морковь до 1.01	25	20	29	23
с 1.01	26		30	

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г			
	7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Масло сливочное	4	4	5	5
Масса фарша	–	26	–	30
Сухари или мука пшеничная	8	8	9	9
Соль	0,9	0,9	1	1
Масса полуфабриката	–	147	–	170
Масло растительное	7	7	8	8
Масса готовых зраз	–	130	–	150
Соус ТК № 390, 397	–	50	–	50
Выход готовой продукции	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Из картофельной массы, приготовленной, как для котлет ТК № 154, формуют лепешки по 2 шт. на порцию. На середину лепешки кладут фарш и соединяют ее края так, чтобы фарш был внутри изделия.

Для фарша: лук репчатый и морковь нарезают соломкой и припускают с маслом сливочным, солят.

Зразы панируют в сухарях или муке пшеничной, сбрызгивают маслом растительным и запекают в жарочном шкафу при температуре 220-250 °С в течение 25-35 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 180-200 °С в течение 15-20 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают картофельные зразы по 2 шт. на порцию с соусом томатным или сметанным. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – зразы овальной формы с тупыми концами, с гладкой поверхностью и равномерной панировкой, фарш не виден, соус подлит рядом;

цвет – поверхности – золотистый, оболочки – от светло-кремового до кремового, фарша – оранжевый с серыми включениями лука;

консистенция – оболочки – пышная, рыхлая; фарша – сочная;

вкус – запеченного картофеля, моркови и лука, умеренно соленый;

запах – картофеля с маслом сливочным.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,9	4,5
Жиры	г	10,0	11,7
Углеводы	г	26,4	30,4
Энергетическая ценность	ккал	211	244
Витамин С	мг	11,1	12,9
Витамин В1	мг	0,18	0,20
Витамин В2	мг	0,11	0,13
Витамин D	мкг	0,04	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	258	298
Калий	мг	655	757
Кальций	мг	39	44
Магний	мг	37	43
Фосфор	мг	97	111
Железо	мг	1,6	1,9
Йод	мкг	38,6	43,2
Селен	мкг	2,2	2,5
Фтор	мкг	48,8	56,4

*Пищевая ценность приведена с использованием сухарей панировочных для зраз без соуса

Технологическая карта № 158

Котлеты морковные

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Морковь								
до 1.01	134	108	161	130	174	140	201	162
с 1.01	144		173		187		216	
Масло сливочное или растительное	4	4	5	5	5	5	6	6
Крупа манная	12	12	14	14	16	16	18	18
Соль	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1
Сухари пшеничные или мука пшеничная	8	8	9,6	9,6	10,4	10,4	12	12
Масса полуфабриката	–	120	–	144	–	156	–	180
Масло растительное	6	6	7	7	8	8	9	9
Масса готовых котлет	–	100	–	120	–	130	–	150
Соус ТК № 392, 397	–	30	–	30	–	50	–	50
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Морковь нарезают тонкой соломкой или пропускают через овощерезку, затем ее припускают с маслом сливочным и водой. Перед окончанием припускания всыпают тонкой струйкой манную крупу, хорошо размешивая, и варят до готовности.

Полученную массу охлаждают до 45–50 °С, добавляют соль, перемешивают, формируют котлеты по 2 шт. на порцию. Готовые котлеты панируют в сухарях или муке пшеничной, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу при температуре 220–250 °С в течение 25–35 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 180–200 °С в течение 15–20 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают по 2 шт. на порцию. При отпуске сбоку подливают соус молочный, или сметанный. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – котлеты овально-приплюснутой формы с заостренным концом, запанированы в пшеничных сухарях, с гладкой, без трещин поверхностью, с соусом;

цвет – поверхности – темно-золотистый; в разрезе оранжевый;

консистенция – в середине – рыхлая;

вкус – свойственный моркови, в меру соленый;

запах – моркови, сухарей и соуса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,5	4,2	4,5	5,2
Жиры	г	8,8	10,5	11,4	13,2
Углеводы	г	19,8	23,8	25,7	29,7
Энергетическая ценность	ккал	172	206	223	258
Витамин С	мг	2,2	2,6	2,8	3,2
Витамин В1	мг	0,11	0,14	0,15	0,17
Витамин В2	мг	0,09	0,11	0,12	0,14
Витамин D	мкг	0,04	0,045	0,05	0,06
Витамин А	мкг рет. экв.	1312	1580	1700	1968
Калий	мг	206	248	267	309

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Кальций	мг	43	53	56	65
Магний	мг	41	49	53	61
Фосфор	мг	73	88	95	110
Железо	мг	1,1	1,3	1,5	1,7
Йод	мкг	29,4	33,9	37,8	42,3
Селен	мкг	1,9	2,3	2,5	2,9
Фтор	мкг	54,5	65,5	70,7	81,7

*Пищевая ценность приведена с использованием сухарей панировочных для котлет без соуса

Технологическая карта № 159

Котлеты капустные

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста белокочанная	142	114	170	137	185	148	213	171
Вода	24	24	29	29	31	31	36	36
Масло сливочное	4	4	4,8	4,8	5,2	5,2	6	6
Крупа манная	12	12	14	14	16	16	18	18
Соль	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1
Сухари	8	8	9,6	9,6	10,4	10,4	12	12
Масса полуфабриката	–	120	–	144	–	156	–	180
Масло растительное	6	6	7	7	8	8	9	9
Масса готовых котлет	–	100	–	120	–	130	–	150
Соус ТК № 392, 397	–	30	–	30	–	50	–	50
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Капусту нарезают соломкой или мелко рубят, затем припускают с маслом сливочным в воде до полуготовности. После этого всыпают тонкой струйкой манную крупу, тщательно перемешивают и варят 10–15 минут. Полученную массу охлаждают до 45–50 °С, добавляют в нее соль, тщательно перемешивают, формируют котлеты по 2 шт. на порцию. Готовые котлеты панируют в сухарях, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу при температуре 220-250 °С в течение 25-35 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 180-200 °С в течение 15-20 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске поливают соусом молочным или сметанным. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – котлеты овальной формы с заостренным концом, запанированы в пшеничных сухарях, с гладкой, без трещин поверхностью, с соусом;

цвет – поверхности – золотистый; в разрезе – характерный для капусты;

консистенция – в середине – рыхлая;

вкус – запеченной капусты и сухарей;

запах – сухарей и соуса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,1	5,0	5,4	6,2
Жиры	г	8,8	10,5	11,4	13,2
Углеводы	г	17,9	21,5	23,2	26,8
Энергетическая ценность	ккал	167	200	217	250
Витамин С	мг	20,5	24,7	26,6	30,8
Витамин В1	мг	0,09	0,11	0,12	0,14
Витамин В2	мг	0,07	0,08	0,09	0,10
Витамин D	мкг	0,04	0,048	0,052	0,06
Витамин А	мкг рет. экв.	17,7	22,1	22,3	26,6
Калий	мг	310	373	403	466
Кальций	мг	66	80	85	99
Магний	мг	21	25	27	31
Фосфор	мг	52	63	68	78
Железо	мг	1,1	1,3	1,4	1,6
Йод	мкг	27,6	31,8	35,6	39,7
Селен	мкг	2,1	2,5	2,7	3,2
Фтор	мкг	12,2	14,6	16,0	18,4

*Пищевая ценность приведена для котлет без соуса

Технологическая карта № 160

Котлеты капустно–морковные

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста белокочанная	87	69	100	80	120	96	133	107
Морковь								
до 1.01	76	61	88	70	106	84	117	93
с 1.01	81		94		113		125	
Масло сливочное	5	5	6	6	7	7	8	8
Молоко	26	26	30	30	36	36	40	40
Крупа манная	14	14	16	16	19	19	21	21
Яйца	0,29 шт	14	0,33 шт	16	0,4 шт	19	0,44 шт	21
Соль	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1
Сухари	10	10	12	12	14	14	16	16
Масса полуфабриката	–	156	–	180	–	216	–	240
Масло растительное	9	9	10	10	12	12	13	13
Масса готовых котлет	–	130	–	150	–	180	–	200
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	–	135	–	155	–	185	–	205

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленные капусту и морковь нарезают соломкой, затем их отдельно припускают до полуготовности с маслом сливочным в молоке. Припущенные овощи вместе с молоком, в котором они припускались, соединяют, всыпают тонкой струйкой манную крупу, тщательно перемешивают и варят 10–15 минут до готовности.

Полученную массу охлаждают до 45–50 °С, добавляют соль, яйца, тщательно перемешивают, формируют котлеты, панируют в сухарях, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу при температуре 220–250 °С в течение 25–35 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 180–200 °С в течение 15–20 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отпускают по 2 шт. на порцию, поливают растопленным и прокипяченным маслом сливочным. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – котлеты овальной формы с заостренным концом, запанированы в пшеничных сухарях, с гладкой, без трещин поверхностью, политы маслом;

цвет – поверхности – золотистый; в разрезе соответствует цвету использованных овощей;

консистенция – в середине – рыхлая;

вкус – сладковатый, свойственный капусте и моркови;

запах – сухарей и масла сливочного.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Котлеты без масла				Котлеты с маслом сливочным			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	7,0	8,0	9,6	10,6	7,0	8,0	9,6	10,6
Жиры	г	14,3	16,6	19,4	21,4	17,9	19,9	23,0	25,0
Углеводы	г	23,6	27,5	32,6	36,4	23,6	27,5	32,6	36,4
Энергетическая ценность	ккал	250	288	342	380	283	321	375	413
Витамин С	мг	13,8	16,0	19,1	21,3	13,8	16,0	19,1	21,3
Витамин В1	мг	0,14	0,16	0,19	0,22	0,14	0,16	0,19	0,22
Витамин В2	мг	0,18	0,21	0,25	0,28	0,18	0,21	0,25	0,28
Витамин D	мкг	0,36	0,41	0,49	0,54	0,41	0,46	0,54	0,59
Витамин А	мкг рет. экв.	778	893	1071	1187	798	913	1091	1207
Калий	мг	353	408	488	543	354	409	489	544
Кальций	мг	99	115	137	153	100	116	138	154
Магний	мг	40	47	56	62	40	47	56	62
Фосфор	мг	118	136	162	180	119	137	163	181
Железо	мг	1,6	1,9	2,3	2,5	1,6	1,9	2,3	2,5
Йод	мкг	33,7	38,5	44,1	49,0	33,7	38,5	44,1	49,0
Селен	мкг	6,8	7,9	9,3	10,4	6,8	7,9	9,3	10,4
Фтор	мкг	49,6	56,9	68,2	75,5	49,7	57,0	68,3	75,6

Технологическая карта № 161

Котлеты капустные с яблоками

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста белокочанная	109	87	131	104	142	113	164	130
Молоко	11	11	13	13	14	14	16	16
Крупа манная	7	7	8	8	9	9	10	10
Яйца	0,1 шт.	5	0,13 шт.	6	0,15 шт.	7	0,17 шт.	8
Яблоки свежие	29	25	35	30	38	33	44	38
Масло сливочное для припускания	7	7	8	8	9	9	10	10
Соль	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1
Сухари панировочные	8	8	9,6	9,6	10,4	10,4	12	12
Масса полуфабриката	–	124	–	149	–	161	–	186
Масло растительное	7	7	8	8	9	9	10	10
Масса готовых котлет	–	100	–	120	–	130	–	150
Соус ТК № 397	–	30	–	30	–	50	–	50
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленную капусту мелко шинкуют, кладут в кастрюлю, добавляют молоко, масло сливочное и тушат до полуготовности. Затем тонкой струйкой вводят манную крупу, тщательно размешивают и проваривают 10–15 минут. В массу добавляют нашинкованные соломкой яблоки, припущенные в масле, охлаждают до 45–50 °С, вводят яйца и тщательно перемешивают.

Готовую массу разделяют на котлеты, панируют в сухарях, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу при температуре 220–250 °С в течение 25–35 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 180–200 °С в течение 15–20 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Котлеты кладут на тарелку, рядом подливают соус сметанный. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – котлеты овальной формы с заостренным концом, запанированы в пшеничных сухарях, с гладкой, без трещин поверхностью, сбоку подлит соус;

цвет – поверхности – золотистый; в разрезе кремовый или бледно-зеленый;

консистенция – в середине – рыхлая, однородная, (без крупных кусочков капусты);

вкус – свойственный капусте, сладковатый с легкой кислотностью за счет яблок и соуса сметанного;

запах – запеченной капусты в сухарях.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,2	5,0	5,5	6,3
Жиры	г	12,6	14,5	16,3	18,1
Углеводы	г	16,3	19,5	20,8	24,1
Энергетическая ценность	ккал	195	228	251	284
Витамин С	мг	16,7	20,0	21,7	25,0
Витамин В1	мг	0,09	0,11	0,12	0,14
Витамин В2	мг	0,10	0,12	0,13	0,14
Витамин D	мкг	0,18	0,21	0,24	0,28
Витамин А	мкг рет. экв.	39,0	45,2	51,1	57,3
Калий	мг	315	377	410	472
Кальций	мг	71	86	92	106
Магний	мг	20	24	26	30
Фосфор	мг	61	73	80	92
Железо	мг	1,5	1,8	1,9	2,2
Йод	мкг	29,1	33,5	37,6	42,0
Селен	мкг	3,7	4,4	4,9	5,6
Фтор	мкг	15,2	18,1	19,9	22,8

*Пищевая ценность приведена для котлет без соуса

Технологическая карта № 162

Котлеты из овощей

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста белокочанная	52	41	60	47	72	57	80	63
Масса припущенной капусты	–	37	–	43	–	51	–	57
Морковь								

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
до 1.01	87	69	101	79	121	95	134	106
с 1.01	91		105		126		140	
Масло сливочное	6	6	6	6	8	8	9	9
Масса припущенной моркови	–	46	–	54	–	64	–	71
Картофель молодой	60	48	70	56	84	67	93	74
Картофель с 01.09 по 31.10	65		75		90		100	
с 01.11 по 31.12	69		79		95		106	
с 01.01 по 28 – 29.02	74		86		103		114	
с 01.03	80		92		111		123	
Масса отварного картофеля	–	46	–	54	–	64	–	71
Яйца	0,19 шт	9	0,23 шт	11	0,27 шт	13	0,29 шт	14
Сухари	9	9	11	11	13	13	14	14
Соль	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1
Масса полуфабриката	–	149	–	171	–	206	–	229
Масло растительное	9	9	10	10	12	12	13	13
Масса готовых котлет	–	130	–	150	–	180	–	200
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	–	135	–	155	–	185	–	205

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленные капусту и морковь нарезают соломкой, затем капусту припускают в воде (на 1 кг овощей 0,2–0,3 л воды), морковь припускают со сливочным маслом. Очищенный картофель варят, обсушивают и протирают горячим. Овощи соединяют (температура смеси не более 60–70 °С), добавляют яйца, соль и тщательно перемешивают. Из полученной массы формируют котлеты по 2 шт. на порцию, панируют в сухарях, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу при температуре 220-250 °С в течение 25-35 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 180-200 °С в течение 15-20 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске котлеты поливают растопленным и прокипяченным маслом сливочным. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – котлеты овальной формы, запанированы в пшеничных сухарях, с гладкой, без трещин поверхностью, политы маслом;

цвет – поверхности – золотистый; в разрезе кремовый;

консистенция – в середине – рыхлая, однородная, (без крупных кусочков капусты и моркови);

вкус – свойственный овощам, слегка сладковатый;

запах – запеченных овощей в сухарях.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Котлеты без масла				Котлеты с маслом сливочным			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,7	5,6	6,6	7,3	4,7	5,6	6,6	7,3
Жиры	г	13,9	15,2	18,7	20,5	17,5	18,8	22,3	24,1
Углеводы	г	19,2	22,6	27,0	29,7	19,2	22,6	27,0	29,7
Энергетическая ценность	ккал	220	248	302	332	253	281	335	365
Витамин С	мг	12,6	14,5	17,5	19,4	12,6	14,5	17,5	19,4

Наименование показателей	Единицы измерения	Котлеты без масла				Котлеты с маслом сливочным			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин В1	мг	0,15	0,17	0,21	0,23	0,15	0,17	0,21	0,23
Витамин В2	мг	0,15	0,17	0,21	0,23	0,15	0,17	0,21	0,23
Витамин D	мкг	0,26	0,30	0,37	0,40	0,31	0,35	0,42	0,45
Витамин А	мкг рет. экв.	867	990	1193	1331	887	1010	1213	1351
Калий	мг	468	543	652	722	469	544	653	723
Кальций	мг	59	69	83	91	60	70	84	92
Магний	мг	43	49	59	65	43	49	59	65
Фосфор	мг	98	114	137	151	99	115	138	152
Железо	мг	1,6	1,9	2,3	2,5	1,6	1,9	2,3	2,5
Йод	мкг	32,5	33,8	39,1	40,2	32,5	33,8	39,1	40,2
Селен	мкг	4,8	5,8	6,9	7,4	4,8	5,8	6,9	7,4
Фтор	мкг	54,2	62,7	75,2	83,4	54,3	62,8	75,3	83,5

Технологическая карта № 163

Запеканка капустная

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста белокочанная свежая	139	111	167	133	181	144	209	167
Вода	25	25	30	30	33	33	38	38
Масло сливочное	5	5	6	6	7	7	8	8
Масса припущенной капусты	–	100	–	120	–	130	–	150
Крупа манная	13	13	16	16	17	17	20	20
Сухари	3,3	3,3	4	4	4,3	4,3	5	5
Сметана	3,3	3,3	4	4	4,3	4,3	5	5
Масло растительное для смазки	2	2	2,4	2,4	2,6	2,6	3	3
Соль	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1
Масса полуфабриката	–	118	–	142	–	153	–	177
Масса готовой запеканки	–	100	–	120	–	130	–	150
Соус ТК № 392, 397, 398	–	30	–	30	–	50	–	50
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленную капусту шинкуют, припускают в воде с добавлением сливочного масла до полуготовности, всыпают манную крупу и, периодически помешивая, варят до готовности, после чего охлаждают до 40–50 °С.

Капустную массу выкладывают на смазанные маслом растительным и посыпанные сухарями противни или формы, смазывают сметаной и запекают в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-250 °С в течение 25-35 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 180-200 °С в течение 15-20 минут. Готовую запеканку нарезают на порции.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

На тарелку кладут порцию запеканки, подливают соус молочный, или сметанный, или сметанный с томатом. Соус можно подать отдельно. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – поверхность запеканки ровная, без трещин;

цвет – поверхности – золотистый; на разрезе – характерный для использованных продуктов;

консистенция – мягкая, плотноватая;

вкус – характерный для запеченной капусты, в меру соленый;
запах – характерный для запеченной капусты.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,6	4,4	4,7	5,6
Жиры	г	6,2	7,1	8,7	9,7
Углеводы	г	15,2	18,8	19,9	23,5
Энергетическая ценность	ккал	131	157	177	203
Витамин С	мг	20,0	23,9	25,9	30,1
Витамин В1	мг	0,06	0,07	0,08	0,09
Витамин В2	мг	0,06	0,07	0,08	0,09
Витамин D	мкг	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин А	мкг рет. экв.	23,5	28,5	32,6	37,6
Калий	мг	299	360	388	451
Кальций	мг	59	72	77	90
Магний	мг	19	23	25	29
Фосфор	мг	47	57	61	72
Железо	мг	0,8	1,0	1,1	1,3
Йод	мкг	27,8	32,0	35,8	40,0
Селен	мкг	1,0	1,2	1,3	1,6
Фтор	мкг	12,6	15,3	16,4	19,2

*Пищевая ценность приведена для запеканки без соуса

Технологическая карта № 164

Морковная запеканка

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Морковь								
до 1.01	136	109	163	131	177	142	204	164
с 1.01	145		174		189		218	
Масло сливочное	5	5	6	6	7	7	8	8
Масса припущенной моркови	–	100	–	120	–	130	–	150
Крупа манная	10	10	12	12	13	13	15	15
Сахар	3	3	4	4	4	4	5	5
Сухари	3	3	4	4	4	4	5	5
Сметана	3	3	4	4	4	4	5	5
Соль	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1
Масло растительное для смазки	2	2	2,4	2,4	2,6	2,6	3	3
Масса полуфабриката	–	118	–	142	–	153	–	177
Масса готовой запеканки	–	100	–	120	–	130	–	150
Соус ТК № 392, 397	–	30	–	30	–	50	–	50
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Морковь нарезают тонкой соломкой или пропускают через овощерезку, затем ее припускают с маслом сливочным и водой. Перед окончанием припускания всыпают тонкой струйкой манную крупу, хорошо размешивая, и варят до готовности.

Подготовленную массу охлаждают до 45–50 °С, смешивают с сахаром и солью. Полученную массу выкладывают на смазанные маслом растительным и посыпанные сухарями противни или формы, смазывают сметаной и запекают в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220–250 °С в течение 25–35 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 180–200 °С в течение 15–20 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

На тарелку кладут порцию запеканки, подливают соус молочный, или сметанный. Соус можно подать отдельно. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – поверхность запеканки ровная, без трещин;

цвет – поверхности – от золотисто–желтого до светло–коричневого, на разрезе – характерный для использованных продуктов;

консистенция – мягкая, плотноватая;

вкус – характерный для запеченной моркови, в меру соленый;

запах – характерный для запеченной моркови.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,8	3,4	3,6	4,2
Жиры	г	6,1	7,1	8,7	9,6
Углеводы	г	18,1	22,4	23,7	28,0
Энергетическая ценность	ккал	138	166	187	215
Витамин С	мг	2,2	2,6	2,8	3,3
Витамин В1	мг	0,08	0,10	0,11	0,12
Витамин В2	мг	0,08	0,10	0,11	0,12
Витамин D	мкг	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин А	мкг рет. экв.	1330	1598	1734	2003
Калий	мг	200	242	261	303
Кальций	мг	38	46	49	58
Магний	мг	39	47	51	59
Фосфор	мг	67	81	87	101
Железо	мг	0,9	1,1	1,2	1,4
Йод	мкг	29,7	34,2	38,2	42,8
Селен	мкг	0,8	1,0	1,1	1,3
Фтор	мкг	55,1	66,3	71,8	83,0

*Пищевая ценность приведена для запеканки без соуса

Технологическая карта № 165

Запеканка из моркови и фасоли

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Морковь до 1.01	111	89	129	103	157	126	175	140
с 1.01	117		137		166		186	
Масса припущенной моркови	–	81	–	95	–	115	–	129
Фасоль	24	51 ¹	28	59 ¹	34	72 ¹	38	80 ¹
Масло сливочное	6	6	8	8	9	9	10	10
Сметана	3,5	3,5	4	4	5	5	6	6
Сухари	3,5	3,5	4	4	5	5	6	6
Соль	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1
Масло растительное для смазки	2,5	2,5	3	3	3,6	3,6	4	4
Масса полуфабриката	–	126	–	137	–	179	–	200
Масса готовой запеканки	–	120	–	140	–	170	–	190
Сметана	10	10	10	10	10	10	10	10
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

¹ Масса отварной фасоли

2. Технологический процесс изготовления

Фасоль перебирают, промывают в холодной воде, замачивают в холодной воде на 3–4 часа. Замоченную фасоль заливают холодной водой из расчета 2,5 л воды на 1 кг фасоли и варят в посуде с закрытой крышкой при слабом кипении до готовности, затем протирают.

Припущенную и протертую морковь смешивают с вареной протертой фасолью.

Полученную массу выкладывают на смазанные маслом растительным и посыпанные сухарями противни или формы, смазывают сметаной и запекают в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-250 °С в течение 25-35 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 180-200 °С в течение 15-20 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

На тарелку кладут порцию запеканки, поливают прокипяченной сметаной. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – поверхность запеканки ровная, без трещин, полита сметаной;

цвет – поверхности – золотистый; на разрезе – характерный для использованных продуктов;

консистенция – мягкая, плотноватая;

вкус – характерный для запеченной моркови и фасоли, в меру соленый;

запах – характерный для запеченной моркови.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	6,7	7,6	9,3	10,4
Жиры	г	9,1	11,1	12,8	14,0
Углеводы	г	19,0	21,6	26,3	29,6
Энергетическая ценность	ккал	187	217	257	286
Витамин С	мг	1,8	2,1	2,5	2,8
Витамин В1	мг	0,16	0,18	0,21	0,24
Витамин В2	мг	0,11	0,13	0,15	0,17
Витамин D	мкг	0,06	0,08	0,09	0,10
Витамин А	мкг рет. экв.	1100	1276	1557	1729
Калий	мг	388	448	543	606
Кальций	мг	73	82	98	110
Магний	мг	54	62	75	84
Фосфор	мг	157	181	219	245
Железо	мг	2,0	2,3	2,8	3,1
Йод	мкг	32,2	36,8	42,0	46,7
Селен	мкг	6,3	7,2	8,8	9,9
Фтор	мкг	54,6	63,0	76,6	85,1

*Пищевая ценность приведена для запеканки со сметаной

Технологическая карта № 166

Запеканка овощная

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель молодой	63/52 ¹	50	75/62 ¹	60	82/68 ¹	65	94/78 ¹	75
Картофель с 01.09 по 31.10	69/52 ¹		83/62 ¹		90/68 ¹		104/78 ¹	
с 01.11 по 31.12	74/52 ¹		89/62 ¹		96/68 ¹		111/78 ¹	
с 01.01 по 28 – 29.02	80/52 ¹		96/62 ¹		104/68 ¹		120/78 ¹	

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
с 01.03	87/52 ¹		104/62 ¹		113/68 ¹		131/78 ¹	
Капуста белокочанная свежая	35/28 ¹	25	42/34 ¹	30	46/36 ¹	33	53/42 ¹	38
Морковь								
до 1.01	24/19 ¹	18	29/23 ¹	22	31/25 ¹	23	36/29 ¹	27
с 1.01	25/19 ¹		30/23 ¹		33/25 ¹		38/29 ¹	
Репа	15/11 ¹	10	18/13 ¹	12	20/14 ¹	13	23/17 ¹	15
Масло сливочное	1	1	1	1	1	1	2	2
Лук репчатый	12/10 ¹	5	14/12 ¹	6	16/13 ¹	6,5	18/15 ¹	7,5
Масло растительное	5	5	6	6	7	7	8	8
Манная крупа	5	5	6	6	7	7	8	8
Сухари	5	5	6	6	7	7	8	8
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Сметана	3	3	3,8	3,8	4,2	4,2	5	5
Масло растительное для смазки	2	2	2,4	2,4	2,6	2,6	3	3
Масса полуфабриката	–	118	–	141	–	153	–	177
Масса готовой запеканки	–	100	–	120	–	130	–	150
Соус ТК № 392, 397, 398	–	30	–	30	–	50	–	50
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

¹ В графе брутто в числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе – масса нетто, в графе нетто – масса готовых продуктов.

2. Технологический процесс изготовления

Нарезанные соломкой, припущенные отдельно морковь, репу и капусту соединяют с припущенным в масле луком, нарезанным полукольцами, всыпают манную крупу и проваривают до загустения. Овощную массу смешивают с протертым вареным картофелем, охлаждают до 40–50 °С. Полученную массу выкладывают на смазанные маслом растительным и посыпанные сухарями противни или формы, смазывают сметаной и запекают в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-250 °С в течение 25-35 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 180-200 °С в течение 15-20 минут. Готовую запеканку нарезают на порции.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

На тарелку кладут порцию запеканки, подливают соус молочный, или сметанный, или сметанный с томатом. Соус можно подать отдельно. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – поверхность запеканки ровная, без трещин, полита соусом;

цвет – поверхности – от золотисто-желтого до светло-коричневого, на разрезе – характерный для использованных продуктов;

консистенция – мягкая, плотноватая;

вкус – характерный для запеченных овощей, в меру соленый;

запах – характерный для запеченной овощей.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,0	3,6	4,0	4,6
Жиры	г	7,8	8,9	10,8	12,6
Углеводы	г	17,1	20,6	23,0	26,4
Энергетическая ценность	ккал	151	177	205	238
Витамин С	мг	9,9	11,8	12,9	14,9
Витамин В1	мг	0,10	0,12	0,14	0,16

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Витамин В2	мг	0,07	0,08	0,09	0,11
Витамин D	мкг	0,006	0,010	0,014	0,018
Витамин А	мкг рет. экв.	224,2	273,2	285,7	338,6
Калий	мг	371	447	485	560
Кальций	мг	39	47	52	60
Магний	мг	25	30	32	37
Фосфор	мг	59	71	78	91
Железо	мг	1,0	1,2	1,4	1,6
Йод	мкг	17,6	21,1	24,6	28,2
Селен	мкг	1,4	1,7	1,9	2,2
Фтор	мкг	27,9	33,7	36,3	42,0

*Пищевая ценность приведена для запеканки без соуса

Технологическая карта № 167

Запеканка из тыквы

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Тыква	100	70	120	84	130	91	150	105
Масло сливочное	5	5	6	6	7	7	8	8
Пшено	20	20	24	24	26	26	30	30
Молоко	50	50	60	60	65	65	75	75
Масло растительное для смазки	2	2	2,4	2,4	2,6	2,6	3	3
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Масса полуфабриката	–	118	–	142	–	153	–	177
Масса готовой запеканки	–	100	–	120	–	130	–	150
Соус ТК № 392, 397	–	30	–	30	–	50	–	50
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Очищенную от кожицы и семян тыкву измельчают. В кипящее молоко кладут соль, часть масла сливочного, подготовленную тыкву. Затем засыпают промытое в горячей воде пшено и проваривают до загустения. Полученную массу выкладывают на смазанные маслом растительным противни, смазывают поверхность запеканки сметаной и запекают в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-250 °С в течение 25-35 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 180-200 °С в течение 15-20 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

На тарелку кладут порцию запеканки, подливают соус молочный или сметанный. Соус можно подать отдельно. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – поверхность запеканки ровная, без трещин, с румяной поверхностью, полита соусом;

цвет – поверхности – от золотисто-желтого до светло-коричневого, на разрезе – характерный для использованных продуктов;

консистенция – мягкая, плотноватая;

вкус – характерный для запеченной тыквы и пшена, в меру соленый;

запах – характерный для запеченной тыквы и пшена.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,2	5,0	5,4	6,3
Жиры	г	7,1	8,2	10,0	11,1
Углеводы	г	17,1	20,6	22,3	25,7
Энергетическая ценность	ккал	150	176	201	228
Витамин С	мг	2,5	3,0	3,3	3,8
Витамин В1	мг	0,10	0,12	0,13	0,15
Витамин В2	мг	0,10	0,12	0,14	0,16
Витамин D	мкг	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин А	мкг рет. экв.	132	158	173	199
Калий	мг	215	258	279	322
Кальций	мг	76	91	98	114
Магний	мг	29	35	38	44
Фосфор	мг	96	115	125	144
Железо	мг	0,8	0,9	1,0	1,2
Йод	мкг	17,6	21,1	24,6	28,2
Селен	мкг	1,6	1,9	2,1	2,4
Фтор	мкг	66,8	80,2	86,9	100,3

*Пищевая ценность приведена для запеканки без соуса

Технологическая карта № 168н

Овощи запеченные «Пикник»

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г					
	3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Кабачки	64	43 ¹	78	52 ¹	86	58 ¹
Баклажаны	51	43 ²	61	52 ²	68	58 ²
Лук репчатый	19	16	21	18	24	20
Чеснок	21	16	23	18	26	20
Томаты	44	43	53	52	60	58
Перец сладкий	57	43	69	52	68	58
Соль	1	1	1,3	1,3	1,4	1,4
Заправка:						
Масло растительное	14	14	16	16	18	18
Лимоны для сока	6,4	3,2 ³	7,2	3,6 ³	8	4 ³
Сахар	0,9	0,9	1	1	1	1
Масса заправки	-	16	-	18	-	20
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200

¹ Масса кабачков, очищенных от кожицы и крупных семян.

² Масса баклажанов, очищенных от кожицы.

³ Масса лимонного сока.

2. Технологический процесс изготовления

Овощи предварительно промывают, перебирают, очищают и повторно промывают в холодной проточной воде. Очищенные от кожицы и крупных семян кабачки и баклажаны нарезают крупными дольками, лук репчатый – кольцами толщиной 1см, чеснок очищают и разбирают на дольки, томаты некрупные – целиком, крупные – дольками, перец сладкий – крупными дольками.

Для приготовления заправки смешивают масло растительное, лимонный сок и сахар.

Нарезанные овощи солят, поливают половиной заправки, хорошо перемешивают и запекают в пароконвектомате на решетке гриль до готовности, либо раскладывают на противни в один слой и запекают в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при 180–190 °С в течение 20–30 минут. Готовые овощи поливают оставшейся заправкой и перемешивают.

При отсутствии того или другого вида овощей, указанных в рецептуре, можно приготовить блюдо из других овощей, соответственно изменив их закладку.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Запеченные овощи выкладывают на тарелку. Подают как гарнир или самостоятельное блюдо. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Запеченные овощи можно подавать как холодное блюдо при температуре не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям

внешний вид – овощи равномерно покрыты заправкой, нарезка овощей однородная, форма нарезки сохранена;

цвет – характерный для использованных овощей;

текстура (консистенция) овощей – мягкая, сочная, в меру плотная;

запах – свойственный запеченным овощам, с ароматом специй и запеченного чеснока, без посторонних запахов;

вкус – приятный, характерный для используемых овощей, сладковатый, умеренно соленый.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,7	3,2	3,6
Жиры	г	10,3	12,3	13,6
Углеводы	г	12,7	15,2	16,9
Энергетическая ценность	ккал	153	184	204
Витамин С	мг	43,9	53,0	59,1
Витамин В1	мг	0,08	0,10	0,11
Витамин В2	мг	0,09	0,10	0,11
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	101	122	136
Калий	мг	394	471	525
Кальций	мг	54	63	70
Магний	мг	23	28	31
Фосфор	мг	56	66	74
Железо	мг	1,2	1,4	1,6
Йод	мкг	40	51	55
Селен	мкг	2,5	2,8	3,1
Фтор	мкг	23,0	27,3	30,4

Технологическая карта № 169

Суфле из моркови

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Морковь до 1.01	133/106 ¹	98	154/123 ¹	113	185/147 ¹	135	205/163 ¹	150
с 1.01	142/106 ¹		164/123 ¹		197/147 ¹		218/163 ¹	
Яйца	0,46 шт	22	0,52 шт	25	0,63 шт	30	0,69 шт	33
Масло сливочное	11	11	13	13	15	15	17	17
Творог	34	33	39	38	47	45	52	50
Сахар	5	5	6	6	8	8	8	8
Соль	0,6	0,6	0,6	0,6	0,7	0,7	0,7	0,7
Масло растительное для смазки	2	2	2,4	2,4	2,6	2,6	3	3
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

¹ В графе брутто в числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе – масса нетто, в графе нетто – масса готовых продуктов.

2. Технологический процесс изготовления

Припущенную с маслом сливочным морковь протирают, охлаждают до 40–50 °С, соединяют с протертым творогом, сахаром, солью, яичными желтками и взбитыми белками. Затем приготовленную массу выкладывают в смазанную маслом растительным маслом емкость (формочку или противень) слоем 30-40 мм и готовят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 95-100 °С в течение 35-40 минут.

Суфле, приготовленное на противне, не выкладывая, разрезают на порционные куски.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Порционный кусок суфле кладут на подогретую тарелку. При порционном приготовлении подают в емкости, которую использовали для варки суфле. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – изделие с равномерно окрашенной поверхностью, при запекании – поверхность покрыта запеченной корочкой;

цвет – поверхности – золотистый; на разрезе – характерный для использованных продуктов;

консистенция – однородная, пышная;

вкус – характерный для моркови с творогом, сладковатый;

запах – характерный для припущенной моркови и творога.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	10,4	11,9	14,1	15,7
Жиры	г	13,5	16,4	18,7	20,7
Углеводы	г	11,8	13,8	17,3	18,4
Энергетическая ценность	ккал	210	250	294	322
Витамин С	мг	2,0	2,3	2,8	3,1
Витамин В1	мг	0,06	0,07	0,09	0,10
Витамин В2	мг	0,21	0,24	0,29	0,32
Витамин D	мкг	0,59	0,68	0,81	0,90
Витамин А	мкг рет. экв.	1260	1453	1734	1928
Калий	мг	220	254	303	336
Кальций	мг	85	97	115	128
Магний	мг	41	48	57	63
Фосфор	мг	119	137	163	181
Железо	мг	1,2	1,4	1,7	1,9
Йод	мкг	31,9	33,5	35,9	41,0
Селен	мкг	14,8	17,0	20,2	22,4
Фтор	мкг	67,6	77,8	92,9	103,1

Технологическая карта № 170

Суфле из моркови с творогом (паровое)

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Морковь								
до 01.01	108	88	125	102	151	123	168	137
с 01.01	116		134		162		181	
Молоко	17	17	20	20	24	24	27	27
Масло сливочное	3	3	4	4	5	5	5	5
Крупа манная	6	6	7	7	8	8	9	9
Творог	30	28	34	33	41	40	46	44

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Яйца	0,23 шт	11	0,27 шт	13	0,33 шт	16	0,38 шт	18
Масло сливочное для смазки	2	2	3	3	3	3	4	4
Соль	0,6	0,6	0,6	0,6	0,7	0,7	0,7	0,7
Масса готового суфле	–	125	–	145	–	175	–	195
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Морковь припускают в молоке с маслом сливочным, протирают и охлаждают до температуры 40–50 °С, затем соединяют с манной крупой, протертым творогом и яичными желтками, добавляют соль. Массу хорошо вымешивают и осторожно добавляют в нее взбитые белки. Полученную массу выкладывают в смазанный маслом сливочным противень (или форму) и готовят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 95-100 °С в течение 25-35 минут.

Готовое суфле выдерживают 5-10 минут и вынимают из форм. Суфле, приготовленное на противне, не выкладывая, разрезают на порционные куски.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Порцию суфле поливают прокипяченным маслом сливочным. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – изделие с равномерно окрашенной поверхностью, полито маслом;

цвет – светло-оранжевый;

консистенция – однородная, пышная;

вкус – характерный для моркови с творогом, сладковатый;

запах – характерный для припущенной моркови и творога.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Суфле без масла				Суфле с маслом сливочным			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	9,0	10,6	12,8	14,1	9,0	10,6	12,8	14,1
Жиры	г	6,5	8,5	9,9	11,1	10,1	12,1	13,5	14,7
Углеводы	г	11,0	12,9	15,2	17,0	11,0	12,9	15,2	17,0
Энергетическая ценность	ккал	138	169	201	224	171	202	234	257
Витамин С	мг	1,9	2,2	2,7	3,0	1,9	2,2	2,7	3,0
Витамин В1	мг	0,06	0,07	0,09	0,10	0,06	0,07	0,09	0,10
Витамин В2	мг	0,18	0,21	0,25	0,28	0,18	0,21	0,25	0,28
Витамин D	мкг	0,29	0,36	0,43	0,49	0,34	0,41	0,48	0,54
Витамин А	мкг рет. экв.	1100	1280	1543	1719	1120	1300	1563	1739
Калий	мг	212	247	298	332	213	248	299	333
Кальций	мг	88	103	124	138	89	104	125	139
Магний	мг	39	45	55	61	39	45	55	61
Фосфор	мг	108	126	152	170	109	127	153	171
Железо	мг	1,0	1,1	1,4	1,5	1,0	1,1	1,4	1,5
Йод	мкг	30,5	32,1	37,9	39,5	30,5	32,1	37,9	39,5
Селен	мкг	10,8	12,8	15,5	17,2	10,8	12,8	15,5	17,2
Фтор	мкг	60,0	69,9	84,4	94,0	60,1	70,0	84,5	94,1

Технологическая карта № 171
Суфле морковно–яблочное (паровое)
1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Морковь								
до 01.01	84	67	98	79	119	95	133	107
с 01.01	90		106		128		143	
Масса припущенной моркови	–	63	–	73	–	89	–	99
Яблоки свежие	55	39	65	45	78	55	88	61
Масса припущенных яблок	–	30	–	36	–	43	–	48
Молоко	21	21	25	25	30	30	34	34
Крупа манная	9	9	11	11	13	13	15	15
Соль	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9
Яйца	0,25 шт.	12	0,29 шт.	14	0,35 шт.	17	0,4 шт.	19
Масло сливочное	4	4	4	4	5	5	6	6
Масса полуфабриката	–	137	–	159	–	194	–	216
Масло сливочное для смазки	3	3	3,5	3,5	4,3	4,3	4,8	4,8
Масса готового суфле	–	120	–	140	–	170	–	190
Сметана	10	10	10	10	10	10	10	10
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленную морковь, нарезанную произвольно, припускают в небольшом количестве воды. За 10 минут до готовности добавляют очищенные, нарезанные кусочками яблоки. Все перетирают, вводят молоко, манную крупу, соль. Доводят до кипения, проваривают до загустения, охлаждают до температуры 45–50 °С и вводят яичный желток.

Белки взбивают в густую пену, соединяют с морковно-яблочной массой. Полученную массу выкладывают в смазанный маслом сливочным противень (или форму) и готовят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 95-100 °С в течение 25-35 минут.

Готовое суфле выдерживают 5-10 минут и вынимают из форм. Суфле, приготовленное на противне, не выкладывая, разрезают на порционные куски.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Порцию суфле поливают прокипяченной сметаной. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – изделие с равномерно окрашенной поверхностью, полито прокипяченной сметаной;

цвет – светло–оранжевый;

консистенция – однородная, пышная;

вкус – характерный для моркови с яблоками, сладковатый;

запах – характерный для припущенной моркови и яблок.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,1	4,8	5,7	6,5
Жиры	г	8,4	8,7	10,7	11,7
Углеводы	г	14,8	17,6	21,0	23,8

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Энергетическая ценность	ккал	151	168	203	226
Витамин С	мг	3,0	3,5	4,3	4,8
Витамин В1	мг	0,06	0,07	0,09	0,10
Витамин В2	мг	0,13	0,15	0,18	0,20
Витамин D	мкг	0,33	0,38	0,46	0,52
Витамин А	мкг рет. экв.	861	1008	1214	1366
Калий	мг	261	304	366	409
Кальций	мг	61	71	84	93
Магний	мг	31	37	44	50
Фосфор	мг	86	100	119	134
Железо	мг	1,6	1,8	2,2	2,4
Йод	мкг	29,3	34,1	39,5	44,3
Селен	мкг	3,9	4,5	5,5	6,1
Фтор	мкг	47,9	56,2	67,4	75,6

*Пищевая ценность приведена для суфле со сметаной

Технологическая карта № 172н

Суфле «Морковное облако»

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Морковь до 01.01	146	117	169	135	203	162	225	180
с 01.01	156		180		216		240	
Молоко	30	30	35	35	42	42	47	47
Масса припущенной моркови	-	108	-	125	-	150	-	166
Яйца	0,81 шт.	39	0,94 шт.	45	1,13 шт.	54	1,25 шт.	60
Масло сливочное	10	10	12	12	14	14	16	16
Крупа манная	10	10	12	12	14	14	16	16
Сахар	3	3	3,5	3,5	4	4	5	5
Масло сливочное для смазки	1,3	1,3	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2
Выход готовой продукции	-	130	-	150	-	180	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Морковь нарезают соломкой, заливают горячим молоком и припускают в течение 20–30 минут при умеренном нагреве под закрытой крышкой, помешивая. Готовую морковь измельчают с помощью протирочной машины.

Белки яиц отделяют от желтков. В морковное пюре, охлажденное до 40–50 °С, добавляют желтки, растопленное сливочное масло, манную крупу, сахар и тщательно перемешивают. Яичные белки взбивают в устойчивую пену и вводят их в морковное пюре, аккуратно перемешивая массу сверху вниз. Противень или порционные формы смазывают маслом, выкладывают морковную массу.

Суфле варят на пару или запекают в жарочном шкафу, разогретом до температуры 190–200 °С в течение 25–30 минут или в пароконвектомате, предварительно разогретом до температуры 180–190 °С в течение 20–30 минут в комбинированном режиме с подачей пара до 30 %.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Порцию суфле выкладывают на тарелку. Можно суфле посыпать сахарной пудрой (3–5 г на порцию), включив её в рецептуру. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям

внешний вид – поверхность суфле равномерно запечена, без глубоких трещин, ровная;

цвет поверхности суфле – золотисто-оранжевый;
текстура (консистенция) – однородная, пышная, без не протертых кусочков моркови и заварившихся комочков манной крупы;
запах – свойственный запеченной моркови;
вкус – запеченной моркови, сладковатый.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	5,2	6,0	7,2	8,0
Жиры	г	9,0	10,3	12,4	13,8
Углеводы	г	24,5	28,2	33,8	37,5
Энергетическая ценность	ккал	198	228	274	304
Витамин С	мг	2,5	2,9	3,5	3,8
Витамин В1	мг	0,09	0,10	0,12	0,14
Витамин В2	мг	0,25	0,29	0,35	0,39
Витамин D	мкг	0,96	1,11	1,33	1,48
Витамин А	мкг рет. экв.	1508	1742	2089	2322
Калий	мг	288	333	400	445
Кальций	мг	81	94	113	126
Магний	мг	48	55	67	74
Фосфор	мг	154	178	213	238
Железо	мг	1,7	2,0	2,4	2,6
Йод	мкг	14,4	16,6	20,0	22,2
Селен	мкг	11,3	13,0	15,6	17,3
Фтор	мкг	82,8	95,7	114,7	127,6

Технологическая карта № 173

Суфле из овощей (паровое)

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Морковь								
до 01.01	43	34	50	40	60	48	67	53
с 01.01	45		53		64		71	
Молоко	11	11	13	13	16	16	18	18
Масло сливочное	3	3	4	4	5	5	5	5
Капуста цветная	74	38	86	44	103	53	115	59
или капуста цветная замороженная	38	38	44	44	53	53	59	59
Горошек зеленый свежий или замороженный	34	34	40	40	48	48	53	53
Сахар	3	3	4	4	5	5	5	5
Соус молочный густой ТК № 395	–	23	–	26	–	32	–	35
Яйца	0,23 шт.	11	0,27 шт.	13	0,33 шт.	16	0,38 шт.	18
Соль	0,6	0,6	0,6	0,6	0,7	0,7	0,7	0,7
Масло сливочное для смазки	2,6	2,6	3	3	3,6	3,6	4	4
Масса готового суфле	–	125	–	145	–	175	–	195
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Морковь припускают в молоке с добавлением сливочного масла. Цветную капусту и горошек варят в подсоленной воде, отвар сливают. Готовые овощи протирают, добавляют густой молочный соус, сахар, желтки яиц. Белки взбивают в густую пену, соединяют с овощной массой. Полученную массу выкладывают в смазанный маслом сливочным противень (или форму) и готовят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 95-100 °С в течение 25-35 минут.

Готовое суфле выдерживают 5-10 минут и вынимают из форм. Суфле, приготовленное на противне, не выкладывая, разрезают на порционные куски.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Порцию суфле поливают прокипяченным маслом сливочным. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – изделие с равномерно окрашенной поверхностью, полито маслом;

цвет – характерный для использованных продуктов;

консистенция – однородная, пышная;

вкус – характерный для использованных овощей, в меру соленый;

запах – характерный для припущенных овощей.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Суфле без масла				Суфле с маслом сливочным			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,8	5,6	6,8	7,5	4,8	5,6	6,8	7,5
Жиры	г	7,8	9,9	11,7	13,0	11,4	13,5	15,3	16,6
Углеводы	г	11,6	14,0	17,0	18,3	11,6	14,0	17,0	18,3
Энергетическая ценность	ккал	135	166	199	219	168	199	232	252
Витамин С	мг	12,8	14,9	17,9	19,9	12,8	14,9	17,9	19,9
Витамин В1	мг	0,09	0,10	0,12	0,13	0,09	0,10	0,12	0,13
Витамин В2	мг	0,15	0,17	0,21	0,23	0,15	0,17	0,21	0,23
Витамин D	мкг	0,32	0,39	0,47	0,53	0,37	0,44	0,52	0,58
Витамин А	мкг рет. экв.	476	564	676	748	496	584	696	768
Калий	мг	201	235	284	315	202	236	285	316
Кальций	мг	61	70	85	95	62	71	86	96
Магний	мг	28	33	40	44	28	33	40	44
Фосфор	мг	96	112	136	151	97	113	137	152
Железо	мг	1,2	1,4	1,7	1,9	1,2	1,4	1,7	1,9
Йод	мкг	27,8	28,9	30,7	35,3	27,8	28,9	30,7	35,3
Селен	мкг	4,4	5,1	6,3	7,0	4,4	5,1	6,3	7,0
Фтор	мкг	27,9	32,7	39,6	43,9	28,0	32,8	39,7	44,0

Технологическая карта № 174

Суфле из картофеля и моркови (паровое)

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель молодой	94	75	109	87	133	106	148	118
Картофель с 01.09 по 31.10	100		116		141		158	
с 01.11 по 31.12	107		125		152		170	
с 01.01 по 28 – 29.02	115		135		163		183	
с 01.03	125		145		177		197	

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Морковь								
до 01.01	32	24	38	28	46	34	51	38
с 01.01	34		40		48		54	
Молоко	7	7	9	9	10	10	12	12
Масло сливочное	4,3	4,3	5	5	6	6	6,8	6,8
Соус молочный густой ТК № 395	-	19	-	23	-	27	-	31
Яйца	0,19 шт	9	0,23 шт	11	0,27 шт	13	0,31 шт	15
Соль	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9
Масло сливочное для смазки	2	2	2,3	2,3	2,8	2,8	3	3
Масса готового суфле	–	120	–	140	–	170	–	190
Сметана	10	10	10	10	10	10	10	10
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Отварной горячий картофель и морковь, припущенную с молоком и маслом, протирают, добавляют густой молочный соус, сахар, соль, желтки яиц. Белки взбивают в густую пену, соединяют с овощной массой, осторожно перемешивают. Полученную массу выкладывают в смазанный маслом сливочным противень (или форму) и готовят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 95-100 °С в течение 25-35 минут.

Готовое суфле выдерживают 5-10 минут и вынимают из форм. Суфле, приготовленное на противне, не выкладывая, разрезают на порционные куски.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Порцию суфле поливают прокипяченной сметаной. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – изделие с равномерно окрашенной поверхностью, полито прокипяченной сметаной;

цвет – светло-оранжевый;

консистенция – однородная, пышная;

вкус – характерный для использованных овощей, в меру соленый;

запах – характерный для припущенных овощей.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,9	4,6	5,5	6,2
Жиры	г	9,9	10,7	13,6	14,4
Углеводы	г	15,6	18,2	21,9	24,5
Энергетическая ценность	ккал	167	187	231	251
Витамин С	мг	6,6	7,7	9,3	10,4
Витамин В1	мг	0,09	0,11	0,13	0,14
Витамин В2	мг	0,13	0,15	0,18	0,20
Витамин D	мкг	0,29	0,34	0,42	0,47
Витамин А	мкг рет. экв.	350	404	494	548
Калий	мг	443	515	623	695
Кальций	мг	50	59	68	77
Магний	мг	28	32	39	44
Фосфор	мг	90	106	126	142
Железо	мг	1,0	1,2	1,4	1,6

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Йод	мкг	29,6	31,0	39,8	44,8
Селен	мкг	3,3	3,9	4,7	5,4
Фтор	мкг	41,7	48,8	58,6	65,6

*Пищевая ценность приведена для суфле со сметаной

Технологическая карта № 175

Пудинг овощной

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста белокочанная свежая	35	28	42	34	46	36	53	42
Морковь								
до 01.01	27	22	32	26	35	29	41	33
с 01.01	29		35		38		44	
Молоко	15	15	18	18	20	20	23	23
Масло сливочное	3	3	4	4	4	4	5	5
Масса припущенной капусты	–	25	–	30	–	33	–	38
Масса припущенной моркови	–	20	–	24	–	26	–	30
Картофель молодой	53	42	63	50	69	55	79	63
Картофель с 01.09 по 31.10	56		67		73		84	
с 01.11 по 31.12	60		72		78		90	
с 01.01 по 28-29.02	65		78		85		98	
с 01.03	70		84		91		105	
Масло сливочное	3	3	3,6	3,6	4	4	4,5	4,5
Масса припущенного картофеля	–	35	–	42	–	46	–	53
Крупа манная	8	8	10	10	10	10	12	12
Яйца	0,1 шт.	5	0,13 шт.	6	0,15 шт.	7	0,17 шт.	8
Сметана	3	3	3,6	3,6	4	4	4,5	4,5
Сухари	3	3	3,6	3,6	4	4	4,5	4,5
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,7	0,7
Масло растительное для смазки	2	2	2,4	2,4	2,6	2,6	3	3
Масса полуфабриката	–	113	–	136	–	147	–	170
Масса готового пудинга	–	100	–	120	–	130	–	150
Соус ТК № 392, 397	–	30	–	30	–	50	–	50
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Морковь и картофель, нарезанные мелкими кубиками, и нарубленную свежую капусту припускают в молоке с маслом сливочным до полуготовности. В подготовленные овощи всыпают манную крупу и проваривают до загустения. Массу охлаждают до 40–50°C, добавляют желтки и взбитые белки, осторожно перемешивают, выкладывают в форму или на противень, смазанные маслом растительным и посыпанные сухарями. Пудинг смазывают сметаной и запекают в предварительно разогретом до 250 °C жарочном шкафу при температуре 220-250 °C в течение 25-35 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 180-200 °C в течение 15-20 минут.

Готовый пудинг нарезают на порции.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

На тарелку кладут порцию пудинга, подливают соус молочный, или сметанный. Соус можно подать отдельно. Температура при раздаче не ниже 65 °C.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – изделие с равномерно окрашенной поверхностью, ровные порционные куски, не разламываются, сохраняют форму;

цвет – характерный для использованных продуктов;

консистенция – однородная, пышная;

вкус – свойственный припущенным овощам;

запах – припущенных овощей.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,8	4,7	5,0	5,9
Жиры	г	7,8	9,6	10,7	12,5
Углеводы	г	16,7	20,6	21,7	25,5
Энергетическая ценность	ккал	152	187	203	238
Витамин С	мг	8,9	10,7	11,6	13,4
Витамин В1	мг	0,09	0,11	0,12	0,14
Витамин В2	мг	0,10	0,12	0,13	0,15
Витамин D	мкг	0,17	0,21	0,23	0,28
Витамин А	мкг рет. экв.	300	359	397	456
Калий	мг	345	415	452	521
Кальций	мг	50	61	66	77
Магний	мг	25	30	32	37
Фосфор	мг	73	88	96	111
Железо	мг	1,0	1,2	1,3	1,5
Йод	мкг	23,5	28,2	28,9	33,6
Селен	мкг	2,5	3,1	3,5	4,1
Фтор	мкг	31,3	37,4	41,2	47,3

*Пищевая ценность приведена для пудинга без соуса

Технологическая карта № 176

Пудинг из моркови (паровой)

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Морковь								
до 01.01	95	76	114	91	124	99	143	114
с 01.01	101		121		131		152	
Масло сливочное	3	3	4	4	4	4	5	5
Молоко	16	15	19	18	21	20	24	23
Вода	5	5	6	6	7	7	8	8
Сахар	3	3	3,6	3,6	4	4	4,5	4,5
Хлеб пшеничный	13	9	16	11	17	12	20	14
Масса морковная	–	103	–	124	–	134	–	155
Яйца	0,1 шт.	5	0,13 шт.	6	0,15 шт.	7	0,17 шт.	8
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,7	0,7
Сметана	3	3	3,6	3,6	4	4	4,5	4,5
Масса полуфабриката	–	111	–	134	–	145	–	168
Масло сливочное для смазки	2	2	2,4	2,4	2,6	2,6	3	3
Масса готового пудинга	–	100	–	120	–	130	–	150
Соус ТК № 392, 397	–	30	–	30	–	50	–	50
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Морковь нарезают тонкой соломкой или пропускают через овощерезку, затем ее припускают с маслом сливочным и водой. Перед окончанием припускания добавляют пшеничный хлеб, предварительно замоченный в молоке и пропущенный через мясорубку. В подготовленную массу добавляют при размешивании яичные желтки, соль, сахар, затем взбитые яичные белки. Массу выкладывают на смазанный сливочным маслом противень (или форму) и готовят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 95-100 °С в течение 25-35 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Порцию пудинга кладут на тарелку. Подливают соус молочный или сметанный, соус можно подать отдельно. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – изделие с равномерной поверхностью, полито соусом;

цвет – светло-оранжевый;

консистенция – однородная, пышная;

вкус – сладковатый;

запах – свойственный моркови с привкуса молока и масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,7	3,2	3,6	4,0
Жиры	г	5,0	6,1	6,9	8,0
Углеводы	г	12,4	15,3	16,3	18,4
Энергетическая ценность	ккал	105	128	141	161
Витамин С	мг	1,6	1,9	2,1	2,4
Витамин В1	мг	0,05	0,06	0,06	0,07
Витамин В2	мг	0,09	0,10	0,12	0,13
Витамин D	мкг	0,16	0,19	0,22	0,26
Витамин А	мкг рет. экв.	943	1130	1232	1418
Калий	мг	161	193	211	242
Кальций	мг	42	51	56	64
Магний	мг	29	35	38	43
Фосфор	мг	64	77	85	97
Железо	мг	0,7	0,8	0,9	1,1
Йод	мкг	23,5	28,2	28,9	33,6
Селен	мкг	2,2	2,7	3,0	3,4
Фтор	мкг	43,6	52,3	57,1	65,6

*Пищевая ценность приведена для пудинга без соуса

Технологическая карта № 177
Пудинг из моркови и яблок (паровой)
1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Морковь								
до 01.01	89	70	103	81	124	98	138	109
с 01.01	94		109		131		146	
Молоко	25	25	29	29	35	35	39	39
Масло сливочное	4	4	4	4	5	5	6	6
Яблоки свежие	73	51	84	59	102	72	113	80
Крупа манная	6	6	7	7	9	9	10	10
Сахар	4	4	4	4	5	5	6	6
Масса морковно-яблочная	–	132	–	153	–	184	–	205
Яйца	0,13 шт.	6	0,15 шт.	7	0,19 шт.	9	0,21 шт.	10
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Масса полуфабриката	–	138	–	160	–	193	–	215
Масло сливочное для смазки	3	3	3	3	4	4	4	4
Масса готового пудинга	–	125	–	145	–	175	–	195
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Морковь нарезают соломкой, затем ее припускают в молоке с маслом до полуготовности, добавляют нашинкованные яблоки без кожицы и семенного гнезда и припускают еще 5–10 минут. Перед окончанием припускания всыпают постепенно манную крупу, сахар, соль, хорошо размешивают и варят до готовности. Затем охлаждают до температуры 40–50°C.

В остывшую массу добавляют при размешивании яичные желтки, затем взбитые яичные белки. Массу выкладывают на смазанный сливочным маслом противень (или форму) и готовят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 95-100 °C в течение 25-35 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Порцию пудинга кладут на тарелку. Поливают растопленным прокипяченным сливочным маслом. Температура при раздаче не ниже 65 °C.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – изделие с равномерной поверхностью, полито маслом;

цвет – светло-оранжевый;

консистенция – однородная, пышная;

вкус – сладковатый;

запах – свойственный моркови с привкусом молока и яблок.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Суфле без масла				Суфле с маслом сливочным			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,1	3,6	4,4	4,9	3,1	3,6	4,4	4,9
Жиры	г	6,6	6,8	8,7	9,7	10,2	10,4	12,3	13,3
Углеводы	г	17,7	19,9	24,6	27,7	17,7	19,9	24,6	27,7
Энергетическая ценность	ккал	141	154	193	216	174	187	226	249
Витамин С	мг	3,6	4,1	5,0	5,6	3,6	4,1	5,0	5,6
Витамин В1	мг	0,06	0,07	0,08	0,09	0,06	0,07	0,08	0,09

Наименование показателей	Единицы измерения	Суфле без масла				Суфле с маслом сливочным			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин В2	мг	0,11	0,13	0,15	0,17	0,11	0,13	0,15	0,17
Витамин D	мкг	0,20	0,22	0,29	0,32	0,25	0,27	0,34	0,37
Витамин А	мкг рет. экв.	881	1016	1232	1370	901	1036	1252	1390
Калий	мг	271	322	392	436	279	323	393	437
Кальций	мг	56	65	79	88	57	66	80	89
Магний	мг	32	37	45	50	32	37	45	50
Фосфор	мг	74	85	105	116	75	86	106	117
Железо	мг	1,7	1,9	2,3	2,6	1,7	1,9	2,3	2,6
Йод	мкг	24,6	29,3	34,6	39,2	24,6	29,3	34,6	39,2
Селен	мкг	2,4	2,7	3,4	3,8	2,4	2,7	3,4	3,8
Фтор	мкг	46,0	53,3	64,8	72,1	46,1	53,4	64,9	72,2

Технологическая карта № 178

Пудинг из тыквы и яблок с творогом (паровой)

1. Рецептура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Тыква	94	66	109	76	132	92	147	103
Молоко	11	11	13	13	16	16	18	18
Масло сливочное	3	3	4	4	5	5	5	5
Яблоки свежие	41	28	47	33	57	40	64	44
Сахар	9	9	11	11	13	13	14	14
Крупа манная	6	6	7	7	8	8	9	9
Яйца	0,23 шт.	11	0,27 шт.	13	0,33 шт.	16	0,38 шт.	18
Творог	30	28	34	33	41	40	46	44
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Масса полуфабриката	–	143	–	166	–	200	–	223
Масло сливочное для смазки	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4
Масса готового пудинга	–	125	–	145	–	175	–	195
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленную тыкву нарезают мелкими кубиками и припускают в молоке с маслом до готовности.

Яблоки без кожицы и семенного гнезда мелко нарезают и припускают с добавлением воды до готовности. Затем тыкву смешивают с яблоками, всыпают манную крупу и проваривают до загустения. Полученную массу охлаждают до температуры 40–50 °С, добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, протертый творог, соль, перемешивают, затем осторожно вводят взбитые белки. Массу выкладывают на смазанный сливочным маслом противень (или форму) и готовят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 95-100 °С в течение 25-35 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Порцию пудинга кладут на тарелку. Поливают растопленным прокипяченным сливочным маслом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – изделие с равномерной поверхностью, полито маслом;

цвет – светло–оранжевый;

консистенция – однородная, пышная;

вкус – тыквы и яблок, умеренно сладкий с привкусом творога;

запах – свойственный использованным продуктам.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Пудинг без масла				Пудинг с маслом сливочным			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	8,5	10,0	12,1	13,4	8,5	10,0	12,1	13,4
Жиры	г	6,5	8,4	9,9	11,1	10,1	12,0	13,5	14,7
Углеводы	г	18,5	22,1	26,2	28,7	18,5	22,1	26,2	28,7
Энергетическая ценность	ккал	165	203	241	267	198	236	274	300
Витамин С	мг	3,3	3,9	4,7	5,2	3,3	3,9	4,7	5,2
Витамин В1	мг	0,05	0,06	0,07	0,08	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин В2	мг	0,16	0,18	0,22	0,25	0,16	0,18	0,22	0,25
Витамин D	мкг	0,29	0,36	0,43	0,49	0,34	0,41	0,48	0,54
Витамин А	мкг рет. экв.	143	171	205	230	163	191	225	250
Калий	мг	231	275	333	370	236	276	334	371
Кальций	мг	79	93	113	125	80	94	114	126
Магний	мг	19	23	27	30	19	23	27	30
Фосфор	мг	70	92	111	124	79	93	112	125
Железо	мг	1,2	1,4	1,7	1,9	1,2	1,4	1,7	1,9
Йод	мкг	23,7	28,3	33,4	37,9	23,7	28,3	33,4	37,9
Селен	мкг	10,9	12,8	15,6	17,3	10,9	12,8	15,6	17,3
Фтор	мкг	68,3	79,1	95,9	107,1	68,4	79,2	96,0	107,2

Технологическая карта № 179

Пудинг из тыквы или кабачков и яблок (паровой)

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Тыква	115	80	133	93	161	112	179	125
или кабачки	128	85	148	99	179	119	199	133
Молоко	13	13	15	15	18	18	20	20
Масло сливочное	3,5	3,5	4	4	5	5	5,5	5,5
Яблоки свежие	71	50	83	58	100	70	111	78
Сахар	6	6	7	7	9	9	10	10
Крупа манная	6	6	7	7	9	9	10	10
Яйца	0,27 шт.	13	0,31 шт.	15	0,38 шт.	18	0,42 шт.	20
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Масса полуфабриката	–	138	–	160	–	193	–	215
Масло сливочное для смазки	2,5	2,5	3	3	4	4	4,5	4,5
Масса готового пудинга	–	125	–	145	–	175	–	195
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Тыкву или кабачки, очищенные от кожицы или семян, нарезанные произвольной формы припускают в молоке с маслом до полуготовности. Яблоки без кожицы и семенного гнезда мелко нарезают и припускают с добавлением сахара и воды до готовности. Затем тыкву или кабачки смешивают с яблоками, всыпают манную крупу и проваривают до загустения. Полученную массу охлаждают до температуры 40–50 °С, добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, соль, перемешивают, затем осторожно вводят взбитые белки. Массу выкладывают на смазанный сливочным маслом противень (или форму) и готовят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 95-100 °С в течение 25-35 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают в формочках, устанавливая их на подстановочную тарелку, или порцию пудинга кладут на тарелку. Поливают растопленным прокипяченным сливочным маслом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – изделие с равномерной поверхностью, полито маслом;
цвет – характерный для использованных продуктов;
консистенция – однородная, пышная;
вкус – сладковатый, характерный для использованных овощей и яблок;
запах – свойственный входящим компонентам.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Пудинг из тыквы без масла				Пудинг из тыквы с маслом сливочным			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,5	4,0	4,8	5,4	3,5	4,0	4,8	5,4
Жиры	г	9,9	7,3	9,2	10,2	13,5	10,9	12,8	13,9
Углеводы	г	17,7	20,5	24,6	28,5	17,7	20,6	24,6	28,5
Энергетическая ценность	ккал	174	164	200	228	207	197	233	261
Витамин С	мг	4,6	5,4	6,0	7,2	4,6	5,4	6,0	7,2
Витамин В1	мг	0,06	0,07	0,08	0,09	0,06	0,07	0,08	0,09
Витамин В2	мг	0,12	0,13	0,16	0,18	0,12	0,14	0,16	0,18
Витамин D	мкг	0,35	0,40	0,49	0,54	0,40	0,45	0,54	0,59
Витамин А	мкг рет. экв.	187	194	235	263	206	214	255	282
Калий	мг	290	336	377	451	290	336	378	452
Кальций	мг	49	56	65	75	49	56	66	75
Магний	мг	18	20	24	28	18	20	24	28
Фосфор	мг	61	69	83	93	61	70	83	94
Железо	мг	1,6	1,9	2,0	2,5	1,6	1,9	2,1	2,5
Йод	мкг	22,5	26,8	31,2	35,7	22,5	26,8	31,2	35,7
Селен	мкг	4,2	4,8	5,7	6,4	4,2	4,8	5,7	6,4
Фтор	мкг	74,0	85,8	102,5	115,3	74,1	85,9	102,7	115,4

Наименование показателей	Единицы измерения	Пудинг из кабачков без масла				Пудинг из кабачков с маслом сливочным			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,3	3,8	4,6	5,1	3,3	3,8	4,6	5,1
Жиры	г	7,2	7,5	9,5	10,6	10,8	11,1	13,1	14,2
Углеводы	г	18,1	21,0	26,2	29,1	18,1	21,0	26,2	29,1
Энергетическая ценность	ккал	149	165	207	230	182	198	240	263
Витамин С	мг	7,2	8,3	10,0	11,2	7,2	8,3	10,0	11,2
Витамин В1	мг	0,05	0,05	0,06	0,07	0,05	0,05	0,06	0,07
Витамин В2	мг	0,10	0,12	0,14	0,15	0,10	0,12	0,14	0,15
Витамин D	мкг	0,36	0,40	0,49	0,54	0,41	0,45	0,54	0,59
Витамин А	мкг рет. экв.	53,5	57,5	71,4	79,3	73,1	77,1	91,0	98,9
Калий	мг	321	373	450	502	322	374	451	503
Кальций	мг	41	48	58	64	42	49	59	65
Магний	мг	15	17	20	23	15	17	20	23
Фосфор	мг	51	59	72	80	52	60	73	81
Железо	мг	1,6	1,9	2,3	2,6	1,6	1,9	2,3	2,6
Йод	мкг	21,8	26,0	30,5	34,7	21,8	26,0	30,5	34,7
Селен	мкг	4,1	4,8	5,7	6,3	4,1	4,8	5,7	6,3
Фтор	мкг	16,	19,2	23,2	25,9	16,7	19,3	23,3	26,0

Технологическая карта № 180

Тыквенно–яблочный пудинг запеченный

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Тыква	120	84	140	98	170	119	190	133
Яблоки	91	64	107	74	129	90	145	101
Сахар	8	8	10	10	12	12	13	13
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Крупа манная	8	8	10	10	12	12	13	13
Яйца	0,17 шт.	8	0,21 шт.	10	0,25 шт.	12	0,27 шт.	13
Сметана	3,5	3,5	4	4	5	5	5,5	5,5
Масса полуфабриката	–	144	–	168	–	204	–	228
Масло растительное для смазки	3	3	3,3	3,3	3,7	3,7	4	4
Масса пудинга	–	120	–	140	–	170	–	190
Сметана	10	10	10	10	10	10	10	10
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Очищенную от кожицы и семян тыкву, яблоки без кожицы и семенного гнезда нарезают мелкими кубиками и припускают с добавлением сахара, соли и воды до полуготовности. Затем всыпают манную крупу и проваривают до загустения. Полученную массу охлаждают до 60–70°C, добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, перемешивают, вводят осторожно взбитые белки. Массу выкладывают в смазанные маслом растительным формы или противень, поверхность выравнивают, смазывают сметаной, наносят узор и запекают в предварительно разогретом до 250 °C жарочном шкафу при температуре 220-250 °C в течение 20-30 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 180-200 °C в течение 15-20 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают в формочках, устанавливая их на подстановочную тарелку, или порцию пудинга кладут на тарелку. Поливают прокипяченной сметаной, которую можно подать отдельно. Температура при раздаче не ниже 65 °C.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – порционные куски квадратной или ромбовидной формы, политые сметаной;

цвет поверхности – золотистый; на разрезе – характерный для использованных продуктов;

консистенция – мягкая, сочная, однородная;

вкус – слегка сладковатый, умеренно соленый;

запах – запеканки из соответствующих ингредиентов.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,1	3,7	4,4	4,8
Жиры	г	5,7	6,0	7,3	7,6
Углеводы	г	22,0	26,5	31,9	35,1
Энергетическая ценность	ккал	151	174	210	227
Витамин С	мг	5,3	6,1	7,4	8,3
Витамин В1	мг	0,06	0,07	0,08	0,09
Витамин В2	мг	0,09	0,11	0,13	0,14
Витамин D	мкг	0,18	0,22	0,26	0,29

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Витамин А	мкг рет. экв.	149	174	210	233
Калий	мг	322	373	451	503
Кальций	мг	45	52	61	67
Магний	мг	19	22	26	29
Фосфор	мг	51	60	72	79
Железо	мг	1,8	2,1	2,6	2,9
Йод	мкг	22,0	26,2	30,6	34,7
Селен	мкг	2,6	3,2	3,8	4,2
Фтор	мкг	75,5	88,1	106,6	118,7

*Пищевая ценность приведена для пудинга со сметаной

Технологическая карта № 181

Кабачки и цветная капуста, запеченные под соусом

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Кабачки	81	65	94	75	114	91	127	101
Масло сливочное	4	4	4	4	5	5	6	6
Масса припущенных кабачков	–	44	–	51	–	61	–	68
Цветная капуста	81	43	94	49	114	60	127	66
Масса отварной капусты	–	38	–	44	–	53	–	59
Соус ТК № 394	–	63	–	73	–	88	–	98
Сыр	3	3	3,7	3,7	4,4	4,4	5	5
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Масса полуфабриката	–	146	–	170	–	205	–	228
Масло растительное для смазки	3	3	3,3	3,3	3,7	3,7	4	4
Масса готового продукта	–	125	–	145	–	175	–	195
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Кабачки, очищенные от кожицы или семян, нарезанные произвольной формы, предварительно припускают с маслом, а капусту отваривают подсолненной воде, затем кладут их на смазанную сливочным маслом сковороду или противень, заливают горячим молочным соусом средней густоты, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-250 °С в течение 20-30 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 180-200 °С в течение 15-20 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Порцию запеченных овощей подают с соусом, в котором они запекались, сверху поливают растопленным прокипяченным сливочным маслом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – порционные куски не разламываются, сохраняют форму, политы соусом и маслом;

цвет – поверхности – светло-коричневый; на разрезе – характерный для использованных продуктов;

консистенция – мягкая, сочная, плотная;

вкус – запеченных овощей, умеренно соленый;

запах – запеченных овощей.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,8	4,5	5,2	5,9
Жиры	г	16,2	17,5	20,5	22,5
Углеводы	г	10,3	11,9	14,4	15,9
Энергетическая ценность	ккал	201	222	262	289
Витамин С	мг	16,1	19,0	22,8	24,8
Витамин В1	мг	0,06	0,08	0,09	0,10
Витамин В2	мг	0,11	0,13	0,15	0,17
Витамин D	мкг	0,19	0,21	0,24	0,27
Витамин А	мкг рет. экв.	77,1	85,1	97,1	109,0
Калий	мг	253	295	355	392
Кальций	мг	82	100	113	130
Магний	мг	17	20	24	27
Фосфор	мг	74	88	102	115
Железо	мг	0,9	1,1	1,3	1,4
Йод	мкг	14,3	18,4	22,8	26,9
Селен	мкг	1,8	2,2	2,5	2,9
Фтор	мкг	10,2	11,8	14,2	15,7

Технологическая карта № 182 Кабачки, запеченные под соусом 1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Кабачки	140	113	162	131	196	158	218	176
Мука пшеничная	4	4	4	4	5	5	6	6
Масло сливочное	10	10	12	12	14	14	16	16
Масса запеченных кабачков	–	75	–	87	–	105	–	117
Соус ТК № 394, 397	–	63	–	73	–	88	–	98
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Сыр	3	3	3,8	3,8	4,5	4,5	5	5
Масса полуфабриката	–	141	–	164	–	198	–	220
Масло растительное для смазки	2,6	2,6	3	3	3,8	3,8	4	4
Масса готового продукта	–	125	–	145	–	175	–	195
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Кабачки очищают от кожицы, нарезают кружочками толщиной 1,5–2 см, посыпают солью, панируют в муке, сбрызгивают сливочным маслом и запекают при 250–280 °С. Затем кладут на смазанный маслом растительным противень, заливают горячим молочным соусом средней густоты или сметанным, посыпают тертым сыром и запекают в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220–250 °С в течение 20–30 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 180–200 °С в течение 15–20 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Порцию запеченных овощей подают с соусом, в котором они запекались, сверху поливают растопленным прокипяченным сливочным маслом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – порционные куски не разламываются, сохраняют форму, политы соусом и маслом;

цвет поверхности – светло-коричневый; на разрезе – характерный для использованных продуктов;

консистенция – мягкая, сочная, плотная;

вкус – запеченных кабачков, умеренно соленый;

запах – запеченных кабачков.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Кабачки под соусом сметанным №397				Кабачки под соусом молочным №394			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,6	3,1	3,8	4,2	3,4	4,0	4,8	5,4
Жиры	г	16,4	18,8	21,7	23,9	20,1	23,1	26,9	29,7
Углеводы	г	10,6	12,2	14,9	16,8	12,9	14,9	18,1	20,4
Энергетическая ценность	ккал	201	231	270	299	246	284	334	370
Витамин С	мг	6,8	7,9	9,5	10,6	7,0	8,1	9,7	10,8
Витамин В1	мг	0,040	0,046	0,055	0,062	0,050	0,056	0,064	0,07
Витамин В2	мг	0,06	0,07	0,08	0,09	0,09	0,11	0,13	0,14
Витамин D	мкг	0,18	0,21	0,23	0,26	0,25	0,29	0,33	0,37
Витамин А	мкг рет. экв.	77	88	100	111	98	113	130	144
Калий	мг	251	291	351	391	277	321	387	432
Кальций	мг	56	68	81	90	77	92	110	122
Магний	мг	12	14	17	19	15	18	21	24
Фосфор	мг	42	50	60	67	61	72	87	97
Железо	мг	0,6	0,7	0,8	0,9	0,6	0,7	0,9	1,0
Йод	мкг	36,7	43,3	51,3	57,9	20,3	24,2	28,4	32,3
Селен	мкг	1,2	1,4	1,7	1,9	1,9	2,2	2,7	3,0
Фтор	мкг	8,7	10,1	12,1	13,6	12,5	14,4	17,4	19,5

Технологическая карта № 183

Баклажаны, запеченные в соусе

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Баклажаны	129	123	149	142	179	171	199	190
Соль	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1
Мука пшеничная	5	5	6	6	7	7	7	7
Масло растительное	8	8	9	9	11	11	12	12
Масса запеченных баклажанов	–	99	–	114	–	137	–	153
Соус ТК № 398	–	48	–	56	–	67	–	74
Масса полуфабриката	–	147	–	170	–	204	–	227
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленные баклажаны нарезают кружочками толщиной 1 см, солят и оставляют на 10–15 минут для удаления горечи, затем промывают, обсушивают, панируют в муке и запекают при 250–280°C. Подготовленные баклажаны выкладывают в формы, заливают соусом сметанным с томатом и запекают в предварительно разогретом до 250 °C жарочном шкафу при температуре 220-250 °C в течение 20-30 минут или в пароконвектомате в

комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 180-200 °С в течение 15-20 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Порцию запеченных овощей кладут на тарелку и поливают соусом, в котором они запекались. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – порционные куски не разламываются, сохраняют форму, политы соусом;

цвет – поверхности – светло-коричневый, внутри – входящих компонентов;

консистенция – мягкая, сочная, плотная;

вкус – запеченных баклажанов, умеренно соленный;

запах – запеченных баклажанов.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,7	3,2	3,8	4,2
Жиры	г	9,4	10,6	12,9	14,1
Углеводы	г	11,9	13,9	16,6	17,9
Энергетическая ценность	ккал	143	164	198	216
Витамин С	мг	3,4	3,9	4,7	5,2
Витамин В1	мг	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин В2	мг	0,06	0,07	0,09	0,10
Витамин D	мкг	0,006	0,008	0,010	0,012
Витамин А	мкг рет. экв.	18,7	21,8	26,0	28,8
Калий	мг	303	350	421	466
Кальций	мг	33	38	46	50
Магний	мг	15	17	21	23
Фосфор	мг	57	66	79	87
Железо	мг	0,7	0,8	1,0	1,1
Йод	мкг	43,7	49,8	56,9	59,2
Селен	мкг	0,9	1,0	1,2	1,3
Фтор	мкг	21,0	24,4	29,2	32,3

Технологическая карта № 184

Капуста цветная или белокочанная, запеченная под соусом

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста цветная	174	90	202	104	243	126	271	140
или капуста белокочанная ранняя	113	90	131	104	158	126	176	140
Соль	0,9	0,9	1	1	1,1	1,1	1,2	1,2
Масса отварной капусты	–	81	–	94	–	114	–	127
Соус ТК № 394	–	63	–	73	–	88	–	98
Сыр	3,2	3,2	3,8	3,8	4,5	4,5	5	5
Масло растительное для смазки	3	3	3	3	4	4	4	4
Масса полуфабриката	–	148	–	171	–	207	–	230
Масса запеченной капусты	–	125	–	145	–	175	–	195
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Очищенную от верхних загрязненных и испорченных листьев, а также от кочерыги, белокочанную капусту моют и нарезают крупными дольками. Цветную капусту разбирают на соцветия. Затем капусту закладывают в кипящую подсоленную воду и варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности, после чего отвар сливают.

Подготовленную капусту укладывают в смазанную маслом емкость, заливают горячим молочным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-250 °С в течение 20-30 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 180-200 °С в течение 15-20 минут.

Запеченную под соусом капусту нарезают на порции.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Порцию капусты кладут на тарелку, поливают соусом, в котором она запекалась, и растопленным и прокипяченным сливочным маслом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – порционные куски сохраняют форму, политы маслом;

цвет – поверхности – золотисто-коричневый, внутри – свойственный капусте;

консистенция – мягкая, сочная, плотная;

вкус – запеченной капусты, молока и сыра;

запах – запеченной капусты и сыра.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Капуста цветная в молочном соусе				Капуста белокочанная в молочном соусе			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,5	5,3	6,2	7,0	3,9	4,6	5,3	6,1
Жиры	г	13,2	14,5	16,8	18,1	13,0	14,3	16,6	17,8
Углеводы	г	9,3	10,8	13,0	14,4	9,7	11,3	13,6	15,1
Энергетическая ценность	ккал	174	194	228	248	172	192	225	245
Витамин С	мг	25,4	29,3	35,5	39,5	16,4	18,9	22,9	25,5
Витамин В1	мг	0,08	0,10	0,12	0,13	0,04	0,04	0,05	0,06
Витамин В2	мг	0,13	0,15	0,18	0,20	0,09	0,10	0,12	0,13
Витамин D	мкг	0,15	0,17	0,19	0,21	0,15	0,17	0,19	0,21
Витамин А	мкг рет. экв.	60,3	68,1	76,0	83,8	60,3	68,1	76,0	83,8
Калий	мг	206	239	288	321	273	317	382	425
Кальций	мг	84	102	116	133	102	122	140	161
Магний	мг	19	22	27	30	18	22	26	29
Фосфор	мг	87	103	120	137	71	85	99	112
Железо	мг	1,3	1,5	1,8	2,0	0,6	0,7	0,9	1,0
Йод	мкг	22,6	23,3	28,1	32,4	22,6	23,3	28,1	32,4
Селен	мкг	1,9	2,3	2,7	3,0	1,7	2,0	2,3	2,7
Фтор	мкг	8,0	9,2	11,1	12,3	15,1	17,5	21,1	23,4

Технологическая карта № 185

Тыква, запеченная с фруктами, по-ижевски

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Тыква	125	87	145	101	175	122	195	136
Курага	23	22	26	25	32	30	36	34

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Сахар	5	5	6	6	8	8	8	8
Масло сливочное	3	3	4	4	5	5	5	5
Масса припущенной тыквы с курагой	–	117	–	136	–	164	–	183
Яблоки свежие	39	27	45	32	55	38	61	42
Сахар	5	5	6	6	8	8	8	8
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Масло растительное	2	2	3	3	3	3	3	3
Масса запеченной тыквы с фруктами	–	125	–	145	–	175	–	195
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

2. Технологический процесс изготовления

Очищенную от кожицы и семян, нарезанную кубиками тыкву укладывают в сотейник, добавляют промытую курагу, сливочное масло, сахар, соль, воду и припускают до готовности. Припущенную тыкву с курагой выкладывают на смазанный маслом противень, поверхность разравнивают и сверху кладут яблоки, очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом, нарезанные тонкими ломтиками, посыпают сахаром и запекают в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-250 °С в течение 20-30 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 180-200 °С в течение 15-20 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Запеченную тыкву аккуратно кладут на тарелку, поливают растопленным и прокипяченным маслом сливочным. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – порционные куски сохраняют форму, политы маслом;

цвет поверхности – оранжевый; на разрезе – характерный для использованных продуктов;

консистенция – мягкая, плотная;

вкус – тыквы с привкусом кураги, сладкий;

запах – свойственный тыкве.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,0	2,3	2,8	3,1
Жиры	г	7,8	9,5	10,3	10,3
Углеводы	г	25,2	29,4	36,8	39,6
Энергетическая ценность	ккал	179	212	250	263
Витамин С	мг	4,2	4,9	5,9	6,6
Витамин В1	мг	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин В2	мг	0,09	0,10	0,12	0,13
Витамин D	мкг	0,08	0,09	0,10	0,10
Витамин А	мкг рет. экв.	240	275	328	363
Калий	мг	524	603	723	813
Кальций	мг	57	65	78	88
Магний	мг	33	38	45	51
Фосфор	мг	51	59	70	79
Железо	мг	1,5	1,7	2,1	2,3
Йод	мкг	18,8	22,6	26,4	30,1

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Селен	мкг	0,35	0,42	0,53	0,60
Фтор	мкг	67,9	78,9	95,3	106,1

Технологическая карта № 186

Голубцы овощные

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста белокочанная свежая	99	79	114	91	137	109	152	122
Масса отварной капусты	–	73	–	84	–	101	–	112
Для фарша:								
Морковь								
до 01.01	24/19 ¹	14	28/22 ¹	16	33/26 ¹	19	37/29 ¹	21
с 01.01	25/19 ¹		29/22 ¹		35/26 ¹		38/29 ¹	
Репка	9/7 ¹	5	11/8 ¹	6	13/10 ¹	7	14/11 ¹	8
Лук репчатый	19/16 ¹	8	22/18 ¹	9	26/22 ¹	11	29/24 ¹	12
Крупа рисовая	12	35 ²	14	40 ²	16	46 ²	18	51 ²
Зелень петрушки	3	2	4	3	4	3	5	4
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1,0	1,0	1,2	1,2
Масло растительное	6	6	7	7	9	9	10	10
Масса фарша	–	42	–	48	–	58	–	64
Масса полуфабриката	–	114	–	132	–	158	–	176
Соус ТК № 397, 399	–	52	–	60	–	72	–	80
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

¹ В графе брутто в числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе – масса продуктов нетто; в графе нетто – масса готовых продуктов

² Масса готового риса

2. Технологический процесс изготовления

Кочан капусты (с удаленной кочерыгой) отваривают в подсоленной воде до полуготовности, разбирают на отдельные листья, утолщенные части листьев слегка отбивают. На подготовленные листья капусты кладут фарш, завертывают в виде конверта. Голубцы укладывают на противень или сковороду, заливают соусом сметанным или сметанным с томатом и запекают в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-250 °С в течение 20-30 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 180-200 °С в течение 15-20 минут.

Для фарша: мелко нарезанные овощи припускают с маслом растительным, добавляют зелень петрушки, соединяют с вареным рассыпчатым рисом, все перемешивают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Голубцы подают с соусом, в котором они запекались. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – изделия цилиндрической формы, целые, неразвернутые, политы соусом;

цвет – поверхности голубцов – светло-коричневый, соуса – розовый;

консистенция – капусты – мягкая, фарша – сочная.

вкус – свойственный тушеной капусте с привкусом и ароматом овощей; умеренно соленый;

запах – свойственный тушеной капусте с привкусом и ароматом овощей.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Голубцы в соусе сметанном с томатом и луком				Голубцы в сметанном соусе			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	5,0	5,8	6,8	7,6	3,5	4,0	4,7	5,3
Жиры	г	8,0	9,3	11,7	13,0	7,2	8,4	10,6	11,8
Углеводы	г	32,8	37,6	43,8	48,6	17,3	20,2	23,6	26,4
Энергетическая ценность	ккал	224	258	308	342	148	173	209	233
Витамин С	мг	17,4	20,5	24,2	27,4	18,8	22,9	26,3	30,4
Витамин В1	мг	0,06	0,07	0,08	0,09	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин В2	мг	0,06	0,07	0,09	0,10	0,06	0,07	0,08	0,09
Витамин D	мкг	0,006	0,010	0,014	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	199	232	273	305	257	305	355	402
Калий	мг	343	399	473	532	308	362	426	481
Кальций	мг	65	76	90	102	65	76	90	102
Магний	мг	39	45	53	59	29	34	40	45
Фосфор	мг	99	114	134	149	69	80	94	105
Железо	мг	1,2	1,4	1,6	1,8	0,9	1,1	1,3	1,4
Йод	мкг	46,0	52,3	59,9	69,7	36,9	39,9	51,4	57,9
Селен	мкг	5,3	6,0	6,9	7,7	2,2	2,5	2,9	3,3
Фтор	мкг	41,2	48,6	56,2	63,7	33,8	40,7	46,9	53,8

Технологическая карта № 187

Перец, фаршированный овощами и рисом

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Перец сладкий	95	71	109	82	131	98	145	109
Для фарша:								
Крупа рисовая	7	18 ¹	8	20 ¹	10	25 ¹	11	27 ¹
Морковь								
до 01.01	22/18 ²	12	26/20 ²	14	31/25 ²	16	35/27 ²	18
с 01.01	24/18 ²		27/20 ²		33/25 ²		36/27 ²	
Лук репчатый	14/12 ²	6	16/14 ²	7	20/16 ²	8	22/18 ²	9
Помидоры	22/19 ²	12	26/22 ²	14	31/26 ²	16	35/29 ²	18
Масло растительное	6	6	7	7	8	8	9	9
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1,0	1,0	1,2	1,2
Масса фарша	–	47	–	55	–	65	–	73
Масса полуфабриката	–	118	–	136	–	164	–	182
Соус ТК № 394, 397	–	45	–	52	–	62	–	69
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

¹В графе нетто указана масса готового риса.

² В графе брутто в числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе – масса продуктов нетто, в графе нетто – масса готовых продуктов

2. Технологический процесс изготовления

Сладкий перец перебирают, промывают, подрезают вокруг плодоножки и удаляют ее вместе с семенами, не нарушая целостности стручка. Перец заливают горячей водой и варят 1 – 2 минуты, затем откидывают на дуршлаг и заполняют фаршем, укладывают на противень, заливают соусом молочным, или сметанным и запекают в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-250 °С в течение 20-30 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 180-200 °С в течение 15-20 минут.

Для фарша: рисовую крупу варят в подсоленной воде до полуготовности, отвар сливают. Морковь нарезают мелкой соломкой и припускают с маслом; отдельно припускают репчатый лук, нарезанный полукольцами. Все смешивают, добавляют бланшированные помидоры, отварной рис, соль.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Перец выкладывают на тарелку, поливают соусом, в котором его запекали. Можно посыпать измельченной зеленью, увеличив выход блюда. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – 1 – 2 шт. перца с овощным фаршем, на поверхности нежная корочка, перцы политы соусом;

цвет – поверхности перцев и фарша – свойственный овощам, соуса – белый или оранжевый;

консистенция – умеренно плотная, сочная;

вкус – свойственный использованным продуктам;

запах – ярко выраженный, овощей и соуса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Перец в молочном соусе				Перец в сметанном соусе			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,5	4,0	4,9	5,4	2,5	2,9	3,5	3,9
Жиры	г	9,7	11,3	13,1	14,7	7,0	8,1	9,5	10,6
Углеводы	г	21,1	23,9	29,2	31,9	13,1	15,1	18,5	20,4
Энергетическая ценность	ккал	186	213	254	281	125	145	173	193
Витамин С	мг	58,6	67,7	80,8	89,9	59,6	68,8	82,2	91,4
Витамин В1	мг	0,08	0,09	0,11	0,12	0,07	0,08	0,10	0,11
Витамин В2	мг	0,10	0,12	0,14	0,15	0,08	0,09	0,11	0,13
Витамин D	мкг	0,05	0,06	0,07	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	282	328	383	428	345	389	478	522
Калий	мг	201	233	275	307	209	241	289	321
Кальций	мг	40	46	54	61	27	31	38	43
Магний	мг	23	26	31	34	20	22	27	30
Фосфор	мг	68	77	93	103	47	54	66	73
Железо	мг	0,8	0,9	1,1	1,2	0,8	0,9	1,1	1,2
Йод	мкг	33,0	37,3	41,8	49,6	34,6	37,2	49,0	51,9
Селен	мкг	3,2	3,6	4,5	4,9	1,3	1,5	1,9	2,1
Фтор	мкг	26,9	30,8	36,7	40,7	25,1	28,6	34,9	38,4

Технологическая карта № 188

Кабачки, фаршированные овощами

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Кабачки	113/76 ¹	68	130/87 ¹	79	156/105 ¹	94	173/116 ¹	105
Для фарша:								
Капуста белокочанная свежая	26/21 ¹	16	30/24 ¹	19	36/29 ¹	22	40/32 ¹	25
Лук репчатый	15/10 ¹	6	17/14 ¹	7	21/17 ¹	9	23/19 ¹	10
Морковь								
до 01.01	19/15 ¹	10	23/17 ¹	11	27/21 ¹	14	31/23 ¹	16
с 01.01	21/15 ¹		25/17 ¹		29/21 ¹		32/23 ¹	
Томатная паста	2,6	2,6	3	3	3,6	3,6	4	4
Масло растительное	10	10	11	11	14	14	15	15

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1,0	1,0	1,2	1,2
Лук зеленый	6	5	7	6	9	7	10	8
Масса фарша	–	35	–	40	–	48	–	53
Сыр	3	3	3,8	3,8	4,2	4,2	5	5
Масса полуфабриката	–	105	–	121	–	146	–	162
Масса запеченных кабачков	–	93	–	107	–	129	–	143
Соус ТК № 397, 399	–	37	–	43	–	51	–	57
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

¹ В графе брутто в числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе – масса продуктов нетто, в графе нетто – масса готовых продуктов.

2. Технологический процесс изготовления

Кабачки очищают от кожицы, нарезают поперек на части длиной 3–5 см в зависимости от диаметра кабачков, удаляют семена с частью мякоти и отваривают до полуготовности в подсоленной воде.

Кабачки заполняют овощным фаршем, кладут на смазанный маслом растительным противень, посыпают тертым сыром и запекают в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220–250 °С в течение 20–30 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 180–200 °С в течение 15–20 минут. Затем кабачки заливают соусом сметанным, или сметанным с томатом и луком, и доводят до кипения.

Для приготовления фарша: капусту, нарезанную соломкой или мелкими шашками, варят в подсоленной воде до готовности, морковь нарезают мелкими кубиками или соломкой и припускают с маслом. Отдельно припускают с маслом репчатый лук, нарезанный полукольцами. Томатную пасту разводят водой в соотношении 1:1 и припускают с маслом. Подготовленные овощи и томатное пюре перемешивают, соединяют с нарезанным зеленым луком и прогревают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Кабачки выкладывают на тарелку, поливают соусом, в котором их запекали, и посыпают измельченной зеленью. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – 2–3 кусочка кабачков цилиндрической формы с овощным фаршем; на поверхности нежная корочка. Кабачки уложены на тарелку и политы соусом;

цвет – поверхности кабачков и фарша – свойственный овощам, соуса – белый или оранжевый;

консистенция – умеренно плотная, сочная;

вкус – свойственный использованным продуктам, пряный от соуса;

запах – ярко выраженный, овощей и соуса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Кабачки в сметанном соусе с томатом и луком				Кабачки в сметанном соусе			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,6	3,1	3,6	4,1	2,4	2,9	3,4	3,8
Жиры	г	11,5	12,9	16,1	17,5	11,1	12,4	15,5	16,8
Углеводы	г	8,9	10,4	12,5	13,9	8,1	9,6	11,5	12,8
Энергетическая ценность	ккал	149	170	209	229	142	161	199	218
Витамин С	мг	10,3	12,0	14,4	16,0	9,7	11,2	13,5	15,0
Витамин В1	мг	0,04	0,05	0,06	0,07	0,04	0,05	0,06	0,06

Наименование показателей	Единицы измерения	Кабачки в сметанном соусе с томатом и луком				Кабачки в сметанном соусе			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин В2	мг	0,06	0,07	0,08	0,09	0,06	0,07	0,08	0,09
Витамин D	мкг	0,04	0,045	0,05	0,06	0,03	0,04	0,045	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	214	245	300	330	208	237	291	320
Калий	мг	300	351	420	468	270	316	378	421
Кальций	мг	65	79	91	104	63	77	89	102
Магний	мг	21	24	29	33	19	22	26	29
Фосфор	мг	54	65	76	86	48	59	69	78
Железо	мг	0,8	1,0	1,1	1,3	0,7	0,8	1,0	1,1
Йод	мкг	40,2	45,7	51,9	60,9	41,1	46,8	53,2	62,3
Селен	мкг	1,0	1,2	1,4	1,6	0,9	1,1	1,3	1,5
Фтор	мкг	21,3	25,3	30,5	33,9	19,5	23,1	28,0	31,1

Технологическая карта № 189

Свекла, фаршированная овощами, под соусом

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Свекла								
до 01.01	80/78 ¹	62	92/90 ¹	72	111/108 ¹	86	123/120 ¹	96
с 01.01	85/83 ¹		98/96 ¹		118/115 ¹		131/128 ¹	
Морковь								
до 01.01	25/20 ¹	14	29/23 ¹	16	35/27 ¹	19	38/30 ¹	21
с 01.01	27/20 ¹		31/23 ¹		37/27 ¹		42/30 ¹	
Лук репчатый	19/16 ¹	8	22/18 ¹	10	26/22 ¹	12	29/24 ¹	13
Помидоры свежие	15/12 ¹	8	17/14 ¹	10	20/17 ¹	12	22/19 ¹	13
или томатная паста	3	3	3,75	3,75	4,5	4,5	5	5
Капуста свежая	15/11 ¹	10	17/13 ¹	12	20/16 ¹	14	22/18 ¹	16
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Масло растительное	5	5	6	6	7	7	8	8
Масса полуфабриката	–	99	–	114	–	137	–	152
Соус ТК № 394, 397, 399	–	31	–	36	–	43	–	48
Выход готовой продукции	–	130	–	150	–	180	–	200

¹ В графе брутто в числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе – масса продуктов нетто, в графе нетто – масса готовых продуктов.

2. Технологический процесс изготовления

Вареную свеклу очищают от кожицы, удаляют середину мякоти, заполняют овощным фаршем, укладывают на противни, заливают соусом и запекают в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-250 °С в течение 20-30 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 180-200 °С в течение 15-20 минут. Соусы – молочный, сметанный, сметанный с томатом.

Для приготовления фарша: оставшуюся часть свеклы нарезают соломкой или рубят, морковь и лук припускают с маслом сливочным.

Капусту свежую нарезают соломкой и припускают. Все соединяют, добавляют бланшированные помидоры или припущенную томатную пасту, разведенную водой в соотношении 1:1.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Свеклу выкладывают на тарелку, поливают соусом, в котором её запекали, и посыпают измельченной зеленью. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – свекла аккуратно заполнена фаршем, сохранила форму, полита соусом;

цвет – свеклы – бордовый; фарша – свойственный овощам, соуса – розовый;

консистенция – мягкая, сочная;

вкус – свойственный использованным продуктам;

запах – ярко выраженный, овощей и соуса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Свекла в молочном соусе				Свекла в сметанном соусе			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,2	2,5	3,0	3,4	2,1	2,4	2,9	3,2
Жиры	г	7,4	8,7	10,3	11,6	5,6	6,6	7,8	8,8
Углеводы	г	10,0	11,7	14,0	15,6	10,1	11,8	14,0	15,7
Энергетическая ценность	ккал	115	136	161	181	99	117	138	155
Витамин С	мг	5,8	6,9	8,1	9,1	6,1	7,1	8,5	9,6
Витамин В1	мг	0,03	0,037	0,044	0,05	0,03	0,037	0,045	0,05
Витамин В2	мг	0,06	0,07	0,08	0,09	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин D	мкг	0,03	0,04	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	191	219	260	288	251	290	339	378
Калий	мг	250	294	350	390	264	309	365	411
Кальций	мг	51	59	70	79	43	50	60	67
Магний	мг	23	27	32	35	24	28	34	38
Фосфор	мг	54	64	76	84	52	60	72	80
Железо	мг	1,1	1,3	1,5	1,7	1,2	1,4	1,6	1,8
Йод	мкг	34,5	39,1	44,0	52,0	32,6	35,1	45,4	47,9
Селен	мкг	1,0	1,1	1,4	1,5	0,8	0,9	1,1	1,2
Фтор	мкг	25,6	30,0	35,8	39,7	27,5	31,7	37,8	42,0

Наименование показателей	Единицы измерения	Свекла в сметанном соусе с томатом и луком			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,0	2,3	2,7	3,1
Жиры	г	5,9	7,0	8,2	9,4
Углеводы	г	9,5	11,1	13,3	14,8
Энергетическая ценность	ккал	99	117	138	156
Витамин С	мг	6,3	7,4	8,8	9,9
Витамин В1	мг	0,030	0,036	0,043	0,050
Витамин В2	мг	0,04	0,05	0,06	0,07
Витамин D	мкг	0,007	0,008	0,009	0,010
Витамин А	мкг рет. экв.	186	213	254	280
Калий	мг	262	308	367	409
Кальций	мг	42	49	59	66
Магний	мг	23	27	32	36
Фосфор	мг	50	58	69	77
Железо	мг	1,2	1,4	1,6	1,8
Йод	мкг	41,8	47,6	54,2	63,4
Селен	мкг	0,7	0,8	0,9	1,0
Фтор	мкг	25,3	29,6	35,3	39,2

2.4 БЛЮДА ИЗ КРУП

Из круп готовят каши, крупеники, запеканки, пудинги, биточки, котлеты, пловы и др. Независимо от вида кулинарной продукции, крупу подвергают механической (первичной) обработке, затем - тепловой (варке). При первичной обработке крупы, в зависимости от ее вида, перебирают, отделяя необрушенные зерна и примеси; или просеивают, удаляя мучель, придающую кашам неприятный вкус и мажущую консистенцию; затем промывают, кроме манной, дробленых (пшеничная) и плющенных (геркулесовая и др.) круп.

Пшено, рис и перловую крупу сначала промывают теплой (40 °С), а затем горячей (60-70 °С) водой; ячневую – только теплой (2-3 л на 1 кг крупы). При промывании горячей водой удаляются возможные продукты окисления растительных жиров, придающие крупе прогорклость.

Гречневая крупа в настоящее время выпускается промышленностью в виде ядрицы быстрорастваривающейся. Если она поступила загрязненной, то ее промывают теплой водой 2-3 раза.

При промывании в крупах остается значительное количество воды – в пределах 10-30 % массы сухой крупы. Это следует учитывать при дозировке жидкости.

Для сокращения сроков варки и снижения потерь содержания витаминов группы В некоторые крупы (рис, ядрицу, пшено, перловую и др.) предварительно замачивают в теплой воде в течение 2-3 часов, затем в этой же воде варят.

КАШИ

Каши варят на воде; бульоне; молоке; молоке, разведенном водой; на фруктовых отварах.

По консистенции каши могут быть рассыпчатыми (влажность 60-72 %), вязкими (79-81 %) и жидкими (83-87 %). В рецептурах нормы жидкости рассчитаны для варки каш в котлах емкостью от 30 до 60 л. При уменьшении ёмкости котлов (кастрюль) количество жидкости может быть увеличено на 5-10 % (не более) – для рассыпчатых каш, на 2-3 % – для вязких каш. Количество жидкости, взятой для варки, определяет и выход каш. Так, выход рассыпчатых каш с 1 кг крупы в зависимости от ее вида составляет 2,1 (гречневая крупа) – 3,0 (перловая крупа) кг; вязких, соответственно, 4,0-4,5 кг; жидких – 5,0-6,5 кг. Соль берут из расчета 5 г на 1 кг готовой каши, для молочных и сладких каш – 4 г.

Для варки каш лучше использовать стационарные котлы с электрическим или паровым обогревом, в которых исключается возможность подгорания каши.

Технология приготовления каш, независимо от их консистенции, одинакова: подготовленную крупу всыпают в кипящую подсоленную жидкость, варят при помешивании до загустения; затем, прекратив нагрев, закрывают крышкой и доводят кашу до готовности (упаривают) в течение 1-2 ч. За это время каша приобретает своеобразный приятный аромат и цвет. В процессе упаривания кашу не перемешивают.

Для приготовления каш в пароконвектомате целесообразно использовать гастроремкости GN 1/1 с высотой бортов 65 или 100 мм. Из-за увеличения поверхности испарения количество жидкости следует увеличить на 5 %, по сравнению с традиционным способом приготовления. Рекомендуется варить кашу при комбинированном двухступенчатом режиме: в течение 15-20 минут при температуре 160 °С, затем 10-15 минут при температуре 100 °С и влажности 100 %. Во время приготовления каши в пароконвектомате не требуется перемешивание, поскольку пригорание исключено.

ЗАПЕКАНКИ

Запеканки готовят из вязких (реже рассыпчатых) каш сладкими и не сладкими, с яйцами, творогом, тыквой, фруктами. В массу сладких запеканок вводят ванилин. Перед введением яиц кашу охлаждают до 60-70 °С для предотвращения их свертывания. Подготовленную массу выкладывают на смазанные маслом и посыпанные сухарями противни слоем 3-4 см. Поверхность смазывают смесью из яиц и сметаны, запекают в

предварительно разогретом до 280 °С жарочном шкафу 15 минут при температуре 250-280 °С. Для приготовления запеканок в пароконвектомате, в сваренную кашу непосредственно в гастроремкость добавляют необходимые компоненты (яйца, сахар, жир и т.д.), перемешивают, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной, затем запекают в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 160-180 °С в течение 15-20 минут.

ПУДИНГИ

Пудинги отличаются от запеканок большей пышностью. В их состав входят взбитые белки яиц. Пудинги или запекают (как запеканки), или варят на пару. Чаще их готовят в специальных формах или небольших гастроремкостях.

КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ

Котлеты, биточки готовят из вязких каш (пшеничной, рисовой, манной, пшеничной), сваренных на смеси воды и молока. В кашу, охлажденную до 60-70 °С, вводят яйца; перемешивают; формируют изделия; панируют в сухарях; запекают; подают с различными соусами, вареньем, сгущенным молоком и т.п.

Технологическая карта № 190

Каша рассыпчатая

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на 1 кг каши, г	
	брутто	нетто
Крупа гречневая ядрица быстрорастворимая	471	471
Вода	703	703
или пшено	396	396
Вода	713	713
или крупа рисовая	353	353
Вода	742	742
или крупа перловая	330	330
Вода	792	792
или крупа ячневая	320	320
Вода	792	792
или крупа пшеничная	396	396
Вода	713	713
или крупа кукурузная	330	330
Вода	792	792
Соль	5	5
Выход готовой продукции:	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую воду. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая.

Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упреть.

Рассыпчатые каши из рисовой крупы и пшена можно готовить в большом количестве воды (откидным способом). Для этого, подготовленную крупу засыпают в подсоленную кипящую воду (6 л воды и 30 г соли на 1 кг крупы) и варят: рисовую крупу – до готовности, пшено – 5-10 минут. С готового риса сливают воду и выкладывают в посуду, добавляют сахар, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу или в пароконвектомате.

С проваренного пшена сливают воду и доводят до готовности одним из способов: при варке в наплитной посуде кашу для упревания ставят в жарочный шкаф или пароконвектомат; при варке в пищеварочном котле после набухания крупы уменьшают нагрев, закрывают котел крышкой и доводят кашу до готовности.

При варке каши в пароконвектомате количество жидкости следует увеличить на 5 %, по сравнению с традиционным способом приготовления. Варить рекомендуется в комбинированном двухступенчатом режиме при 95 %-ной влажности: в течение 15-20 минут при температуре 160 °С, затем снизить температуру до 100 °С и варить 10-15 минут при 100 %-ной влажности. Во время приготовления каши в пароконвектомате не требуется перемешивание, поскольку пригорание исключено.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Кашу рассыпчатую используют для приготовления блюд или подают как самостоятельное блюдо в соответствии с требованиями ТК № 191.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – зерна крупы полностью набухшие, мягкие, сохраняют форму и упругость, легко отделяющиеся друг от друга;

цвет – свойственный данному виду крупы;

консистенция – однородная, рассыпчатая, крупинки плотные;

вкус - свойственный данному виду крупы, без привкуса прогорклости и затхлости;

запах - свойственный данному виду крупы.

Технологическая карта № 191

Каша рассыпчатая с маслом

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Масса каши	-	130	-	150	-	180	-	200
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	-	135	-	155	-	185	-	205

2. Технологический процесс изготовления

Рассыпчатую кашу готовят согласно ТК № 190.

Масло сливочное можно добавлять во время варки каши или использовать его, предварительно прокипятив, поливая кашу при отпуске.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске горячую рассыпчатую кашу кладут на тарелку и поливают растопленным и прокипяченным маслом сливочным. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – зерна крупы полностью набухшие, мягкие, сохраняют форму и упругость, легко отделяющиеся друг от друга, каша полита маслом;

цвет свойственный данному виду крупы;

консистенция – однородная, рассыпчатая, крупинки плотные;

вкус - свойственный данному виду крупы, без привкуса прогорклости и затхлости;

запах - свойственный данному виду крупы.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Каша гречневая				Каша пшенная			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	7,3	8,4	10,0	11,1	5,6	6,4	7,7	8,6
Жиры	г	5,4	5,7	6,1	6,4	5,1	5,4	5,7	5,9
Углеводы	г	31,9	36,8	44,1	49,0	31,2	36,0	43,2	48,0
Энергетическая	ккал	205	232	271	298	193	218	255	279

Наименование показателей	Единицы измерения	Каша гречневая				Каша пшеничная			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
ценность									
Витамин В1	мг	0,19	0,22	0,26	0,29	0,16	0,18	0,22	0,24
Витамин В2	мг	0,10	0,12	0,14	0,15	0,02	0,02	0,03	0,03
Витамин D	мкг	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	20,3	20,4	20,6	20,7	20,5	20,7	20,9	21,0
Калий	мг	194	224	268	298	91	105	126	139
Кальций	мг	13	15	18	20	15	17	20	23
Магний	мг	107	123	148	164	37	43	52	57
Фосфор	мг	160	184	221	246	106	122	146	162
Железо	мг	3,6	4,1	5,0	5,5	1,2	1,4	1,7	1,9
Йод	мкг	24,7	28,4	34,1	37,9	24,9	28,8	34,5	38,3
Селен	мкг	3,1	3,6	4,3	4,8	1,3	1,5	1,7	1,9
Фтор	мкг	12,5	14,4	17,3	19,2	12,8	14,8	17,7	19,6

Наименование показателей	Единицы измерения	Каша рисовая				Каша перловая			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,1	3,5	4,2	4,7	3,8	4,3	5,2	5,8
Жиры	г	4,0	4,1	4,2	4,3	4,1	4,1	4,2	4,3
Углеводы	г	30,9	35,7	42,8	47,5	26,2	30,2	36,2	40,2
Энергетическая ценность	ккал	172	194	226	247	156	175	204	223
Витамин В1	мг	0,031	0,034	0,037	0,040	0,040	0,046	0,054	0,060
Витамин В2	мг	0,017	0,020	0,024	0,027	0,020	0,026	0,034	0,040
Витамин D	мкг	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	19,6	19,6	19,6	19,6	19,6	19,6	19,6	19,6
Калий	мг	39	45	53	59	62	71	85	95
Кальций	мг	6	7	8	9	17	20	23	26
Магний	мг	20	23	28	31	15	17	21	23
Фосфор	мг	61	70	84	94	122	140	168	187
Железо	мг	0,4	0,5	0,6	0,6	0,7	0,8	1,0	1,1
Йод	мкг	23,4	27,1	32,5	36,1	22,9	26,4	31,7	35,2
Селен	мкг	6,1	7,1	8,5	9,4	14,3	16,5	19,8	21,9
Фтор	мкг	20,3	23,4	28,1	31,2	0,1	0,1	0,1	0,1

Наименование показателей	Единицы измерения	Каша пшеничная				Каша кукурузная			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	5,3	6,1	7,4	8,2	3,4	3,9	4,7	5,2
Жиры	г	4,2	4,3	4,4	4,5	4,1	4,2	4,3	4,4
Углеводы	г	32,1	37,0	44,4	49,4	27,7	32,0	38,4	42,7
Энергетическая ценность	ккал	188	211	247	271	161	181	211	231
Витамин В1	мг	0,11	0,13	0,15	0,17	0,040	0,050	0,056	0,060
Витамин В2	мг	0,045	0,05	0,06	0,07	0,031	0,034	0,037	0,040
Витамин D	мкг	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	19,6	19,6	19,6	19,6	28,1	29,4	31,4	32,7
Калий	мг	99	114	137	152	53	61	73	81
Кальций	мг	21	24	29	32	10	12	14	15
Магний	мг	27	31	37	42	11	13	16	17
Фосфор	мг	125	144	173	192	42	48	58	64
Железо	мг	2,1	2,5	2,9	3,3	1,0	1,2	1,4	1,6
Йод	мкг	22,9	26,4	31,7	35,2	22,9	26,4	31,7	35,2
Селен	мкг	32,1	37,0	44,4	49,3	6,5	7,4	8,9	9,9
Фтор	мкг	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1

Технологическая карта № 192н

Булгур с овощами

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Булгур	39	39	46	46	54	54	60	60
Вода	71	71	82	82	98	98	108	108
Соль	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7
Масса вареного булгура	-	98	-	113	-	135	-	150
Морковь с 1.09 по 31.12	23	18	26	21	31	25	34	27
с 1.01	24		28		33		36	
Масло сливочное для припуска	1	1	1	1	2	2	2	2
Масса припущенной моркови	-	17	-	19	-	23	-	25
Кукуруза консервированная	22	13	25	15	30	18	33	20
Масло сливочное	3,3	3,3	3,8	3,8	4,5	4,5	5	5
Выход готовой продукции	-	130	-	150	-	180	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Морковь нарезают мелкими кубиками и припускают с добавлением небольшого количества воды и сливочного масла до мягкости в течение 10–15 минут.

Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую воду, при этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Нагрев уменьшают и варят кашу до загустения, периодически помешивая. За 15–20 минут до окончания приготовления каши добавляют припущенную морковь и кукурузу, аккуратно перемешивают. После выпитывания большей части жидкости посуду ставят на 40–50 минут в жарочный шкаф с температурой 180–200 °С или пароконвектомат с температурой 160–170 °С, режим комбинированный (сухой нагрев-пар) с подачей пара 30–50 %.

Перед подачей крупу с овощами заправляют сливочным маслом и аккуратно перемешивают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Булгур с овощами можно подавать как самостоятельное блюдо и как гарнир. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям

внешний вид – зерна крупы полностью набухшие, сохраняют форму и упругость, легко отделяются друг от друга, овощи сохраняют форму, каша заправлена маслом;

цвет – свойственный данному виду крупы с включениями оранжевой моркови и желтой кукурузы;

текстура (консистенция) каши – рассыпчатая, крупинки плотные, мягкие, овощи мягкие, сочные;

запах – свойственный используемому виду крупы с ароматом припущенной моркови и сливочного масла;

вкус – свойственный используемому виду крупы, без привкуса прогорклости и затхлости, с привкусом припущенной моркови, кукурузы и сливочного масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,4	5,1	6,1	6,8
Жиры	г	2,3	2,7	3,2	3,6
Углеводы	г	29,3	33,7	40,4	44,8
Энергетическая ценность	ккал	156	179	215	239
Витамин С	мг	0,6	0,7	0,8	0,9

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин В1	мг	0,07	0,08	0,09	0,10
Витамин В2	мг	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин D	мкг	0,04	0,05	0,06	0,07
Витамин А	мкг рет. экв.	233	271	326	352
Калий	мг	178	209	246	273
Кальций	мг	24	28	33	36
Магний	мг	63	74	88	97
Фосфор	мг	116	137	161	178
Железо	мг	1,0	1,2	1,4	1,5
Йод	мкг	25,4	29,1	32,8	36,4
Селен	мкг	0,9	1,1	1,2	1,4
Фтор	мкг	8,8	10,3	12,3	13,2

Технологическая карта № 193

Каша пшенная с черносливом

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Пшено	36	36	42	42	50	50	56	56
Вода	65	65	75	75	89	89	100	100
Масло сливочное	5	5	7	7	9	9	10	10
Соль	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9	1	1
Масса рассыпчатой каши	-	90	-	105	-	125	-	140
Чернослив (без косточек)	10	18 ¹	11	20 ¹	14	25 ¹	16	28 ¹
Для сиропа:								
Отвар из чернослива	18	18	20	20	25	25	28	28
Сахар	7	7	8	8	10	10	11	11
Масса сиропа	-	22	-	25	-	30	-	35
Выход готовой продукции	-	130	-	150	-	180	-	200

¹ Масса вареного чернослива

2. Технологический процесс изготовления

Чернослив перебирают, промывают, заливают водой, варят до готовности. Отвар сливают, соединяют с сахаром, доводят до кипения и проваривают 3-5 минут.

Готовую рассыпчатую пшенную кашу смешивают с черносливом, кладут в смазанную маслом емкость и прогревают в жарочном шкафу при температуре 160-180 °С в течение 10-15 минут или в пароконвектомате в режиме «конвекция» при температуре 140-160 °С в течение 5-10 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске кашу поливают сиропом, приготовленным на отваре из чернослива. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – зерна крупы полностью набухшие, мягкие, сохранившие форму и упругость, хорошо отделяются друг от друга, каша равномерно перемешана с черносливом и полита сиропом, приготовленным на его основе;

цвет – желтовато-бежевый, свойственный пшену и отвару чернослива;

консистенция – однородная, рассыпчатая, крупинки плотные;

вкус – свойственный пшену (без признаков прогорклости) и черносливу;

запах – пшена и чернослива.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,1	4,8	5,8	6,5
Жиры	г	4,7	6,4	8,1	9,0
Углеводы	г	33,4	38,5	46,7	52,3
Энергетическая ценность	ккал	193	230	282	316
Витамин С	мг	0,10	0,14	0,20	0,24
Витамин В1	мг	0,11	0,13	0,15	0,17
Витамин В2	мг	0,020	0,026	0,034	0,040
Витамин D	мкг	0,05	0,07	0,09	0,10
Витамин А	мкг рет. экв.	20,8	28,8	37,0	41,1
Калий	мг	136	154	189	214
Кальций	мг	19	22	26	29
Магний	мг	35	40	49	55
Фосфор	мг	82	95	114	127
Железо	мг	1,2	1,3	1,6	1,8
Йод	мкг	36,7	36,9	37,3	37,5
Селен	мкг	0,9	1,1	1,3	1,5
Фтор	мкг	9,3	10,9	13,0	14,6

Технологическая карта № 194

Каша рисовая рассыпчатая с изюмом (паровая)

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа рисовая	40	40	43	43	53	53	57	57
Вода	83	83	90	90	113	113	121	121
Соль	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9	1	1
Масса каши	-	110	-	120	-	150	-	160
Масло сливочное	11	11	12	12	14	14	16	16
Изюм	17	16,5	19	18,5	22	21,5	25	24,5
Сахар	5	5	6	6	7	7	8	8
Выход готовой продукции	-	130	-	150	-	180	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Рис для рассыпчатой каши варят в небольшом количестве воды или откидным способом (6 л воды на 1 кг риса), добавляют сливочное масло, подготовленный, промытый горячей кипяченой водой изюм, сахар и перемешивают. Затем посуду с рисом закрывают крышкой и доводят до готовности на пару 20-25 минут.

Или варят рисовую кашу в пароконвектомате в комбинированном режиме при 100 %-ной влажности: 15-20 минут при температуре 160 °С, затем 10-15 минут при температуре 100 °С. После добавляют подготовленный изюм, сахар и сливочное масло и в режиме «пар» при температуре 90-100 °С в течение 15-20 минут доводят до готовности.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске горячую рассыпчатую кашу кладут на тарелку. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – зерна крупы полностью набухшие, мягкие, сохранившие форму и упругость, хорошо отделяются друг от друга, каша равномерно перемешана с изюмом и посыпана сахарным песком;

цвет – белый;

консистенция – однородная, рассыпчатая, крупинки плотные;

вкус – свойственный рису и отварному изюму;
запах – свойственный рису (без затхлости) и изюму.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,1	3,3	4,1	4,4
Жиры	г	8,4	9,2	10,7	12,2
Углеводы	г	41,1	45,3	55,3	60,1
Энергетическая ценность	ккал	252	277	334	368
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,040	0,046	0,054	0,060
Витамин В2	мг	0,028	0,034	0,042	0,048
Витамин D	мкг	0,11	0,12	0,14	0,16
Витамин А	мкг рет. экв.	43,7	47,7	55,6	63,6
Калий	мг	145	161	198	215
Кальций	мг	19	20	24	26
Магний	мг	23	25	31	34
Фосфор	мг	73	79	97	105
Железо	мг	0,8	0,9	1,1	1,2
Йод	мкг	35,8	35,9	36,0	36,1
Селен	мкг	5,5	5,9	7,3	7,8
Фтор	мкг	50,8	56,3	68,9	74,9

Технологическая карта № 195

Каша вязкая

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на 1 кг каши, г	
	брутто	нетто
Крупа гречневая	258	258
Вода	330	330
Молоко	495	495
или пшено	258	258
Вода	330	330
Молоко	495	495
или крупа рисовая	229	229
Вода	338	338
Молоко	507	507
или крупа перловая	229	229
Вода	338	338
Молоко	507	507
или крупа ячневая	229	229
Вода	338	338
Молоко	507	507
или хлопья овсяные «Геркулес»	229	229
Вода	338	338
Молоко	507	507
или крупа манная	229	229
Вода	338	338
Молоко	507	507
или крупа пшеничная	258	258
Вода	330	330
Молоко	495	495
или крупа кукурузная	294	294
Вода	318	318
Молоко	476	476
Соль	4	4
Выход готовой продукции	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Вязкие каши готовят на смеси молока и воды. Соотношение молока и воды принимается следующее: 60 % молока, 40 % воды.

При варке необходимо учитывать, что различные виды круп неодинаково быстро набухают и развариваются. Например, рисовая, перловая, овсяная, пшеничная, кукурузная крупы и пшено в молоке с добавлением воды развариваются медленнее, чем в воде. Поэтому сначала эти крупы варят 20-30 минут в кипящей воде (пшено - не более 10 мин), после чего лишнюю воду сливают, добавляют горячее молоко и варят кашу до готовности. Значительно лучше и быстрее развариваются хлопья овсяные «Геркулес», манная и дробленые крупы: рисовая, ячневая и пшеничная (№ 4, 5, 7, «Артек»).

Ячневую крупу или хлопья овсяные «Геркулес» засыпают в кипящее молоко с водой и варят до готовности.

Манная крупа в воде или молоке с водой при 90-95 °С почти полностью набухает и быстро разваривается. Поэтому ее следует всыпать в горячую жидкость при непрерывном помешивании и варить 20 минут.

Гречневую крупу засыпают в кипящую жидкость (молоко с водой или воду), добавляют соль и варят, периодически помешивая, до тех пор, пока каша не загустеет. Посуду плотно закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом для упревания каши до готовности.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Кашу вязкую используют для приготовления блюд или подают как самостоятельное блюдо в соответствии с требованиями ТК № 196.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – зерна крупы набухшие, полностью разварены;

цвет – свойственный виду крупы;

консистенция – однородная, вязкая, зерна мягкие;

вкус – умеренно соленый, с выраженным вкусом молока;

запах – свойственный виду крупы и молока.

Технологическая карта № 196

Каша вязкая с маслом

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Масса каши	-	130	-	150	-	180	-	200
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	-	135	-	155	-	185	-	205

2. Технологический процесс изготовления

Вязкую кашу готовят согласно ТК № 195.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Молочные вязкие каши отпускают в горячем виде с растопленным и прокипяченным маслом сливочным. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – зерна крупы набухшие, полностью разварены. Каша заправлена сливочным маслом;

цвет – свойственный виду крупы;

консистенция – однородная, вязкая, зерна мягкие;

вкус – умеренно сладкий и соленый, с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла;

запах – свойственный виду крупы и молока.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Каша гречневая				Каша пшеничная			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	5,7	6,6	7,9	8,8	5,4	6,2	7,5	8,3
Жиры	г	6,0	6,4	6,9	7,3	6,0	6,4	6,9	7,3
Углеводы	г	20,3	23,4	28,1	31,2	23,2	26,7	32,1	35,6
Энергетическая ценность	ккал	158	178	207	226	168	189	220	241
Витамин С	мг	0,3	0,4	0,5	0,5	0,3	0,4	0,5	0,5
Витамин В1	мг	0,12	0,14	0,17	0,19	0,12	0,14	0,17	0,18
Витамин В2	мг	0,13	0,16	0,19	0,21	0,09	0,11	0,13	0,14
Витамин D	мкг	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	28,5	29,9	31,9	33,3	28,7	30,1	32,2	33,6
Калий	мг	184	213	255	283	137	158	190	211
Кальций	мг	76	88	105	117	78	90	108	120
Магний	мг	66	76	92	102	32	37	45	49
Фосфор	мг	139	160	191	213	120	138	165	183
Железо	мг	2,0	2,3	2,8	3,1	0,9	1,0	1,2	1,3
Йод	мкг	24,4	28,1	33,7	37,5	24,7	28,5	34,2	38,0
Селен	мкг	2,9	3,3	3,9	4,4	2,0	2,3	2,7	3,0
Фтор	мкг	18,2	21,0	25,2	28,0	19,7	22,7	27,2	30,3

Наименование показателей	Единицы измерения	Каша рисовая				Каша ячневая			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,8	4,4	5,2	5,8	4,6	5,3	6,4	7,1
Жиры	г	5,3	5,6	6,0	6,3	5,4	5,7	6,1	6,4
Углеводы	г	23,0	26,5	31,8	35,3	20,6	23,8	28,6	31,7
Энергетическая ценность	ккал	155	174	202	221	150	168	195	213
Витамин С	мг	0,3	0,4	0,5	0,5	0,3	0,4	0,5	0,5
Витамин В1	мг	0,036	0,042	0,050	0,058	0,08	0,09	0,11	0,12
Витамин В2	мг	0,09	0,11	0,13	0,14	0,10	0,12	0,14	0,15
Витамин D	мкг	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	28,3	29,6	31,6	33,0	28,3	29,6	31,6	33,0
Калий	мг	105	121	145	162	131	151	181	201
Кальций	мг	74	85	102	113	93	107	128	142
Магний	мг	21	24	29	32	21	24	29	32
Фосфор	мг	92	106	127	141	142	163	196	217
Железо	мг	0,34	0,40	0,48	0,52	0,5	0,6	0,7	0,8
Йод	мкг	23,9	27,6	33,1	36,8	23,5	27,1	32,6	36,2
Селен	мкг	5,2	5,9	7,1	7,9	11,1	12,8	15,3	17,0
Фтор	мкг	24,8	28,6	34,3	38,1	35,3	40,7	48,8	54,2

Наименование показателей	Единицы измерения	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»				Каша манная			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	5,3	6,1	7,3	8,1	4,7	5,4	6,5	7,2
Жиры	г	6,7	7,2	7,9	8,4	5,3	5,6	6,0	6,3
Углеводы	г	19,7	22,7	27,2	30,2	22,0	25,4	30,5	33,9
Энергетическая ценность	ккал	160	180	209	229	155	174	202	221
Витамин С	мг	0,34	0,40	0,48	0,54	0,30	0,38	0,52	0,50

Наименование показателей	Единицы измерения	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»				Каша манная			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин В1	мг	0,12	0,13	0,16	0,18	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин В2	мг	0,11	0,12	0,15	0,16	0,09	0,11	0,13	0,14
Витамин D	мкг	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	28,3	29,6	31,6	33,0	28,3	29,6	31,6	33,0
Калий	мг	162	187	224	249	113	130	156	173
Кальций	мг	85	98	118	131	77	89	106	118
Магний	мг	42	48	58	64	13	15	18	20
Фосфор	мг	138	159	190	211	75	86	103	115
Железо	мг	1,0	1,2	1,4	1,6	0,34	0,40	0,48	0,52
Йод	мкг	25,1	29,0	34,7	38,6	23,5	27,1	32,6	36,2
Селен	мкг	8,8	10,1	12,1	13,5	1,2	1,4	1,7	1,8
Фтор	мкг	23,5	27,1	32,5	36,1	17,0	19,6	23,4	26,0

Наименование показателей	Единицы измерения	Каша пшеничная				Каша кукурузная			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	5,2	6,0	7,2	8,0	4,7	5,4	6,5	7,2
Жиры	г	5,4	5,7	6,1	6,4	5,4	5,7	6,1	6,4
Углеводы	г	23,8	27,4	32,9	36,5	27,4	31,7	38,0	42,2
Энергетическая ценность	ккал	165	185	215	236	177	199	233	255
Витамин С	мг	0,3	0,4	0,5	0,5	0,3	0,4	0,4	0,5
Витамин В1	мг	0,09	0,11	0,13	0,14	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин В2	мг	0,11	0,12	0,15	0,16	0,10	0,11	0,14	0,15
Витамин D	мкг	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	28,1	29,4	31,4	32,7	35,3	37,7	41,4	43,8
Калий	мг	143	165	197	219	122	141	169	188
Кальций	мг	82	95	113	126	74	86	103	114
Магний	мг	25	29	35	39	18	20	24	27
Фосфор	мг	132	152	183	203	86	99	119	132
Железо	мг	1,5	1,7	2,0	2,2	1,0	1,1	1,3	1,5
Йод	мкг	23,4	27,0	32,4	36,0	23,2	26,8	32,1	35,7
Селен	мкг	22,0	25,4	30,5	33,9	6,9	7,9	9,5	10,5
Фтор	мкг	11,4	13,2	15,8	17,5	11,0	12,7	15,2	16,9

Технологическая карта № 197

Каша вязкая с тыквой

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа пшено, или пшеничная	29	29	33	33	40	40	44	44
или рисовая	29	29	33	33	40	40	44	44
Тыква	67	45	75	53	85	63	95	70
Молоко	32	32	38	38	45	45	50	50
Вода	32	32	38	38	45	45	50	50
Сахар	3	3	3	3	4	4	5	5
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Масса каши	-	130	-	150	-	180	-	200
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	-	135	-	155	-	185	-	205

2. Технологический процесс изготовления

Тыкву очищают от кожицы, удаляют семена и семенную мякоть, нарезают мелкими кубиками, закладывают в кипящее молоко или воду с молоком, добавляют соль, сахар и нагревают до кипения. Затем засыпают подготовленную крупу и варят кашу до готовности при слабом кипении.

2. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При подаче горячую кашу с тыквой поливают растопленным и прокипяченным сливочным маслом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика изделия по органолептическим показателям:

внешний вид – зерна крупы хорошо набухшие, полностью разварены, кубики тыквы разварены. Каша заправлена сливочным маслом;

цвет - от светло- до темно-желтого;

консистенция – однородная, вязкая, зерна мягкие;

вкус – умеренно сладкий и соленый, с выраженным вкусом молока, тыквы и привкусом сливочного масла;

запах – тыквы с молоком.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Каша пшеничная с тыквой				Каша рисовая с тыквой			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,4	5,1	6,1	6,8	3,2	3,7	4,5	4,9
Жиры	г	5,2	5,5	5,8	6,1	4,6	4,8	5,0	5,2
Углеводы	г	23,5	26,5	32,4	36,2	25,5	28,8	35,1	39,2
Энергетическая ценность	ккал	159	176	207	226	156	173	203	223
Витамин С	мг	1,6	1,9	2,3	2,5	1,6	1,9	2,3	2,5
Витамин В1	мг	0,11	0,13	0,16	0,17	0,04	0,05	0,06	0,07
Витамин В2	мг	0,07	0,09	0,10	0,11	0,07	0,09	0,10	0,11
Витамин D	мкг	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	91,8	104,7	120,8	132,0	91,3	104,1	120,0	131,2
Калий	мг	167	194	232	257	140	164	195	216
Кальций	мг	53	62	73	83	48	57	67	75
Магний	мг	30	35	42	47	22	26	31	34
Фосфор	мг	95	109	131	145	74	86	102	113
Железо	мг	0,9	1,0	1,2	1,4	0,46	0,52	0,64	0,70
Йод	мкг	25,2	25,9	26,8	41,5	24,4	25,0	25,7	40,3
Селен	мкг	1,4	1,6	2,0	2,2	4,6	5,2	6,3	7,0
Фтор	мкг	47,0	55,1	65,6	72,7	52,6	61,4	73,3	81,3

Технологическая карта № 198

Каша боярская (из пшена с изюмом)

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа пшено	25	25	29	29	34	34	37	37
Изюм	2,1	2	2,1	2	3,1	3	3,1	3
Молоко	49	49	56	56	68	68	75	75
Вода	33	33	38	38	45	45	50	50
Сахар	4,3	4,3	5	5	6	6	6,7	6,7
Соль	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8
Масло сливочное	18	18	21	21	24	24	28	28
Яйца	0,14 шт.	6,8	0,18 шт.	8,5	0,2 шт.	10	0,23 шт.	11

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Выход готовой продукции	-	130	-	150	-	180	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленные крупу и изюм кладут в горшочек, заливают смесью горячего молока и воды, добавляют сахар, соль, перемешивают и ставят в предварительно разогретый до 200 °С жарочный шкаф, закрыв горшочек крышкой. За 10-15 минут до готовности добавляют растопленное сливочное масло, взбитые яйца.

При приготовлении в котле или кастрюле промытое пшено сначала отваривают в воде, затем добавляют молоко и остальные компоненты.

При варке каши в пароконвектомате количество жидкости следует увеличить на 5%, по сравнению с традиционным способом приготовления. Подготовленные крупу и изюм кладут в гастрюм, заливают смесью горячего молока и воды, добавляют сахар, соль, перемешивают и ставят в пароконвектомат. Варить рекомендуется в комбинированном двухступенчатом режиме при 100 %-ной влажности: в течение 30 минут при температуре 140 °С, затем при температуре 160 °С в течение 15 минут. За 10-15 минут до готовности добавляют растопленное сливочное масло, взбитые яйца.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При подаче горшочек ставится на подстановочную тарелку. При приготовлении в котле, кастрюле или гастрюмке каша подается в глубокой столовой тарелке. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид - зерна крупы хорошо набухшие, полностью разварены, каша равномерно перемешана с изюмом, маслом и яйцами;

цвет - светло- желтый;

консистенция – однородная, вязкая, зерна мягкие;

вкус – умеренно сладкий и соленый, с выраженным вкусом молока и сливочного масла;

запах – пшена в сочетании с молоком и маслом.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	5,0	5,8	6,9	7,6
Жиры	г	15,6	18,2	20,9	24,2
Углеводы	г	22,6	25,9	31,0	34,7
Энергетическая ценность	ккал	250	291	340	387
Витамин С	мг	0,27	0,31	0,37	0,41
Витамин В1	мг	0,10	0,11	0,13	0,14
Витамин В2	мг	0,11	0,12	0,15	0,16
Витамин D	мкг	0,33	0,40	0,46	0,52
Витамин А	мкг рет. экв.	88,1	103,5	119,3	137,5
Калий	мг	127	145	177	193
Кальций	мг	66	75	91	101
Магний	мг	26	29	35	38
Фосфор	мг	106	123	147	161
Железо	мг	0,9	1,0	1,2	1,3
Йод	мкг	20,2	24,7	29,6	37,5
Селен	мкг	3,5	4,2	4,9	5,4
Фтор	мкг	22,6	25,7	32,0	34,5

Технологическая карта № 199
Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)
1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа пшено	25	25	30	30	35	35	40	40
Молоко	45	45	53	53	64	64	71	71
Вода	30	30	35	35	43	43	47	47
Соль	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6
Масса каши	-	100	-	116	-	140	-	155
Сироп:								
Сахар	3	3	3,3	3,3	4	4	4,5	4,5
Вода	15	15	17	17	21	21	24	24
Масса сиропа	-	18	-	20	-	24	-	27
Яблоки свежие	23	14 ¹	25	16 ¹	28	19 ¹	29	20 ¹
Масса припущенных яблок с сиропом	-	30	-	34	-	40	-	45
Масло сливочное	5	5	6	6	7	7	8	8
Сметана	5	5	6	6	7	7	8	8
Выход готовой продукции	-	130	-	150	-	180	-	200

¹ Масса припущенных яблок

2. Технологический процесс изготовления

Промытое пшено заливают водой и варят 10 минут, затем добавляют горячее молоко и варят до загустения. Свежие яблоки очищают от кожицы, удаляют семенные гнезда, нарезают кубиками, заливают сиропом и припускают. В вязкую кашу добавляют припущенные яблоки, растопленное сливочное масло, сметану. Массу тщательно перемешивают, доводят до готовности в предварительно разогретом до 200 °С жарочном шкафу или пароконвектомате.

Для приготовления сиропа сахар растворяют в горячей воде, проваривают 10-12 минут и процеживают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Готовую кашу подают в глубокой столовой тарелке. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид - зерна крупы хорошо набухшие, полностью разварены. Каша равномерно перемешана с яблоками, частично потерявшими форму, маслом, сметаной;

цвет - светло-желтый;

консистенция – однородная, вязкая, зерна мягкие;

вкус – умеренно сладкий и соленый, с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла и яблок;

запах – пшена, в сочетании с молоком и маслом.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,1	4,9	5,8	6,6
Жиры	г	6,1	7,2	8,5	9,7
Углеводы	г	21,3	22,2	29,7	33,6
Энергетическая ценность	ккал	156	185	218	248
Витамин С	мг	0,8	0,9	1,1	1,2
Витамин В1	мг	0,09	0,11	0,13	0,15

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин В2	мг	0,07	0,09	0,10	0,11
Витамин D	мкг	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин А	мкг рет. экв.	29,6	35,4	41,6	47,2
Калий	мг	136	160	190	211
Кальций	мг	61	72	86	96
Магний	мг	25	30	35	40
Фосфор	мг	91	108	128	144
Железо	мг	0,9	1,1	1,3	1,4
Йод	мкг	19,3	23,7	24,9	29,3
Селен	мкг	1,5	1,8	2,1	2,4
Фтор	мкг	15,9	18,9	22,4	25,2

Технологическая карта № 200

Каша вязкая с морковью

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа пшеничная, или пшено	29	29	33	33	40	40	45	45
Морковь								
до 1.01	28	23	34	27	40	32	44	35
с 1.01	31		36		43		47	
Масло сливочное	4	4	4,6	4,6	5,5	5,5	6	6
Вода	45	45	52	52	62	62	69	69
Молоко	45	45	52	52	62	62	69	69
Сахар	5	5	6	6	7	7	8	8
Соль	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6
Масса каши	-	130	-	150	-	180	-	200
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	-	135	-	155	-	185	-	205

2. Технологический процесс изготовления

Очищенную сырую морковь мелко режут, припускают с маслом сливочным, кладут в кипящую воду с молоком, добавляют соль, сахар, засыпают подготовленную крупу и варят кашу до готовности.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Кашу отпускают с растопленным и прокипяченным маслом сливочным. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид - зерна крупы хорошо набухшие, полностью разварены. Каша заправлена сливочным маслом;

цвет - от светло- до темно-оранжевого;

консистенция – однородная, вязкая, зерна мягкие;

вкус – умеренно сладкий и соленый, с выраженным вкусом молока, моркови и привкусом сливочного масла;

запах – соответствующей каши в сочетании с молоком, морковью и маслом.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Каша пшеничная с морковью				Каша пшенная с морковью			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,5	5,2	6,2	7,0	4,7	5,4	6,4	7,2
Жиры	г	7,9	8,8	9,1	10,0	8,4	9,4	9,8	10,8
Углеводы	г	26,1	30,1	36,1	40,6	25,6	29,5	35,4	39,8
Энергетическая ценность	ккал	193	220	251	280	196	224	255	285
Витамин С	мг	0,7	0,8	1,0	1,1	0,7	0,8	1,0	1,1
Витамин В1	мг	0,09	0,10	0,12	0,13	0,11	0,13	0,15	0,17
Витамин В2	мг	0,10	0,11	0,13	0,15	0,08	0,10	0,11	0,13
Витамин D	мкг	0,08	0,09	0,10	0,11	0,08	0,09	0,10	0,11
Витамин А	мкг рет. экв.	317,2	370,0	431,4	472,2	317,7	370,6	432,1	473,0
Калий	мг	149	172	206	229	145	167	200	222
Кальций	мг	66	76	90	100	63	72	85	95
Магний	мг	28	33	39	44	34	39	47	53
Фосфор	мг	118	135	162	181	107	123	147	164
Железо	мг	1,4	1,6	1,9	2,2	0,9	1,0	1,2	1,4
Йод	мкг	18,7	22,9	23,9	28,1	23,3	24,2	25,5	29,9
Селен	мкг	18,9	21,6	26,1	29,3	1,6	1,8	2,2	2,4
Фтор	мкг	19,3	22,5	26,6	29,4	26,4	30,6	36,5	40,4

Технологическая карта № 201

Каша жидкая

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на 1 кг каши, г	
	брутто	нетто
Пшено	206	206
Вода	346	346
Молоко	520	520
или крупа рисовая	159	159
Вода	363	363
Молоко	544	544
или хлопья овсяные «Геркулес»	159	159
Вода	363	363
Молоко	544	544
или крупа манная	159	159
Вода	363	363
Молоко	544	544
или крупа пшеничная	206	206
Вода	346	346
Молоко	520	520
или крупа кукурузная	206	206
Вода	346	346
Молоко	520	520
Соль	4	4
Выход готовой продукции	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Жидкие каши готовят на смеси молока и воды. Соотношение молока и воды принимается следующее: 60 % молока, 40 % воды.

Жидкие каши готовят из всех видов круп, кроме гречневой и ячневой. Жидкими считаются каши, выход которых составляет 5-6,5 кг из 1 кг крупы. Готовят жидкие каши, так же, как и вязкие, но с большим количеством жидкости.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Кашу подают в соответствии с ТК № 202.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – зерна крупы полностью разварившиеся, утратившие форму;

цвет – соответствует виду каши;

консистенция – жидкая, однородная, масса растекается на тарелке, но ложка, положенная выпуклой стороной на поверхности каши, не тонет;

вкус – умеренно соленый, с выраженным вкусом молока;

запах – соответствует виду каши в сочетании с молоком.

Технологическая карта № 202

Каша жидкая с маслом

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Масса каши	-	130	-	150	-	180	-	200
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	-	135	-	155	-	185	-	205

2. Технологический процесс изготовления

Жидкую кашу готовят согласно ТК № 201.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отпускают каши в горячем виде с растопленным и прокипяченным маслом сливочным. Можно подавать с вареньем, джемом, повидлом, медом (15-20 г на порцию). Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – зерна крупы полностью разварившиеся, утратившие форму;

цвет – соответствует виду каши;

консистенция – жидкая, однородная, масса растекается на тарелке, но ложка, положенная выпуклой стороной на поверхности каши, не тонет;

вкус – умеренно соленый, с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла;

запах – соответствует виду каши в сочетании с молоком и маслом.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Каша пшенная жидкая				Каша рисовая жидкая			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,7	5,5	6,6	7,3	3,3	3,8	4,6	5,1
Жиры	г	5,9	6,2	6,8	7,1	5,4	5,6	6,0	6,3
Углеводы	г	19,2	22,2	26,6	29,5	17,1	19,7	23,6	26,2
Энергетическая ценность	ккал	149	167	194	211	130	145	167	182
Витамин С	мг	0,38	0,44	0,52	0,58	0,38	0,44	0,52	0,58
Витамин В1	мг	0,10	0,12	0,14	0,15	0,030	0,036	0,044	0,050
Витамин В2	мг	0,09	0,11	0,13	0,14	0,10	0,11	0,13	0,14
Витамин D	мкг	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	29,0	30,4	32,6	34,1	28,9	30,4	32,5	34,0
Калий	мг	129	149	179	199	104	119	143	159
Кальций	мг	80	92	111	123	78	90	108	120
Магний	мг	28	32	38	43	18	20	25	27

Наименование показателей	Единицы измерения	Каша пшеничная жидкая				Каша рисовая жидкая			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Фосфор	мг	108	125	150	166	84	96	115	128
Железо	мг	0,7	0,8	1,0	1,1	0,27	0,31	0,37	0,41
Йод	мкг	24,7	28,5	34,2	38,0	24,2	27,9	33,5	37,2
Селен	мкг	1,9	2,2	2,6	2,9	4,0	4,6	5,6	6,2
Фтор	мкг	18,6	21,5	25,7	28,6	21,7	25,0	29,9	33,3

Наименование показателей	Единицы измерения	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая				Каша манная жидкая			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,3	5,0	6,0	6,7	3,9	4,5	5,4	6,1
Жиры	г	6,3	6,7	7,4	7,8	5,4	5,6	6,0	6,3
Углеводы	г	14,8	17,0	20,4	22,7	16,4	18,9	22,7	25,2
Энергетическая ценность	ккал	133	149	172	187	130	145	167	182
Витамин С	мг	0,38	0,44	0,52	0,58	0,38	0,44	0,52	0,58
Витамин В1	мг	0,09	0,10	0,12	0,13	0,042	0,048	0,056	0,062
Витамин В2	мг	0,11	0,12	0,14	0,16	0,10	0,11	0,13	0,14
Витамин D	мкг	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	28,9	30,4	32,5	34,0	28,9	30,4	32,5	34,0
Калий	мг	143	165	198	220	109	125	150	167
Кальций	мг	86	100	119	133	81	93	111	124
Магний	мг	32	37	44	49	12	14	17	18
Фосфор	мг	116	133	160	177	72	83	99	110
Железо	мг	0,7	0,8	1,0	1,1	0,27	0,31	0,37	0,41
Йод	мкг	25,0	28,8	34,6	38,5	23,9	27,6	33,1	36,8
Селен	мкг	6,5	7,5	9,0	10,0	1,3	1,5	1,8	2,0
Фтор	мкг	20,8	23,9	28,7	31,9	16,2	18,7	22,4	24,9

Наименование показателей	Единицы измерения	Каша пшеничная жидкая				Каша кукурузная жидкая			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,6	5,3	6,4	7,1	3,9	4,5	5,4	6,1
Жиры	г	5,4	5,7	6,1	6,4	5,4	5,7	6,1	6,4
Углеводы	г	19,7	22,7	27,3	30,3	20,3	23,4	28,1	31,2
Энергетическая ценность	ккал	146	163	189	207	146	163	189	206
Витамин С	мг	0,36	0,41	0,49	0,54	0,36	0,41	0,49	0,54
Витамин В1	мг	0,08	0,09	0,11	0,12	0,04	0,05	0,06	0,07
Витамин В2	мг	0,11	0,12	0,15	0,16	0,10	0,11	0,14	0,15
Витамин D	мкг	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	28,5	29,9	31,9	33,3	33,8	36,0	39,3	41,5
Калий	мг	134	154	185	205	115	133	159	177
Кальций	мг	83	96	115	127	78	90	108	120
Магний	мг	22	26	31	34	15	18	21	24
Фосфор	мг	118	136	164	182	79	92	110	122
Железо	мг	1,2	1,4	1,6	1,8	0,7	0,8	1,0	1,1
Йод	мкг	23,7	27,3	32,8	36,4	23,7	27,3	32,8	36,4
Селен	мкг	17,9	20,6	24,8	27,5	5,2	6,0	7,2	8,0
Фтор	мкг	12,0	13,9	16,6	18,4	12,0	13,9	16,6	18,4

Технологическая карта № 203

Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Пшено	13	13	15	15	18	18	20	20
Крупа рисовая	10	10	12	12	14	14	16	16
Вода питьевая	45	45	52	52	62	62	69	69
Молоко	67	67	77	77	92	92	103	103
Сахар-песок	2,6	2,6	3	3	3,6	3,6	4	4
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Масса каши	-	130	-	150	-	180	-	200
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	-	135	-	155	-	185	-	205

2. Технологический процесс изготовления

Крупу перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой. В кипящую воду закладывают подготовленную пшеничную крупу и варят 10-15 минут, помешивая. Затем всыпают подготовленную рисовую крупу и варят 5-10 минут, потом добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, периодически помешивая, до готовности.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отпускают кашу в горячем виде с растопленным и прокипяченным маслом сливочным. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид - зёрна полностью разварены;

цвет - свойственный набору круп, без признаков подгорелой каши;

консистенция – нежная;

вкус - свойственный набору круп, без признаков подгорелой каши;

запах - свойственный набору круп, без признаков подгорелой каши.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,9	4,5	5,4	6,0
Жиры	г	5,6	5,9	6,3	6,6
Углеводы	г	19,9	23,3	27,6	31,1
Энергетическая ценность	ккал	146	164	189	208
Витамин С	мг	0,32	0,37	0,48	0,53
Витамин В1	мг	0,06	0,07	0,09	0,10
Витамин В2	мг	0,09	0,11	0,12	0,14
Витамин D	мкг	0,05	0,05	0,05	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	28,7	30,0	32,1	33,5
Калий	мг	113	130	155	174
Кальций	мг	77	88	105	118
Магний	мг	22	26	30	34
Фосфор	мг	93	108	128	143
Железо	мг	0,5	0,6	0,7	0,7
Йод	мкг	23,5	28,0	32,8	37,3
Селен	мкг	2,9	3,4	4,0	4,5
Фтор	мкг	19,5	22,7	26,9	30,2

Технологическая карта № 204

Запеканка манная с изюмом, маслом сливочным или со сгущенным молоком

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа манная	30	30	35	35	41	41	46	46
Молоко	65	65	75	75	90	90	100	100
Вода	43	43	50	50	59	59	66	66
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Сахар	7	7	8	8	9	9	10	10
Яйцо	0,15 шт.	7	0,17 шт.	8	0,19 шт.	9	0,21 шт.	10
Изюм	7,4	7	8,4	8	9,5	9	10,5	10
Масло сливочное	2,6	2,6	3	3	3,6	3,6	4	4
Сухари панировочные	2,6	2,6	3	3	3,6	3,6	4	4
Сметана	2,6	2,6	3	3	3,6	3,6	4	4
Масса полуфабриката	-	147	-	170	-	203	-	226
Масса готовой запеканки	-	130	-	150	-	180	-	200
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
или молоко сгущенное с сахаром	10	10	15	15	20	20	25	25
Выход готовой продукции:								
с маслом	-	135	-	155	-	185	-	205
со сгущенным молоком	-	140	-	165	-	200	-	225

2. Технологический процесс изготовления

Готовую вязкую манную кашу (ТК №195) охлаждают до 60-70 °С; добавляют в неё яйца, подготовленный изюм, масло сливочное и перемешивают.

На противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, выкладывают слоем 3-4 см подготовленную массу, поверхность выравнивают, наносят рисунок и смазывают смесью яйца и сметаны. Запекают в предварительно разогретом до 300 °С жарочном шкафу при температуре 250-280 °С в течение 10-15 минут. Или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 160-180 °С в течение 15-20 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске поливают растопленным и прокипяченным маслом сливочным или молоком сгущенным с сахаром. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид - порционные куски квадратной или ромбовидной формы, с гладкой (без трещин) поверхностью, политые сливочным маслом или сгущенным молоком, с включениями изюма;

цвет - поверхности - золотистый, внутри свойственный используемой крупе;

консистенция - мягкая, рыхлая, сочная;

вкус - слегка сладковатый, умеренно соленый;

запах - запеканки из соответствующего вида крупы с маслом или сгущенным молоком.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Запеканка с маслом				Запеканка со сгущенным молоком			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	6,1	7,0	8,3	9,2	6,8	8,1	9,7	11,0
Жиры	г	8,4	9,1	10,2	10,9	5,3	6,3	7,6	8,5
Углеводы	г	34,6	40,0	46,4	51,9	40,0	48,2	57,4	65,6
Энергетическая ценность	ккал	238	270	310	342	235	281	336	383

Наименование показателей	Единицы измерения	Запеканка с маслом				Запеканка со сгущенным молоком			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин С	мг	0,34	0,39	0,47	0,52	0,4	0,5	0,7	0,8
Витамин В1	мг	0,08	0,09	0,11	0,12	0,08	0,10	0,12	0,13
Витамин В2	мг	0,13	0,15	0,18	0,20	0,15	0,18	0,22	0,25
Витамин D	мкг	0,23	0,26	0,28	0,31	0,18	0,21	0,23	0,26
Витамин А	мкг рет. экв.	51,2	55,9	62,3	67,0	34,4	40,5	48,3	54,4
Калий	мг	175	202	236	263	213	258	312	357
Кальций	мг	91	105	125	139	122	152	188	218
Магний	мг	17	20	23	26	21	25	30	35
Фосфор	мг	99	115	135	150	121	148	180	207
Железо	мг	0,8	0,9	1,1	1,2	0,8	1,0	1,1	1,2
Йод	мкг	24,2	28,8	33,7	38,2	24,9	30,0	35,1	40,0
Селен	мкг	3,7	4,3	5,0	5,5	4,0	4,7	5,5	6,2
Фтор	мкг	35,1	40,3	46,7	51,9	38,5	45,5	53,6	60,6

Технологическая карта № 205

Запеканка рисовая, манная, пшеничная, пшеничная

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа рисовая или манная	28	28	30	30	35	35	47	47
Вода	101	101	109	109	126	126	168	168
или крупа пшеничная, или пшено	32	32	34	34	40	40	53	53
Вода	101	101	109	109	126	126	168	168
Соль	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8
Сахар	4,8	4,8	5,2	5,2	6	6	8	8
Яйца	0,08 шт.	4	0,08 шт.	4	0,1 шт.	5	0,15 шт.	7
Масло сливочное	3	3	3,3	3,3	4	4	5	5
Сухари панировочные	3	3	3,3	3,3	4	4	5	5
Сметана	3	3	3,3	3,3	4	4	5	5
Масса полуфабриката	-	135	-	146	-	168	-	224
Масса готовой запеканки	-	120	-	130	-	150	-	200
Соус ТК № 410, 412	-	30	-	30	-	50	-	50
Выход готовой продукции	-	150	-	160	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

Готовую вязкую кашу (ТК № 195), сваренную на воде, охлаждают до 60-70 °С, добавляют в нее сырые яйца, масло сливочное и перемешивают. Подготовленную массу выкладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают в предварительно разогретом до 280 °С жарочном шкафу в течение 10-15 минут при температуре 250-280 °С. Или запекают в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 160-180 °С в течение 15-20 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают запеканку с соусом абрикосовым или клюквенным. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид - порционные куски квадратной или ромбовидной формы, с гладкой (без трещин) поверхностью, политы соусом;

цвет - поверхности - золотистый, внутри свойственный используемой крупе;

консистенция - мягкая, рыхлая, сочная;
 вкус - слегка сладковатый, умеренно соленый;
 запах - запеканки из соответствующего вида крупы, с соусом.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Запеканка рисовая без соуса				Запеканка пшеничная без соуса			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,8	2,9	3,5	4,7	4,2	4,4	5,3	7,1
Жиры	г	3,4	3,4	4,4	5,7	3,5	3,5	4,6	5,8
Углеводы	г	25,3	27,0	31,8	42,4	26,4	28,0	33,2	43,8
Энергетическая ценность	ккал	143	150	181	239	153	161	195	256
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,030	0,042	0,054	0,070	0,09	0,10	0,12	0,15
Витамин В2	мг	0,038	0,044	0,052	0,060	0,05	0,06	0,07	0,09
Витамин D	мкг	0,11	0,12	0,15	0,20	0,11	0,12	0,15	0,20
Витамин А	мкг рет. экв.	19,9	19,9	26,0	33,7	19,9	19,9	26,0	33,7
Калий	мг	36	38	46	61	74	78	93	123
Кальций	мг	13	13	17	22	22	23	29	37
Магний	мг	14	15	18	24	19	20	23	31
Фосфор	мг	50	53	63	84	90	95	113	150
Железо	мг	0,5	0,5	0,6	0,8	1,6	1,6	2,0	2,6
Йод	мкг	18,9	18,9	22,8	30,4	18,6	18,6	22,3	29,8
Селен	мкг	5,5	5,8	6,9	9,3	21,7	22,9	27,2	36,0
Фтор	мкг	14,8	15,7	18,5	24,9	2,5	2,5	3,1	4,3

Технологическая карта № 206

Запеканка рисовая с творогом

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа рисовая	37	37	40	40	46	46	61	61
Вода	75	75	81	81	94	94	125	125
Соль	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8
Творог	19,3	19	21,3	21	24,4	24	32,5	32
Яйца	0,1 шт.	5	0,11 шт.	5,5	0,13 шт.	6	0,17 шт.	8
Сахар	7	7	8	8	10	10	13	13
Ванилин	0,005	0,005	0,005	0,005	0,006	0,006	0,008	0,008
Масло сливочное	3	3	3,3	3,3	4	4	5	5
Сухари пшеничные	3	3	3,3	3,3	4	4	5	5
Сметана	3	3	3,3	3,3	4	4	5	5
Масса полуфабриката	-	135	-	146	-	168	-	224
Масса готовой запеканки	-	120	-	130	-	150	-	200
Соус ТК № 412, 413	-	30	-	30	-	50	-	50
Выход готовой продукции	-	150	-	160	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

В готовую рассыпчатую (ТК № 190) и охлажденную до 60-70 °С кашу добавляют протертый творог, взбитые с сахаром яйца, ванилин, растворенный в небольшом количестве воды, масло сливочное и перемешивают. Подготовленную массу раскладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают в предварительно разогретом до 280 °С жарочном шкафу при температуре 250-280 °С в течение 10 минут. Или запекают в пароконвектомате в

комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 160-180 °С в течение 15-20 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают запеканку с соусом клюквенным, или яблочным. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид - порционные куски квадратной или ромбовидной формы, с гладкой (без трещин) поверхностью, политы соусом;

цвет - поверхности - золотистый, внутри белый или кремовый;

консистенция - мягкая, рыхлая, сочная, однородная;

вкус - слегка сладковатый, умеренно соленый, без излишней кислотности;

запах – запеченного риса с творогом, с соусом.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
		Запеканка рисовая с творогом без соуса			
Белки	г	7,2	7,8	9,1	12,1
Жиры	г	4,4	4,5	5,7	7,3
Углеводы	г	33,9	36,9	43,5	57,2
Энергетическая ценность	ккал	204	219	261	342
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,1	0,1
Витамин В1	мг	0,04	0,05	0,07	0,08
Витамин В2	мг	0,08	0,09	0,10	0,14
Витамин D	мкг	0,14	0,15	0,17	0,23
Витамин А	мкг рет. экв.	25,2	25,6	32,4	41,6
Калий	мг	63	67	79	104
Кальций	мг	42	45	53	70
Магний	мг	22	24	27	36
Фосфор	мг	83	89	103	137
Железо	мг	0,6	0,7	0,8	1,1
Йод	мкг	20,7	20,9	25,0	33,3
Селен	мкг	12,0	12,9	15,0	19,9
Фтор	мкг	24,6	26,5	30,6	40,6

Технологическая карта № 207

Запеканка рисовая, пшенная, пшеничная с тыквой

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа рисовая	31	31	36	36	43	43	48	48
Вода	73	73	84	84	100	100	112	112
или крупа пшеничная или пшено	35	35	41	41	49	49	54	54
Вода	71	71	82	82	98	98	108	108
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Тыква	52	37	60	42	72	50	80	56
Сахар	5	5	6	6	7	7	8	8
Яйца	0,08 шт.	4	0,1 шт.	5	0,1 шт.	5	0,13 шт.	6
Масло сливочное	2	2	2,5	2,5	3	3	3,3	3,3
Сухари пшеничные	2	2	2,5	2,5	3	3	3,3	3,3
Сметана	2	2	2,5	2,5	3	3	3,3	3,3
Масса полуфабриката	-	147	-	170	-	203	-	226
Масса готовой запеканки	-	130	-	150	-	180	-	200
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Выход готовой продукции	-	135	-	155	-	185	-	205

2. Технологический процесс изготовления

Готовую вязкую кашу, сваренную с тыквой (ТК № 197), охлаждают до 60-70 °С, кладут в нее яйца, взбитые с сахаром, масло сливочное и перемешивают. Подготовленную массу выкладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают в предварительно разогретом до 280 °С жарочном шкафу 10 минут при температуре 250-280 °С. Или запекают в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 160-180 °С в течение 15-20 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают запеканку с растопленным и прокипяченным сливочным маслом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид - порционные куски квадратной или ромбовидной формы, с гладкой (без трещин) поверхностью, политы сливочным маслом;

цвет - корочки - золотистый, внутри желтый;

консистенция - мягкая, рыхлая, сочная, однородная;

вкус - слегка сладковатый, умеренно соленый, с привкусом тыквы;

запах - запеканки из соответствующего вида крупы, с привкусом тыквы.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Запеканка рисовая с тыквой				Запеканка пшеничная с тыквой			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,2	3,8	4,4	4,9	4,9	5,8	6,8	7,6
Жиры	г	6,2	6,8	7,3	7,7	6,9	7,6	8,3	8,8
Углеводы	г	28,3	33,2	39,4	44,2	28,6	33,7	40,2	44,5
Энергетическая ценность	ккал	181	209	241	266	196	227	263	288
Витамин С	мг	1,2	1,3	1,6	1,8	1,2	1,3	1,6	1,8
Витамин В1	мг	0,054	0,06	0,067	0,074	0,14	0,16	0,19	0,21
Витамин В2	мг	0,060	0,068	0,073	0,080	0,06	0,07	0,08	0,09
Витамин D	мкг	0,16	0,18	0,19	0,22	0,16	0,18	0,19	0,22
Витамин А	мкг рет. экв.	91	101,8	116	128,0	91	102,5	117	129,0
Калий	мг	99	114	135	151	135	156	185	206
Кальций	мг	19	23	27	30	26	30	35	40
Магний	мг	19	23	27	30	31	36	43	48
Фосфор	мг	61	71	83	93	91	107	126	140
Железо	мг	0,6	0,7	0,8	0,9	1,2	1,4	1,6	1,8
Йод	мкг	19,2	23,0	26,7	30,6	20,2	24,2	28,1	32,1
Селен	мкг	5,8	6,9	7,9	9,0	2,5	3,1	3,4	3,9
Фтор	мкг	44,0	50,6	59,8	67,1	39,0	44,9	53,0	59,3

Технологическая карта № 208
Запеканка со свежими плодами
1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа манная или рисовая	26	26	28	28	32	32	43	43
или пшено	29	29	31	31	36	36	48	48
Молоко	24	24	26	26	30	30	40	40
Вода (на кашу манную или рисовую)	72	72	78	78	90	90	120	120
Вода (на кашу пшеничную)	68	68	73	73	84	84	112	112
Сахар	5	5	5,5	5,5	6	6	8	8
Соль	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8
Масло сливочное	1	1	1	1	1	1	2	2
Сухари пшеничные	1,8	1,8	2	2	2,3	2,3	3	3
Яблоки	21	14	23	16	25	18	29	24
или груши	21	14	23	16	25	18	29	24
или абрикосы	17	14	19	16	21	18	27	24
или слива	16	14	18	16	20	18	26	24
Сметана	2	2	2,2	2,2	3	3	4	4
Яйца	0,04 шт.	2	0,04 шт.	2,2	0,06 шт.	3	0,08 шт.	4
Масло растительное для смазки	2	2	2	2	2	2	3	3
Масса полуфабриката	-	135	-	146	-	168	-	224
Масса готовой запеканки	-	120	-	130	-	150	-	200
Соус ТК № 410, 412	-	30	-	30	-	50	-	50
Выход готовой продукции	-	150	-	160	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

На противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, выкладывают ровным слоем часть вязкой каши (ТК №196), затем – нарезанные кубиком очищенные от кожуры яблоки и груши, с удаленными семенными коробками; сливы или абрикосы без косточек. Плоды покрывают слоем оставшейся каши, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают в предварительно разогретом до 280 °С жарочном шкафу 10-15 минут при температуре 250-280 °С или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 160-180 °С в течение 15-20 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отпускают с соусами абрикосовым, клюквенным. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид - порционные куски квадратной или ромбовидной формы, с гладкой (без трещин) поверхностью, политы соусом;

цвет - корочки - золотистый, внутри свойственный использованной крупы;

консистенция - мягкая, рыхлая, сочная, однородная;

вкус - слегка сладковатый, умеренно соленый, с привкусом тыквы;

запах - запеканки из соответствующего вида крупы, с соусом.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Запеканка манная с яблоками без соуса				Запеканка пшенная с яблоками без соуса			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,8	4,0	4,7	5,9	4,4	4,7	5,5	6,9
Жиры	г	3,9	4,1	4,3	6,2	4,5	4,7	5,1	7,2
Углеводы	г	24,9	26,5	30,3	40,5	25,8	27,1	31,6	41,9
Энергетическая ценность	ккал	149	159	178	241	161	169	193	260
Витамин С	мг	0,7	0,8	0,9	1,1	0,7	0,7	0,9	1,1
Витамин В1	мг	0,046	0,053	0,064	0,080	0,110	0,120	0,140	0,180
Витамин В2	мг	0,056	0,063	0,072	0,080	0,058	0,064	0,073	0,082
Витамин D	мкг	0,045	0,054	0,076	0,087	0,046	0,054	0,078	0,086
Витамин А	мкг рет. экв.	11,9	12,9	15,0	19,8	12,4	13,4	15,7	20,6
Калий	мг	97	107	122	151	120	127	151	189
Кальций	мг	39	43	49	55	42	45	52	59
Магний	мг	9	10	11	14	26	28	32	42
Фосфор	мг	47	51	59	70	87	93	108	135
Железо	мг	0,7	0,7	0,8	1,1	1,1	1,2	1,4	1,9
Йод	мкг	17,3	20,5	24,6	31,8	18,4	21,7	26,0	33,7
Селен	мкг	1,5	1,5	1,8	2,1	2,1	2,2	2,7	3,2
Фтор	мкг	11,1	12,1	14,1	16,6	13,6	14,6	17,3	20,9

Технологическая карта № 209

Пудинг рисовый, маннй, пшeнный

1. Рецeптура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа манная или рисовая	32	32	38	38	49	49	62	62
или пшено	36	36	42	42	56	56	70	70
Молоко	31	31	37	37	48	48	60	60
Вода (на кашу манную или рисовую)	73	73	84	84	110	110	139	139
Вода (на кашу пшeнную)	131	131	152	152	200	200	252	252
Сахар	10	10	11	11	15	15	19	19
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9
Яйца	0,27 шт.	13	0,31 шт.	15	0,4 шт.	19	0,5 шт.	24
Масло сливочное	4	4	4,6	4,6	6	6	7	7
Сухари пшeничные	4	4	4,6	4,6	6	6	7	7
Сметана	4	4	4,6	4,6	6	6	7	7
Ванилин	0,006	0,006	0,007	0,007	0,008	0,008	0,01	0,01
Масса полуфабриката	-	150	-	174	-	228	-	288
Масло растительное для смазки	2	2	2,5	2,5	3	3	4	4
Масса готового пудинга	-	125	-	145	-	190	-	240
Масло сливочное	5	5	5	5	10	10	10	10
Выход готовой продукции	-	130	-	150	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

В готовую вязкую кашу (ТК № 195), охлажденную до 60-70 °С, добавляют растертые с сахаром яичные желтки, ванилин, масло, перемешивают, вводят в массу взбитые в густую пену яичные белки. После этого массу раскладывают ровным слоем на противень, смазанный маслом и посыпанные сухарями, поверхность покрывают смесью яйца со сметаной и запекают в предварительно разогретом до 280 °С жарочном шкафу при температуре 250-280 °С в течение 15 минут. Или в пароконвектомате в комбинированном

режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 160-180 °С в течение 15-20 минут до готовности.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске пудинг поливают растопленным и прокипяченным сливочным маслом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид - порционные куски квадратной или ромбовидной формы, с гладкой (без трещин) поверхностью, политы соусом;

цвет - поверхности – румяно-золотистый, внутри белый или кремовый;

консистенция - мягкая, рыхлая, сочная, однородная;

вкус - слегка сладковатый, умеренно соленый;

запах - запеканки из соответствующего вида крупы, с маслом.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Пудинг манннй без соуса				Пудинг пшениный без соуса			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	6,1	7,2	9,3	11,6	6,9	8,1	10,6	13,2
Жиры	г	11,3	12,7	18,7	21,4	12,0	13,5	19,9	22,9
Углеводы	г	33,9	39,3	51,5	64,8	35,1	40,4	54,0	67,3
Энергетическая ценность	ккал	262	300	412	498	277	315	438	528
Витамин С	мг	0,17	0,22	0,28	0,33	0,17	0,22	0,28	0,33
Витамин В1	мг	0,08	0,09	0,12	0,14	0,15	0,18	0,24	0,29
Витамин В2	мг	0,12	0,14	0,18	0,22	0,12	0,14	0,18	0,22
Витамин D	мкг	0,38	0,43	0,58	0,70	0,38	0,43	0,58	0,70
Витамин А	мкг рет. экв.	62,2	68,9	102,5	116,5	62,9	69,6	103,5	117,7
Калий	мг	99	117	151	188	127	149	196	244
Кальций	мг	57	67	87	108	60	70	92	113
Магний	мг	12	14	18	23	33	39	51	64
Фосфор	мг	79	93	120	150	129	150	198	246
Железо	мг	0,8	1,0	1,2	1,5	1,4	1,6	2,1	2,6
Йод	мкг	22,7	27,1	32,3	41,2	24,1	28,7	34,5	44,0
Селен	мкг	5,0	5,8	7,5	9,3	5,9	6,8	8,8	10,9
Фтор	мкг	18,2	21,4	27,6	34,6	21,4	25,0	32,7	40,9

Технологическая карта № 210

Пудинг рисовый протертый (паровой)

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа рисовая	34	34	40	40	53	53	66	66
Вода	34	34	40	40	53	53	66	66
Молоко	69	69	80	80	105	105	133	133
Масло сливочное	7	7	8	8	10	10	13	13
Сахар	4	4	4,6	4,6	6	6	8	8
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9
Яйца	0,15 шт.	7	0,17 шт.	8	0,21 шт.	10	0,28 шт.	13
Масса полуфабриката	-	139	-	161	-	210	-	266
Масса готового пудинга	-	125	-	145	-	190	-	240
Масло сливочное	5	5	5	5	10	10	10	10
Выход готовой продукции	-	130	-	150	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленную рисовую крупу варят в подсоленной воде при слабом кипении 12-15 минут, добавляют горячее молоко и варят густую вязкую кашу еще в течение 1 ч, затем охлаждают до 60-70 °С и протирают. В полученную массу добавляют сливочное масло, яичные желтки, растертые с сахаром, взбитые в густую пену яичные белки, раскладывают ее в емкость, смазанную маслом, и доводят до готовности в пароконвектомате в режиме «пар» в течение 35-40 минут при температуре 100 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске пудинг поливают растопленным и прокипяченным сливочным маслом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид - порционные куски квадратной или ромбовидной формы, с гладкой (без трещин) поверхностью, политы маслом сливочным;

цвет - белый;

консистенция - мягкая, рыхлая, сочная, однородная;

вкус - слегка сладковатый, умеренно соленый;

запах – приятный (без затхлого и других посторонний запахов), свойственный рису.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	5,0	5,8	7,6	9,6
Жиры	г	11,2	12,4	18,3	21,5
Углеводы	г	29,7	34,8	45,9	57,8
Энергетическая ценность	ккал	240	274	379	463
Витамин С	мг	0,4	0,5	0,6	0,7
Витамин В1	мг	0,04	0,05	0,07	0,08
Витамин В2	мг	0,13	0,15	0,19	0,24
Витамин D	мкг	0,27	0,31	0,42	0,52
Витамин А	мкг рет. экв.	67,0	74,0	107,8	128,0
Калий	мг	122	141	186	234
Кальций	мг	82	95	124	157
Магний	мг	24	28	37	46
Фосфор	мг	112	131	172	216
Железо	мг	0,5	0,6	0,8	1,1
Йод	мкг	24,7	29,4	35,4	45,3
Селен	мкг	7,7	9,0	11,8	14,8
Фтор	мкг	30,8	35,9	47,1	59,3

Технологическая карта № 211

Пудинг маннй с яблоками (вареный на пару)

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа манная	17	17	19	19	25	25	31	31
Молоко	63	63	73	73	95	95	120	120
Яблоки свежие	59	42	67	48	89	63	111	79
Сахар	10	10	11	11	15	15	19	19
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9
Яйца	0,44 шт.	21	0,46 шт.	25	0,67 шт.	32	0,84 шт.	40
Ванилин	0,002	0,002	0,002	0,002	0,003	0,003	0,004	0,004
Масло сливочное	4	4	4,6	4,6	6	6	8	8
Масса полуфабриката	-	146	-	170	-	222	-	280

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Масса готового пудинга	-	125	-	145	-	190	-	240
Масло сливочное	-	5	-	5	-	10	-	10
Выход готовой продукции	-	130	-	150	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

Просеянную манную крупу всыпают в кипящее молоко и, непрерывно помешивая, варят до загустения. В охлажденную до 60-70 °С кашу добавляют мелко нарезанные яблоки без кожицы и семенного гнезда.

Затем добавляют сахар, ванилин, яичные желтки, растертые с сахаром, масло, соль и перемешивают, вводят в массу взбитые в густую пену яичные белки. Подготовленную массу раскладывают в смазанную маслом емкость и доводят до готовности в пароконвектомате в режиме «варка на пару» в течение 35-40 минут при температуре 100 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске пудинг поливают растопленным и прокипяченным сливочным маслом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид - порционные куски квадратной или ромбовидной формы, с гладкой (без трещин) поверхностью, политы маслом сливочным;

цвет - внутри свойственный использованных продуктов;

консистенция - мягкая, рыхлая, сочная, однородная;

вкус - слегка сладковатый, умеренно соленый;

запах – приятный (без затхлого и других посторонний запахов), свойственный используемой крупе.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	6,1	7,0	9,1	11,4
Жиры	г	10,4	11,5	17,4	20,3
Углеводы	г	26,7	29,9	39,8	49,8
Энергетическая ценность	ккал	224	251	352	428
Витамин С	мг	2,0	2,3	3,0	3,8
Витамин В1	мг	0,06	0,07	0,08	0,10
Витамин В2	мг	0,17	0,20	0,26	0,32
Витамин D	мкг	0,55	0,65	0,86	1,06
Витамин А	мкг рет. экв.	77,6	87,7	127,0	151,1
Калий	мг	217	250	327	410
Кальций	мг	88	102	133	168
Магний	мг	16	18	24	30
Фосфор	мг	103	120	155	195
Железо	мг	1,5	1,8	2,3	2,9
Йод	мкг	27,0	32,1	38,9	49,6
Селен	мкг	7,0	8,2	10,6	13,3
Фтор	мкг	27,4	31,9	41,4	51,9

Технологическая карта № 212

Пудинг гречневый протертый с творогом (вареный на пару)

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа гречневая	27	27	31	31	42	42	52	52
Молоко	32	32	38	38	49	49	62	62
Вода	32	32	38	38	49	49	62	62
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9
Творог	41	40	47	46	62	61	80	79
Яйца	0,21 шт.	10	0,24 шт.	12	0,35 шт.	16	0,42 шт.	20
Сахар	5	5	6	6	8	8	10	10
Масло сливочное	2	2	2,5	2,5	3	3	4	4
Масса полуфабриката	-	139	-	161	-	210	-	265
Масса готового пудинга	-	125	-	145	-	190	-	240
Масло сливочное	5	5	5	5	5	10	5	10
Выход готовой продукции	-	130	-	150	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

Густую вязкую гречневую кашу (ТК № 195), сваренную на смеси молока и воды, охлаждают до 60-70 °С и протирают. Добавляют протертый творог, растертые с сахаром желтки, масло и хорошо перемешивают. В массу вводят взбитые в густую пену белки, раскладывают в смазанную маслом емкость и доводят до готовности в пароконвектомате в режиме «варка на пару» в течение 35-40 минут при температуре 100 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске пудинг поливают растопленным и прокипяченным сливочным маслом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид - порционные куски квадратной или ромбовидной формы, с гладкой (без трещин) поверхностью, политы маслом сливочным;

цвет - внутри свойственный использованных продуктов;

консистенция - мягкая, рыхлая, сочная, однородная;

вкус - слегка сладковатый, умеренно соленый;

запах – приятный (без затхлого и других посторонний запахов), свойственный гречневой крупе и творогу.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	13,2	15,2	20,3	25,8
Жиры	г	9,3	10,4	16,0	18,5
Углеводы	г	21,2	24,6	33,1	41,2
Энергетическая ценность	ккал	221	253	358	435
Витамин С	мг	0,2	0,3	0,4	0,5
Витамин В1	мг	0,11	0,13	0,17	0,21
Витамин В2	мг	0,21	0,24	0,32	0,40
Витамин D	мкг	0,29	0,34	0,48	0,58
Витамин А	мкг рет. экв.	55,5	62,6	94,9	110,5
Калий	мг	174	202	269	338
Кальций	мг	104	121	159	203
Магний	мг	60	69	93	116
Фосфор	мг	154	178	238	300

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Железо	мг	2,0	2,3	3,1	3,9
Йод	мкг	25,8	30,8	37,4	47,9
Селен	мкг	15,2	17,7	23,5	30,1
Фтор	мкг	27,4	31,9	42,4	53,7

Технологическая карта № 213

Пудинг пшеничный с изюмом (вареный на пару)

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	Брутто	нетто
Пшеница	34	34	39	39	51	51	65	65
Вода	56	56	65	65	85	85	108	108
Молоко	31	31	36	36	48	48	60	60
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9
Изюм	6,1	6	7,1	7	9,7	9,5	12,2	12
Яйца	0,25 шт.	12	0,3 шт.	14	0,4 шт.	19	0,5 шт.	24
Сахар	7,5	7,5	9	9	11	11	14	14
Масло сливочное	2,5	2,5	3	3	4	4	5	5
Масса полуфабриката	-	138	-	160	-	209	-	264
Масса готового пудинга	-	125	-	145	-	190	-	240
Масло сливочное	5	5	5	5	5	10	10	10
Выход готовой продукции	-	130	-	150	-	200	-	250

2. Технологический процесс изготовления

Кашу, сваренную на воде без соли (ТК № 195), охлаждают до 60-70 °С, добавляют горячее молоко, перебранный и промытый горячей кипяченой водой изюм, соль, яичные желтки, растертые с сахаром, масло, перемешивают, вводят в массу взбитые в густую пену яичные белки, раскладывают в емкость, смазанную маслом, сверху посыпают сахаром и доводят до готовности в пароконвектомате в режиме «варка на пару» в течение 35-40 минут при температуре 100 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске пудинг поливают растопленным и прокипяченным сливочным маслом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид - порционные куски квадратной или ромбовидной формы, с гладкой (без трещин) поверхностью, политы маслом сливочным;

цвет - внутри свойственный использованных продуктов;

консистенция - мягкая, рыхлая, сочная, однородная;

вкус - слегка сладковатый, умеренно соленый;

запах – приятный (без затхлого и других посторонний запахов), свойственный пшенице и молоку.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	6,1	7,1	9,4	11,9
Жиры	г	8,3	9,2	14,7	16,6
Углеводы	г	32,5	37,7	48,9	62,1
Энергетическая ценность	ккал	229	262	365	445

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин С	мг	0,16	0,19	0,24	0,28
Витамин В1	мг	0,12	0,14	0,19	0,24
Витамин В2	мг	0,10	0,12	0,16	0,20
Витамин D	мкг	0,34	0,39	0,56	0,68
Витамин А	мкг рет. экв.	53,0	58,9	92,1	105,7
Калий	мг	154	178	237	299
Кальций	мг	53	62	83	104
Магний	мг	32	37	48	61
Фосфор	мг	122	140	186	235
Железо	мг	1,3	1,5	2,0	2,5
Йод	мкг	23,6	28,0	33,9	43,3
Селен	мкг	4,7	5,5	7,4	9,3
Фтор	мкг	32,2	37,3	50,1	63,3

Технологическая карта № 214

Манник

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа манная	35	35	40	40	48	48	53	53
Яйца	0,19 шт.	9	0,21 шт.	10	0,25 шт.	12	0,27 шт.	13
Кефир	104	104	120	120	144	144	160	160
Сахар	9	9	10	10	12	13	13	13
Натрий двууглекислый	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4	1,5	1,5
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Масло сливочное	4	4	5	5	6	6	6	6
Масса полуфабриката	-	156	-	180	-	216	-	240
Масло растительное для смазки	2	2	2,5	2,5	3	3	4	4
Масса готового манника	-	130	-	150	-	180	-	200
Масло сливочное	10	10	10	10	10	10	10	10
или варенье, или повидло, или джем	20	20	20	20	20	20	20	20
Выход готовой продукции:								
с маслом	-	140	-	160	-	190	-	210
с вареньем, повидлом, джемом	-	150	-	170	-	200	-	220

2. Технологический процесс изготовления

Просеянную манную крупу смешивают с кефиром, добавляют сахар, сырые яйца, соль, перемешивают и оставляют на 2 часа для набухания крупы. Затем добавляют соду. Хорошо перемешанную массу выливают на смазанный маслом горячий противень и запекают в предварительно разогретом до 200 °С жарочном шкафу при температуре 180-200 °С в течение 10-15 минут до образования золотистой корочки или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 160-180 °С в течение 15-20 минут до готовности. Готовый манник нарезают на порции.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске поливают растопленным и прокипяченным сливочным маслом или вареньем, или джемом, или повидлом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид - порционные куски квадратной или ромбовидной формы, с гладкой (без трещин) поверхностью, политы маслом или вареньем;

цвет – поверхности – от золотисто-желтого до светло-коричневого, внутри свойственный использованных продуктов;

консистенция - мягкая, плотная, сочная, однородная;

вкус - слегка сладковатый, умеренно соленый;

запах – приятный (без затхлого и других посторонний запахов), свойственный манной крупе.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Манник с маслом				Манник с повидлом			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	7,6	8,6	10,4	11,4	7,6	8,7	10,4	11,4
Жиры	г	15,7	17,4	19,5	21,0	8,5	10,2	12,3	13,7
Углеводы	г	35,0	39,7	48,6	52,4	47,9	52,7	61,5	65,4
Энергетическая ценность	ккал	311	350	411	443	296	334	395	427
Витамин С	мг	0,7	0,8	1,0	1,1	0,8	0,9	1,1	1,2
Витамин В1	мг	0,08	0,09	0,11	0,12	0,08	0,10	0,11	0,13
Витамин В2	мг	0,23	0,26	0,32	0,35	0,23	0,26	0,31	0,34
Витамин D	мкг	0,34	0,37	0,42	0,45	0,24	0,27	0,32	0,35
Витамин А	мкг рет. экв.	91,8	100,8	113,1	118,2	52,6	61,6	73,9	79,0
Калий	мг	202	232	278	308	227	257	303	333
Кальций	мг	139	160	191	212	140	161	193	214
Магний	мг	21	24	29	32	22	26	30	34
Фосфор	мг	137	157	188	208	137	157	188	208
Железо	мг	0,7	0,8	0,9	1,0	0,9	1,0	1,1	1,2
Йод	мкг	28,5	33,7	39,7	44,9	28,5	33,7	39,7	44,9
Селен	мкг	4,6	5,2	6,3	6,9	4,5	5,1	6,2	6,8
Фтор	мкг	31,7	36,2	43,5	48,0	31,4	36,0	43,2	47,8

Технологическая карта № 215н

Манник с тыквой и курагой «Оранжевое настроение»

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Тыква	34	24	39	27	43	30	57	40
Масса отварной тыквы	-	20	-	22	-	25	-	33
Курага	8	8	9	9	10	10	14	14
Масса отварной кураги	-	15	-	17	-	19	-	26
Кефир 2,5 % жирности	37	37	40	40	46	46	61	61
Крупа манная	30	30	33	33	38	38	50	50
Масло сливочное	10	10	11	11	13	13	17	17
Яйца	0,25 шт.	12	0,27 шт.	13	0,31 шт.	15	0,42 шт.	20
Сода пищевая	0,5	0,5	0,55	0,55	0,63	0,63	0,83	0,83
Соль	0,5	0,5	0,55	0,55	0,63	0,63	0,83	0,83
Сахар	10	10	11	11	13	13	17	17
Масло растительное	2	2	2,2	2,2	2,5	2,5	3,3	3,3
Мука пшеничная	2,8	2,8	3	3	3,3	3,3	4,5	4,5
Масса полуфабриката	-	133	-	144	-	167	-	222
Масса готового манника	-	120	-	130	-	150	-	200
Соус ТК № 409, 412	-	30	-	30	-	50	-	50
или джем вишневый	-	15	-	20	-	25	-	30
Выход готовой продукции:								
с соусом	-	150	-	160	-	200	-	250
с джемом	-	135	-	150	-	175	-	230

2. Технологический процесс изготовления

Тыкву очищают от кожицы и семян, нарезают произвольными кусочками и припускают до полуготовности с добавлением небольшого количества воды в течение 15–20 минут, охлаждают.

Курагу тщательно промывают и варят в небольшом количестве воды в течение 10–20 минут до мягкости, откидывают и охлаждают.

Припущенную тыкву и курагу протирают или измельчают с помощью блендера или куттера до однородности.

Манную крупу смешивают с кефиром, оставляют для набухания крупы на 10–15 минут.

Яйца обрабатывают в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями и взбивают с сахаром в течение 3 минут, затем добавляют протертую массу из тыквы и кураги, соль и пищевую соду, добавляют набухшую в кефире манную крупу, вводят растопленное сливочное масло и хорошо перемешивают.

Массу выкладывают в смазанные маслом и присыпанные мукой порционные формы или противни, распределяют ровным слоем и запекают в разогретом до 230 °С жарочном шкафу при температуре 210–230 °С в течение 20–30 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 170–180 °С в течение 15–20 минут с подачей пара 20 %.

Готовый манник выдерживают 5–10 минут и вынимают из форм. Манник, приготовленный на противне, не выкладывая, разрезают на порционные куски.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

На тарелку укладывают кусок манника квадратной или прямоугольной формы, рядом подливают сладкий соус или джем. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям

внешний вид – прямоугольной или квадратной формы, манник аккуратно нарезан на порции, корочка тонкая, поверхность без глубоких трещин;

цвет – поверхности и на разрезе светло-оранжевый, не допускаются подгорелые фрагменты;

текстура (консистенция) манника – на разрезе однородная, без грубых включений тыквы и кураги, мякиш хорошо пропеченный, не липкий, пористость равномерная;

вкус, запах – сладковатый, приятный, свойственный запеченной тыкве и кураге.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,6	5,1	5,9	7,9
Жиры	г	9,7	10,7	12,3	16,4
Углеводы	г	41,5	45,7	52,6	70,0
Энергетическая ценность	ккал	272	299	344	458
Витамин С	мг	1,2	1,3	1,4	1,9
Витамин В1	мг	0,07	0,08	0,09	0,11
Витамин В2	мг	0,15	0,16	0,19	0,25
Витамин D	мкг	0,36	0,40	0,46	0,61
Витамин А	мкг рет. экв.	130	144	164	220
Калий	мг	259	288	324	441
Кальций	мг	75	82	94	126
Магний	мг	22	24	27	37
Фосфор	мг	95	104	119	159
Железо	мг	1,0	1,1	1,2	1,6
Йод	мкг	23,3	25,5	29,3	38,6
Селен	мкг	4,3	4,6	5,3	7,1
Фтор	мкг	37,4	41,4	46,8	62,2

Технологическая карта № 216
Оладьи манные или рисовые
1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа манная или рисовая	35	35	40	40	48	48	53	53
Молоко	70	70	80	80	96	96	107	107
Вода	35	35	40	40	48	48	53	53
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Яйца	0,15 шт.	7	0,17 шт.	8	0,21 шт.	10	0,23 шт.	11
Сахар	7	7	8	8	10	10	11	11
Масло растительное	9	9	10	10	12	12	13	13
Масса запеченных оладий	-	130	-	150	-	180	-	200
Масло сливочное	10	10	10	10	10	10	10	10
или варенье	20	20	20	20	20	20	30	30
Выход готовой продукции:								
с маслом	-	140	-	160	-	190	-	210
с вареньем	-	150	-	170	-	200	-	230

2. Технологический процесс изготовления

Готовую кашу, сваренную на смеси молока и воды (ТК № 195), охлаждают до 60-70 °С, добавляют сырые яичные желтки, растертые с сахаром, и перемешивают. Непосредственно перед запеканием оладий в кашу вводят взбитые в густую пену белки, разливают по формам или на противень, выпекают в предварительно разогретом до 200 °С жарочном шкафу в течение 10-15 минут при температуре 180 °С или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 160-180 °С в течение 15-20 минут до готовности. Толщина оладий должна быть не менее 5-6 мм.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отпускают с растопленным и прокипяченным сливочным маслом или вареньем. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид - изделия круглой формы, равномерно запеченные, политы маслом или вареньем;

цвет поверхности - от золотистого до светло-коричневого, в разрезе - от белого до кремового;

консистенция – мягкая, упругая;

вкус – сладковатый, соответствующий вкусу каши, с приятным привкусом хрустящей корочки, в меру соленый;

запах – запеченного изделия из каши.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Оладьи манные с маслом				Оладьи рисовые с вареньем			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	6,2	7,1	8,5	9,4	5,1	5,8	7,0	7,8
Жиры	г	17,7	19,0	21,4	22,6	10,5	11,7	14,1	15,4
Углеводы	г	32,0	36,6	44,3	48,9	46,7	51,4	59,3	70,9
Энергетическая ценность	ккал	312	345	403	436	299	332	390	450
Витамин С	мг	0,36	0,44	0,54	0,62	0,6	0,7	0,8	1,0
Витамин В1	мг	0,06	0,07	0,08	0,09	0,04	0,05	0,06	0,07
Витамин В2	мг	0,13	0,14	0,17	0,19	0,12	0,14	0,17	0,19
Витамин D	мкг	0,25	0,28	0,32	0,34	0,15	0,18	0,22	0,24

Наименование показателей	Единицы измерения	Оладьи манные с маслом				Оладьи рисовые с вареньем			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин А	мкг рет. экв.	59,3	62,2	67,5	70,5	20,2	23,0	28,3	31,3
Калий	мг	132	151	181	201	147	164	193	224
Кальций	мг	86	99	118	131	84	95	114	128
Магний	мг	15	17	20	23	26	29	35	39
Фосфор	мг	95	108	130	144	114	130	157	174
Железо	мг	0,6	0,7	0,8	0,9	0,8	0,9	1,0	1,2
Йод	мкг	24,4	28,9	34,0	38,6	24,8	29,4	34,6	39,2
Селен	мкг	3,2	3,7	4,5	4,9	7,8	8,9	10,8	11,9
Фтор	мкг	22,1	25,2	30,4	33,7	31,1	35,6	42,9	47,5

Технологическая карта № 217

Биточки или котлеты пшениные, пшеничные, перловые, ячневые

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа пшено, или пшеничная, или перловая, или ячневая	32	32	38	38	42	42	48	48
Вода	90	90	109	109	118	118	136	136
Сахар	4	4	4,8	4,8	5,2	5,2	6	6
Соль	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7
Яйца	0,08 шт.	4	0,1 шт.	5	0,1 шт.	5	0,13 шт.	6
Сухари пшеничные	4	4	4,8	4,8	5,2	5,2	6	6
Масса полуфабриката	-	115	-	137	-	149	-	172
Масса готовых биточков или котлет	-	100	-	120	-	130	-	150
Соус ТК № 410, 412	-	30	-	30	-	50	-	50
Выход готовой продукции	-	130	-	150	-	180	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Варят густую вязкую кашу (ТК № 195) с выходом из 1 кг крупы 3,5 кг каши, охлаждают до 60-70 °С, добавляют сырые яйца и перемешивают. Подготовленную массу порционируют, придавая изделиям круглую (биточки) или овальную форму с одним заостренным концом (котлеты), панируют в сухарях и запекают в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» в течение 10-15 минут при 180-200 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При подаче поливают абрикосовым или клюквенным соусом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид - биточки - кругло-приплюснутой, котлеты - овально-приплюснутой формы, политы соусом;

цвет - корочки - от золотистого до светло-коричневого, в разрезе - желтый;

консистенция – мягкая;

вкус - сладковатый, соответствующий вкусу каши, в меру соленый;

запах - запеченного изделия из каши.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Биточки пшенные				Биточки пшеничные			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,4	5,3	5,8	6,7	4,3	5,1	5,6	6,4
Жиры	г	1,5	1,8	2,0	2,3	0,9	1,2	1,2	1,4
Углеводы	г	25,6	30,8	33,3	38,5	26,2	31,5	34,0	39,3
Энергетическая ценность	ккал	134	161	174	201	130	157	169	195
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,13	0,15	0,16	0,19	0,10	0,12	0,13	0,15
Витамин В2	мг	0,040	0,046	0,054	0,060	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин D	мкг	0,09	0,10	0,11	0,13	0,09	0,10	0,11	0,13
Витамин А	мкг рет. экв.	6,8	8,5	8,6	10,2	6,2	7,8	7,8	9,4
Калий	мг	134	161	174	201	130	157	169	196
Кальций	мг	67	81	88	101	72	87	94	109
Магний	мг	17	21	22	27	21	26	27	32
Фосфор	мг	25	30	33	38	19	22	24	28
Железо	мг	78	93	101	116	90	107	117	134
Йод	мкг	1,0	1,2	1,3	1,5	1,6	1,9	2,1	2,4
Селен	мкг	16,1	19,9	23,7	31,1	14,8	18,5	22,0	29,2
Фтор	мкг	2,7	3,4	3,5	4,1	21,9	26,1	28,6	32,8

Наименование показателей	Единицы измерения	Биточки перловые				Биточки ячневые			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,8	4,5	4,9	5,6	4,0	4,8	5,2	6,0
Жиры	г	0,9	1,1	1,2	1,4	0,9	1,2	1,2	1,4
Углеводы	г	25,8	31,0	33,4	38,6	25,3	30,5	32,8	38,0
Энергетическая ценность	ккал	126	152	163	189	126	151	163	189
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,06	0,07	0,08	0,09	0,09	0,11	0,12	0,14
Витамин В2	мг	0,04	0,05	0,06	0,07	0,04	0,05	0,06	0,07
Витамин D	мкг	0,09	0,11	0,11	0,13	0,09	0,11	0,11	0,13
Витамин А	мкг рет. экв.	6,2	7,8	7,8	9,4	6,2	7,8	7,8	9,4
Калий	мг	57	68	74	85	66	79	86	99
Кальций	мг	20	25	27	31	32	39	42	49
Магний	мг	13	16	17	20	16	19	21	24
Фосфор	мг	103	123	134	154	108	129	141	162
Железо	мг	0,8	0,9	1,0	1,2	0,8	0,9	1,0	1,2
Йод	мкг	14,78	18,48	22,00	29,22	14,78	18,48	22,00	29,22
Селен	мкг	12,6	15,1	16,4	18,9	12,6	15,1	16,4	18,9
Фтор	мкг	1,9	2,4	2,4	2,9	27,3	32,5	35,7	40,9

Технологическая карта № 218

Биточки или котлеты манные, рисовые

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа манная или рисовая	28	28	34	34	36	36	42	42
Вода	84	84	101	101	109	109	126	126
Сахар	4	4	4,8	4,8	5,2	5,2	6	6
Соль	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7
Яйца	0,08 шт.	4	0,1 шт.	5	0,1 шт.	5	0,13 шт.	6
Сухари пшеничные	4	4	4,8	4,8	5,2	5,2	6	6
Масса полуфабриката	-	110	-	133	-	144	-	165

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Масса готовых биточков или котлет	-	100	-	120	-	130	-	150
Соус ТК № 410, 412	-	30	-	30	-	50	-	50
Выход готовой продукции	-	130	-	150	-	180	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Варят густую вязкую кашу (ТК № 195) с выходом из 1 кг крупы 4 кг каши, охлаждают до 60-70 °С, добавляют сырые яйца и перемешивают. Подготовленную массу порционируют, придавая изделиям круглую (биточки) или овальную форму с одним заостренным концом (котлеты), панируют в сухарях и запекают в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» в течение 10-15 минут при 180-200 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отпускают с соусом абрикосовым или клюквенным. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид - биточки - кругло-приплюснутой, котлеты - овально-приплюснутой формы, политы соусом;

цвет - корочки - от золотистого до светло-коричневого, на разрезе от белого до кремового;

консистенция – мягкая;

вкус - сладковатый, соответствующий вкусу каши, с приятным привкусом хрустящей корочки, в меру соленый;

запах – запеченного изделия из каши.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Биточки манные				Биточки рисовые			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,7	4,5	4,7	5,5	2,8	3,5	3,6	4,2
Жиры	г	0,8	1,0	1,1	1,3	0,8	1,0	1,1	1,3
Углеводы	г	24,3	29,7	31,0	36,4	25,1	30,7	32,1	37,7
Энергетическая ценность	ккал	119	146	152	179	119	146	152	179
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,06	0,07	0,08	0,09	0,050	0,058	0,064	0,072
Витамин В2	мг	0,037	0,042	0,047	0,053	0,035	0,040	0,045	0,051
Витамин D	мкг	0,09	0,11	0,11	0,13	0,09	0,11	0,11	0,13
Витамин А	мкг рет. экв.	6,2	7,8	7,8	9,4	6,2	7,8	7,8	9,4
Калий	мг	42	51	53	62	35	42	44	52
Кальций	мг	15	18	19	23	12	15	15	18
Магний	мг	6	8	8	10	14	17	18	21
Фосфор	мг	33	41	43	50	49	60	63	74
Железо	мг	0,5	0,6	0,7	0,8	0,5	0,6	0,7	0,8
Йод	мкг	18,3	22,0	25,5	29,2	18,6	22,4	25,9	29,7
Селен	мкг	2,0	2,5	2,5	3,0	5,7	7,0	7,2	8,5
Фтор	мкг	6,9	8,4	8,8	10,3	14,3	17,4	18,3	21,4

Технологическая карта № 219

Котлеты или биточки рисовые, пшеничные с морковью

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа рисовая	23	23	28	28	30	30	35	35
Вода (на кашу рисовую)	76	76	92	92	98	98	114	114
Или крупа пшено	26	26	32	32	34	34	40	40
Вода (на кашу пшенную)	70	70	85	85	92	92	106	106
Морковь								
до 1.01	25	19	29	23	31	25	36	29
с 1.01	27		31		33		38	
Масло сливочное	2,5	2,5	3	3	3,3	3,3	4	4
Яйца	0,04 шт.	2	0,05 шт.	2,5	0,06 шт.	2,7	0,07 шт.	3
Соль	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7
Сухари пшеничные	3,3	3,3	4	4	4,3	4,3	5	5
Масса полуфабриката	-	114	-	138	-	148	-	168
Масса готовых котлет	-	100	-	120	-	130	-	150
Соус ТК № 392, 397	-	30	-	30	-	50	-	50
Выход готовой продукции	-	130	-	150	-	180	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Сырую очищенную морковь нарезают соломкой, припускают с маслом и протирают. Варят густую вязкую пшенную кашу (ТК № 195) с выходом из 1 кг крупы 3,5 кг каши, а рисовую - из 1 кг крупы 4 кг каши. Кладут в нее полученное морковное пюре, охлаждают до 60-70 °С, добавляют яйца и перемешивают. Затем массу разделяют на котлеты или биточки, панируют в сухарях и запекают в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» в течение 10-15 минут при 180-200 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отпускают с молочным или сметанным соусом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид - биточки - кругло-приплюснутой, котлеты - овально-приплюснутой формы, равномерно запеченные, политы соусом;

цвет - корочки - от золотистого до светло-коричневого, на разрезе - оранжевый;

консистенция – мягкая;

вкус - сладковатый, соответствующий вкусу каши, с приятным привкусом хрустящей корочки, в меру соленый;

запах – запеченного изделия из каши.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Биточки рисовые с морковью				Биточки пшеничные с морковью			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,4	3,0	3,2	3,8	3,7	4,6	4,9	5,8
Жиры	г	2,8	3,0	3,0	3,9	3,3	3,6	3,7	4,8
Углеводы	г	18,9	23,2	24,7	29,0	19,1	23,7	25,1	29,7
Энергетическая ценность	ккал	110	132	139	167	121	147	153	185
Витамин С	мг	0,39	0,46	0,53	0,60	0,39	0,46	0,53	0,60
Витамин В1	мг	0,05	0,06	0,07	0,08	0,12	0,15	0,16	0,18
Витамин В2	мг	0,040	0,047	0,053	0,060	0,036	0,048	0,054	0,066
Витамин D	мкг	0,07	0,10	0,11	0,13	0,07	0,10	0,11	0,13

Наименование показателей	Единицы измерения	Биточки рисовые с морковью				Биточки пшеничные с морковью			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин А	мкг рет. экв.	243	292	316	370	243	293	317	371
Калий	мг	59	73	78	92	86	106	113	133
Кальций	мг	15	18	19	23	19	24	25	30
Магний	мг	18	22	23	28	27	33	35	41
Фосфор	мг	48	60	64	76	71	88	93	111
Железо	мг	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,1	1,2	1,5
Йод	мкг	19,1	23,0	26,6	30,6	19,8	23,9	27,6	31,7
Селен	мкг	4,4	5,6	5,9	7,1	2,0	2,6	2,7	3,4
Фтор	мкг	20,4	25,0	26,8	31,5	16,6	20,5	22,0	25,9

Технологическая карта № 220

Котлеты или биточки рисовые (паровые)

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа рисовая	25	25	30	30	33	33	38	38
Молоко	43	43	52	52	56	56	65	65
Вода	45	45	54	54	59	59	68	68
Соль	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7
Яйца	0,17 шт.	8	0,2 шт.	9,5	0,22 шт.	10,5	0,25 шт.	12
Сахар	3	3	3,6	3,6	4,2	4,2	5	5
Масса полуфабриката	-	110	-	132	-	143	-	165
Масса готовых котлет или биточков	-	100	-	120	-	130	-	150
Соус ТК № 392, 397	-	30	-	30	-	50	-	50
Выход готовой продукции	-	130	-	150	-	180	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Вязкую кашу (ТК №196), сваренную на смеси молока и воды, охлаждают до 60-70 °С и протирают, добавляют в нее яйца, взбитые с сахаром, и перемешивают. Подготовленную массу порционируют, придавая изделиям овальную форму с заостренным концом (котлеты) или круглую (биточки), и готовят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» в течение 15-20 минут при 100 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают с молочным или сметанным соусом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид - биточки - кругло-приплюснутой, котлеты - овально-приплюснутой формы, политы соусом;

цвет - от белого до кремового;

консистенция – мягкая;

вкус - сладковатый, соответствующий вкусу каши, в меру соленый;

запах – свойственный рису с молоком.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,8	4,6	4,9	5,7
Жиры	г	2,0	2,4	2,5	3,0
Углеводы	г	21,5	26,2	28,4	33,0
Энергетическая ценность	ккал	119	145	156	182

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин С	мг	0,24	0,26	0,28	0,30
Витамин В1	мг	0,03	0,036	0,044	0,05
Витамин В2	мг	0,09	0,11	0,12	0,13
Витамин D	мкг	0,18	0,21	0,22	0,26
Витамин А	мкг рет. экв.	18,2	22,5	23,0	27,3
Калий	мг	82	100	107	124
Кальций	мг	53	64	69	80
Магний	мг	17	21	22	26
Фосфор	мг	80	97	104	121
Железо	мг	0,4	0,5	0,6	0,7
Йод	мкг	22,7	27,4	31,2	35,9
Селен	мкг	6,2	7,6	8,1	9,4
Фтор	мкг	22,4	27,2	29,2	34,0

Технологическая карта № 221

Плов с изюмом

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа рисовая	33	33	39	39	45	45	50	50
Масло растительное	12	12	14	14	16	16	18	18
Лук репчатый	18	15	21	18	25	21	27	23
Морковь								
до 1.01	36	28	41	33	46	38	51	43
с 1.01	39		44		49		53	
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Изюм	14	13	16	15	18	17	20	19
Укроп, петрушка (зелень)	3,3	2,5	4	3	4,6	3,5	5	4
Выход готовой продукции	-	130	-	155	-	180	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Морковь нарезают соломкой, репчатый лук нарезают полукольцами, припускают с маслом. В промытый рис кладут овощи, добавляют воду (соотношение воды и риса 1:1), соль и варят до полного выкипания жидкости. За 10-15 минут до готовности риса сверху закладывают перебранный и промытый изюм, закрывают крышкой и доводят до готовности.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Плов отдается в порционной тарелке. Посыпается измельченной зеленью. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид - зерна крупы полностью набухшие, мягкие, сохранившие форму и упругость, хорошо отделяются друг от друга;

цвет – желтый от моркови;

консистенция – рассыпчатая, однородная;

вкус – соответствует вкусу риса с приятным привкусом овощей и изюма, умеренно сладкий и соленый;

запах – риса и овощей.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,1	3,7	4,3	4,8
Жиры	г	11,0	12,8	14,6	16,5
Углеводы	г	33,2	39,0	44,9	50,0
Энергетическая ценность	ккал	244	286	328	367
Витамин С	мг	7,2	8,9	10,6	12,3
Витамин В1	мг	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин В2	мг	0,040	0,046	0,053	0,060
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	375	444	514	583
Калий	мг	217	257	296	333
Кальций	мг	34	40	47	53
Магний	мг	34	40	46	52
Фосфор	мг	83	98	113	126
Железо	мг	1,0	1,2	1,3	1,5
Йод	мкг	19,9	23,9	27,8	31,7
Селен	мкг	4,5	5,4	6,2	6,9
Фтор	мкг	68,1	80,4	92,7	104,3

2.5 БЛЮДА ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

Блюда из макаронных изделий являются важным источником углеводов и белка. Биологическая ценность их белков повышается при добавлении сыра, творога яиц, мясных продуктов.

В Ассортиментном перечне, утвержденном Управлением социального питания для приготовления блюд, используются макаронные изделия группы А, высшего сорта, изготовленные из твердых сортов пшеницы.

Варят макаронные изделия двумя способами.

П е р в ы й с п о с о б. Подготовленные макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг изделий берут 6 л воды и 30 г соли), периодически помешивая, чтобы они не прилипли к дну посуды. Макароны варят 10-12 минут с учетом рекомендаций изготовителя; вермишель – 5-7 минут.

В процессе варки макаронные изделия набухают, впитывая воду, в результате чего масса их увеличивается примерно в 3 раза, в зависимости от сорта. Увеличение массы называется приваром.

Сваренные макаронные изделия откидывают на сито (дуршлаг), дают стечь отвару и перемешивают с растопленным и прокипяченным сливочным маслом (1/3-1/2 часть от указанного в рецептуре количества), чтобы они не склеивались и не образовывали комков. Остальной частью прокипяченного сливочного масла заправляют непосредственно перед отпуском.

В т о р о й с п о с о б. Таким образом варят макаронные изделия для запеканок и макаронников. В кипящую подсоленную воду (на 1 кг изделий 2,2-3,0 л воды и 10 г соли) засыпают макаронные изделия и варят до загустения, в конце варки добавляют сливочное масло, накрывают крышкой и доваривают при слабом нагреве. Привар 200-300 %.

Отварные макаронные изделия не должны быть переваренными, лопнувшими, ослизлыми.

Технологическая карта № 222

Макаронные изделия отварные

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Макаронные изделия	43	43	52	52	60	60	66	66
Соль	1,2	1,2	1,4	1,4	1,7	1,7	1,9	1,9
Масса отварных макаронных изделий	-	125	-	149	-	173	-	192
Масло сливочное	5	5	6	6	7	7	8	8
Выход готовой продукции	-	130	-	155	-	180	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Макаронные изделия (макароны, лапшу, вермишель и др.) варят в кипящей подсоленной воде первым способом.

Сваренные макаронные изделия откидывают на сито (дуршлаг), дают стечь отвару и перемешивают с растопленным и прокипяченным сливочным маслом (1/3-1/2 часть от указанного в рецептуре количества), чтобы они не склеивались и не образовывали комков. Остальной частью прокипяченного сливочного масла заправляют непосредственно перед отпуском.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отварные макаронные изделия укладывают горкой на тарелку. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика изделия по органолептическим показателям:

внешний вид – вареные макаронные изделия, сохранившие форму, легко разделяются, уложены горкой, заправлены маслом;

цвет – светло-кремовый с сероватым оттенком;

вкус – вареных макаронных изделий со сливочным маслом;

запах – вареных макаронных изделий со сливочным маслом;

консистенция – мягкая, но упругая.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,5	5,4	6,2	6,8
Жиры	г	4,1	4,9	5,7	6,5
Углеводы	г	27,6	33,4	38,6	42,4
Энергетическая ценность	ккал	165	200	231	256
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин В2	мг	0,017	0,020	0,023	0,027
Витамин D	мкг	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин А	мкг рет. экв.	19,6	23,5	27,4	31,3
Калий	мг	45	54	62	68
Кальций	мг	8	9	11	12
Магний	мг	6	7	8	9
Фосфор	мг	33	40	47	51
Железо	мг	0,6	0,7	0,8	0,9
Йод	мкг	28,8	32,4	36,0	39,6
Селен	мкг	0,04	0,06	0,08	0,10
Фтор	мкг	8,8	10,7	12,3	13,6

Технологическая карта № 223

Макароны с сыром

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Макароны	38	38	43	43	52	52	58	58
Соль	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5	1,6	1,6
Масса отварных макарон	-	108	-	125	-	150	-	167
Сыр	15	13	17	15	20	18	23	20
Масло сливочное	9	9	10	10	12	12	13	13
Выход готовой продукции	-	130	-	150	-	180	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Макароны варят в кипящей подсоленной воде первым способом.

Сваренные макаронные изделия откидывают на сито (дуршлаг), дают стечь отвару и перемешивают с растопленным и прокипяченным сливочным маслом (1/3-1/2 часть от указанного в рецептуре количества), чтобы они не склеивались и не образовывали комков. Остальной частью прокипяченного сливочного масла заправляют непосредственно перед употреблением.

Посыпают тертым сыром непосредственно перед подачей.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отварные макаронные изделия укладывают горкой на тарелку, посыпают тертым сыром. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика изделия по органолептическим показателям:

внешний вид – вареные макаронные изделия, сохранившие форму, легко разделяются, уложены горкой, заправлены маслом, сверху посыпаны мелко натертым сыром;

цвет – светло-кремовый с сероватым оттенком;

вкус – вареных макаронных изделий со сливочным маслом и сыром;

запах – вареных макаронных изделий со сливочным маслом и сыром;

консистенция – мягкая, но упругая.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	7,0	8,0	9,6	10,7
Жиры	г	10,8	12,2	14,6	16,0
Углеводы	г	24,5	27,7	33,5	37,3
Энергетическая ценность	ккал	223	252	304	336
Витамин С	мг	0,06	0,07	0,08	0,09
Витамин В1	мг	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин В2	мг	0,06	0,07	0,08	0,09
Витамин D	мкг	0,21	0,24	0,29	0,32
Витамин А	мкг рет. экв.	69,1	78,2	93,8	102,9
Калий	мг	51	58	70	78
Кальций	мг	122	140	168	187
Магний	мг	10	11	14	15
Фосфор	мг	95	109	131	146
Железо	мг	0,7	0,8	0,9	1,0
Йод	мкг	21,6	25,2	28,9	32,5
Селен	мкг	2,0	2,3	2,7	3,0
Фтор	мкг	7,9	8,9	10,8	12,1

Технологическая карта № 224

Макароны, запеченные с сыром

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Макароны	43	43	50	50	60	60	66	66
Соль	1,2	1,2	1,4	1,4	1,7	1,7	1,9	1,9
Масса отварных макарон	-	125	-	144	-	173	-	192
Сыр	11	10	13	12	15	14	17	15
Масло сливочное	5	5	6	6	7	7	8	8
Масса полуфабриката	-	139	-	160	-	192	-	214
Масса запеченных макарон	-	125	-	144	-	173	-	192
Масло сливочное	5	5	6	6	7	7	8	8
Выход готовой продукции	-	130	-	150	-	180	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Макароны варят в кипящей подсоленной воде первым способом.

Сваренные макароны откидывают на сито (дуршлаг), дают стечь отвару и перемешивают с растопленным и прокипяченным сливочным маслом (1/3-1/2 часть от указанного в рецептуре количества), чтобы они не склеивались и не образовывали комков.

Отварные макароны, заправленные маслом сливочным, кладут на порционную сковороду или противень, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом сливочным и запекают в предварительно разогретом до 280 °С жарочном шкафу при температуре 250-280 °С или в пароконвектомате в режиме «сухой нагрев» при температуре 180-200 °С до образования румяно-золотистой поверхности.

Запеченные макароны, приготовленные в противне, нарезают на порции.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Порцию запеченных макарон кладут на тарелку или запеченные макароны подают в порционной сковороде, которую устанавливают на мелкую тарелку. Поливают растопленным и прокипяченным маслом сливочным. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика изделия по органолептическим показателям:

внешний вид – аккуратно нарезанные куски в виде ромба или квадрата, политы сливочным маслом, макароны сохранили форму;

цвет – поверхности – румяно-золотистый; в разрезе – светло-кремовый с сероватым оттенком;

вкус – запеченных макаронных изделий со сливочным маслом и сыром;

запах – запеченных макаронных изделий со сливочным маслом и сыром;

консистенция – корочки – слегка хрустящая, макарон – мягкая, упругая.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	6,7	7,8	9,3	10,2
Жиры	г	10,3	12,4	14,5	16,2
Углеводы	г	27,7	32,2	38,6	42,5
Энергетическая ценность	ккал	231	272	322	357
Витамин С	мг	0,07	0,08	0,10	0,11
Витамин В1	мг	0,06	0,07	0,08	0,09
Витамин В2	мг	0,052	0,062	0,077	0,078
Витамин D	мкг	0,20	0,24	0,27	0,30
Витамин А	мкг рет. экв.	54,8	65,7	76,7	86,1
Калий	мг	52	61	73	80
Кальций	мг	86	103	120	129
Магний	мг	9	11	13	14
Фосфор	мг	78	92	109	118
Железо	мг	0,7	0,8	1,0	1,1
Йод	мкг	21,7	25,3	29,0	32,6
Селен	мкг	1,4	1,6	1,9	2,1
Фтор	мкг	8,9	10,4	12,5	13,8

Технологическая карта № 225

Макаронник

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Макароны	40	40	46	46	55	55	62	62
Вода	115	115	133	133	159	159	177	177
Яйца	0,1 шт.	5	0,13 шт.	6	0,15 шт.	7	0,17 шт.	8
Сахар	5	5	6	6	7	7	8	8

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Масло растительное	3	3	3,5	3,5	4	4	5	5
Сухари	3	3	3,5	3,5	4	4	5	5
Соль	0,4	0,4	0,45	0,45	0,55	0,55	0,6	0,6
Масса полуфабриката	-	150	-	173	-	208	-	230
Масса готового макаронника	-	125	-	144	-	173	-	192
Масло сливочное	5	5	6	6	7	7	8	8
Выход готовой продукции	-	130	-	150	-	180	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Макароны варят в кипящей подсоленной воде вторым способом.

В охлажденные до 60-70 °С макароны добавляют яйца, взбитые с сахаром, и перемешивают. Массу выкладывают на смазанный маслом растительным противень слоем не более 3-4 см, посыпают сухарями и запекают в предварительно разогретом до 280 °С жарочном шкафу при температуре 250-280 °С не менее 20-30 минут или в пароконвектомате при температуре 180-200 °С в режиме «сухой нагрев» до образования румяно-золотистой поверхности.

Макаронник нарезают на порции.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Порцию макаронника кладут на тарелку, поливают растопленным и прокипяченным маслом сливочным. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика изделия по органолептическим показателям

внешний вид – аккуратно нарезанные куски в виде ромба или квадрата, политы сливочным маслом, макароны сохранили форму;

цвет – поверхности – румяно-золотистый; в разрезе – светло-кремовый с сероватым оттенком;

вкус – умеренно сладкий, запеченных макаронных изделий, сливочного масла и яиц;

запах – запеченных макаронных изделий, сливочного масла и яиц;

консистенция – корочки – слегка хрустящая, макарон – мягкая, но упругая.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	5,1	5,9	7,0	8,0
Жиры	г	7,4	8,7	10,1	11,9
Углеводы	г	32,3	37,4	44,4	50,4
Энергетическая ценность	ккал	216	251	297	341
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,07	0,08	0,10	0,11
Витамин В2	мг	0,04	0,05	0,06	0,07
Витамин D	мкг	0,16	0,19	0,22	0,26
Витамин А	мкг рет. экв.	27,4	32,9	38,3	43,8
Калий	мг	52	61	72	82
Кальций	мг	15	17	20	23
Магний	мг	7	8	10	11
Фосфор	мг	44	51	60	69
Железо	мг	0,8	0,9	1,1	1,3
Йод	мкг	15,5	17,5	21,4	23,4
Селен	мкг	2,1	2,5	2,8	3,3
Фтор	мкг	10,6	12,4	14,7	16,6

Технологическая карта № 226н

Лапша с куриным филе и овощами по-школьному

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Филе куриной грудки мороженое	91	78	123	106	157	135	174	150
Масло сливочное	3	3	4	4	5	5	6	6
Вода	-	20	-	27	-	34	-	37
Морковь с 1.09 по 31.12	6,3	5	8,8	7	11	9	12,5	10
с 1.01	6,7		9,3		12		13	
Перец сладкий	6,7	5	9,3	7	12	9	13	10
Томаты парниковые	5,1	5	7,1	7	9,2	9	10,2	10
Сливки 22 % жирности	30	30	41	41	52	52	57	57
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Масса припущенного куриного филе с овощами	-	55	-	75	-	95	-	105
Макаронные изделия (лапша)	40	40	54	54	68	68	75	75
Масса отварной лапши	-	110	-	130	-	150	-	180
Масло сливочное	2	2	2,5	2,5	3	3	4	4
Петрушка (зелень)	1,25	1	1,8	1,4	2	1,7	2,5	2
Выход готовой продукции	-	165	-	205	-	245	-	285

¹ – Для возрастной группы детей 1–3 года филе куриное рекомендуется измельчить на мясорубке.

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленные морковь, перец сладкий и томаты нарезают соломкой.

Подготовленное филе куриной грудки нарезают соломкой и припускают с добавлением воды и масла в течение 15–20 минут при помешивании. К филе птицы добавляют овощи, соль, сливки и продолжают припускать в течение 10–15 минут до полной готовности, в конце припускания добавляют рубленую зелень петрушки.

Лапшу варят в кипящей подсоленной воде в течение 15–18 минут, затем откидывают на сито (дуршлаг), дают стечь жидкости, перекладывают в емкость и заправляют прокипяченным сливочным маслом, перемешивают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При подаче на тарелку выкладывают лапшу, сверху – филе курицы с овощами. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – лапша сохранила форму, заправлена маслом, легко разделяется, сверху уложена курица с овощами;

цвет лапши – светло-кремовый, курицы – сероватый с желто-оранжевым оттенком от овощей;

текстура (консистенция) лапши – мягкая, упругая, курицы – плотная, сочная, овощей – в меру плотная, сочная;

вкус, запах – свойственный отварной лапше, припущенным овощам и курице.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	22,4	30,4	38,6	42,9
Жиры	г	10,7	14,4	18,0	20,7
Углеводы	г	27,9	37,7	47,5	52,5
Энергетическая ценность	ккал	297	402	507	568
Витамин С	мг	6,7	9,4	11,9	13,3
Витамин В1	мг	0,10	0,14	0,18	0,19

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин В2	мг	0,10	0,13	0,16	0,18
Витамин D	мкг	0,08	0,11	0,13	0,16
Витамин А	мкг рет. экв.	134	184	233	264
Калий	мг	293	399	507	563
Кальций	мг	41	56	71	78
Магний	мг	70	95	121	134
Фосфор	мг	168	229	290	322
Железо	мг	1,7	2,3	2,9	3,2
Йод	мкг	18,1	24,3	30,6	35,5
Селен	мкг	15,8	21,5	27,4	30,4
Фтор	мкг	108	147	187	207

2.6 БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

Для приготовления блюд из яиц используют свежие куриные яйца: пищевое столовое и пищевое диетическое. Использование яиц водоплавающих птиц, а также с загрязненной скорлупой, с насечкой, «тек», «бой», а также яйца из хозяйств неблагополучных по сальмонеллезам запрещено санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

Масса и качество куриных яиц должны соответствовать требованиям действующей технической документации.

Обработку яиц проводят в отдельном помещении либо в специально отведенном месте мясорыбного цеха. Свежесть яиц определяют при помощи светового овоскопа. Обработка яиц проводится в промаркированных ваннах и (или) емкостях. Обработку яиц проводят в следующем порядке:

I – мытье в воде с температурой 40-45 °С и добавлением кальцинированной соды (1-2 % раствор);

II – замачивание в воде с температурой 40-45 °С и добавлением хлорамина (0,5 % раствор) или других разрешенных в установленном порядке дезинфицирующих средств;

III – ополаскивание проточной водой с температурой 40-45 °С до удаления остатков дезинфицирующего средства, с последующим выкладыванием в чистую промаркированную посуду. Обработанные яйца хранению не подлежат.

Технологические карты составлены из расчета использования столовых куриных яиц I категории средней массой 55 г с отходом на скорлупу, стек и потери 12 %. Исходя из этого, масса сырых и вареных яиц без скорлупы предусмотрена 48 г при естественном соотношении желтка и белка 39 % и 61 %, соответственно.

При использовании яиц массой больше или меньше указанной выход блюда в рецептуре уменьшают или увеличивают в соответствии с фактической массой яиц, пользуясь коэффициентом пересчета, приведенным ниже.

Средняя масса одного яйца, г	Отход на скорлупу, стек и потери, %	Коэффициент перерасчета (К)
от 48 и выше	12,0	0,880
от 43 до 48	12,5	0,875
до 43	13,0	0,870

Хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше (4±2) °С.

Технологическая карта № 227

Яйца вареные

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, шт.							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Яйца	1	1	1	1	1	1	1	1
Соль	4	4	4	4	4	4	4	4
Выход готовой продукции	-	1	-	1	-	1	-	1

2. Технологический процесс изготовления

При варке в скорлупе обработанные яйца погружают в кипящую подсоленную воду (3 л воды и 40-50 г соли на 10 яиц) и варят в течение 10 минут с момента закипания воды. Для облегчения очистки от скорлупы яйца сразу же после варки погружают в холодную воду.

При использовании пароконвектомата яйца готовят в режиме «варка на пару» в течение 15-20 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Яйца, сваренные вкрутую, используют как самостоятельное блюдо и для приготовления холодных блюд.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – яйцо, сохранившее форму;

цвет белка – белый, желтка – желтый, без серого налета;

текстура (консистенция) белка – плотная, упругая; желтка – рассыпчатая;

вкус – характерный для свежесваренного яйца, без посторонних привкусов;

запах – характерный для свежесваренного яйца, без постороннего запаха.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	5,7	5,7	5,7	5,7
Жиры	г	4,8	4,8	4,8	4,8
Углеводы	г	0,3	0,3	0,3	0,3
Энергетическая ценность	ккал	68	68	68	68
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,02	0,02	0,02	0,02
Витамин В2	мг	0,17	0,17	0,17	0,17
Витамин D	мкг	1,06	1,06	1,06	1,06
Витамин А	мкг рет. экв.	74,9	74,9	74,9	74,9
Калий	мг	56	56	56	56
Кальций	мг	23	23	23	23
Магний	мг	5	5	5	5
Фосфор	мг	80	80	80	80
Железо	мг	1,0	1,0	1,0	1,0
Йод	мкг	8,5	8,5	8,5	8,5
Селен	мкг	13,0	13,0	13,0	13,0
Фтор	мкг	23,2	23,2	23,2	23,2

Технологическая карта № 228

Омлет натуральный

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Яйца	2 шт.	96	2,29 шт.	110	2,77 шт.	133	3,1 шт.	149
Молоко или вода	35	35	41	41	50	50	56	56
Соль	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9
Масса омлетной смеси	-	130	-	150	-	182	-	203
Масло растительное	5	5	5,8	5,8	7	7	7,8	7,8
Масса готового омлета	-	125	-	145	-	175	-	195
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	-	130	-	150		180		200

2. Технологический процесс изготовления

К обработанным яйцам добавляют молоко (или воду) и соль. Смесь тщательно размешивают, выливают на противень, смазанный маслом растительным, слоем не более 2,5-3,0 см и запекают в жарочном шкафу при температуре 180-200 °С в течение 8-10 минут или готовят в пароконвектомате в режиме «сухой нагрев» при температуре 180 °С в течение 8-10 минут.

Готовый омлет нарезают на порции.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Порцию омлета подают на подогретой тарелке и поливают растопленным и прокипяченным маслом сливочным. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – порционные куски – в виде квадрата, треугольника, политы растопленным сливочным маслом;

цвет – румяный, золотистый; в разрезе светло-желтый;

текстура (консистенция) – нежная, пышная, сочная;

вкус – свежих яиц, умеренно соленый;

запах – запеченных свежих яиц.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	с молоком				с водой			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	12,4	14,2	17,2	19,3	11,5	13,1	15,9	17,8
Жиры	г	18,5	20,7	24,3	26,8	17,7	19,8	23,2	25,5
Углеводы	г	2,2	2,5	3,0	3,4	0,6	0,7	0,8	0,9
Энергетическая ценность	ккал	225	254	300	332	208	234	276	305
Витамин С	мг	0,18	0,22	0,28	0,32	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,06	0,07	0,08	0,09	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин В2	мг	0,38	0,44	0,53	0,60	0,34	0,39	0,47	0,53
Витамин D	мкг	2,16	2,47	2,98	3,33	2,16	2,47	2,98	3,33
Витамин А	мкг рет. экв.	174	197	234	259	169	191	227	252
Калий	мг	155	178	216	242	112	129	155	174
Кальций	мг	86	100	121	135	49	56	68	76
Магний	мг	14	17	20	23	10	12	14	16
Фосфор	мг	189	217	263	294	162	185	224	251
Железо	мг	2,2	2,5	3,0	3,3	2,1	2,4	2,9	3,3
Йод	мкг	44,3	50,8	59,0	65,9	41,5	47,5	55,1	61,4
Селен	мкг	26,6	30,5	36,9	41,3	26,0	29,8	36,0	40,3
Фтор	мкг	52,7	60,6	73,3	82,1	46,6	53,4	64,5	72,2

Технологическая карта № 229

Омлет с сыром

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Яйца	1,81 шт.	87	2,08 шт.	100	2,54 шт.	122	2,81 шт.	135
Молоко или вода	33	33	38	38	45	45	51	51
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Масса омлетной смеси	-	120	-	137	-	165	-	184
Сыр	18	16 ¹	21	19 ¹	25	23 ¹	28	25 ¹
Масло растительное	5	5	5,8	5,8	7	7	7,8	7,8
Масса готового омлета	-	125	-	145	-	175	-	195
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	-	130	-	150	-	180	-	200

¹ Масса тертого сыра.

2. Технологический процесс изготовления

К подготовленным яйцам добавляют молоко (или воду) и соль, смесь тщательно размешивают. Омлетную смесь смешивают с тертым сыром, выливают на противень, смазанный растительным маслом, слоем не более 2,5-3,0 см и запекают в жарочном шкафу при температуре 180-200 °С в течение 8-10 минут или готовят в пароконвектомате в режиме «сухой нагрев» при температуре 180 °С в течение 8-10 минут.

Готовый омлет нарезают на порции.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Порцию омлета подают на подогретой тарелке и поливают растопленным и прокипяченным маслом сливочным. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – порционные куски – в виде квадрата, треугольника, политы растопленным сливочным маслом;

цвет поверхности – румяный, золотистый; в разрезе светло-желтый;

текстура (консистенция) – нежная, пышная, сочная;

вкус – свежих яиц и сыра, умеренно соленый;

запах – запеченных свежих яиц.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	с молоком				с водой			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	14,8	17,1	20,8	22,9	13,9	16,1	19,6	21,5
Жиры	г	21,7	24,6	29,1	31,7	21,0	23,8	28,1	30,6
Углеводы	г	2,0	2,3	2,7	3,1	0,57	0,63	0,77	0,83
Энергетическая ценность	ккал	262	299	356	390	246	281	334	365
Витамин С	мг	0,24	0,26	0,28	0,30	0,04	0,06	0,08	0,10
Витамин В1	мг	0,06	0,07	0,08	0,09	0,048	0,056	0,066	0,074
Витамин В2	мг	0,39	0,45	0,54	0,60	0,35	0,40	0,49	0,54
Витамин D	мкг	2,12	2,43	2,95	3,26	2,12	2,43	2,95	3,26
Витамин А	мкг рет. экв.	185	210	252	276	180	205	246	269
Калий	мг	153	177	214	238	113	131	159	176
Кальций	мг	203	238	287	316	168	198	240	262
Магний	мг	18	21	25	28	14	16	20	22
Фосфор	мг	242	281	340	376	216	251	305	336
Железо	мг	2,1	2,4	2,9	3,2	2,1	2,4	2,9	3,2
Йод	мкг	35,5	41,7	49,7	56,0	32,9	38,7	46,1	51,9
Селен	мкг	26,2	30,2	36,7	40,6	25,6	29,5	35,9	39,7
Фтор	мкг	48,0	55,2	67,1	74,4	42,2	48,5	59,2	65,5

Технологическая карта № 230

Омлет (вареный на пару)

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Яйца	1,88 шт.	90	2,17 шт.	104	2,6 шт.	125	2,9 шт.	139
Молоко	57	57	65	65	78	78	87	87
Соль	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9
Масса омлетной смеси	-	147	-	169	-	203	-	226
Масло сливочное	5	5	5,8	5,8	7	7	7,8	7,8

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Выход готовой продукции	-	130	-	150	-	180	-	200

2. Технологический процесс изготовления

К обработанным яйцам добавляют молоко и соль. Смесь тщательно размешивают, выливают в гастроемкость, смазанную маслом сливочным, слоем не более 2,5-3,0 см и готовят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» в течение 20-25 минут.

Готовый омлет нарезают на порции.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Порцию омлета подают на подогретой тарелке. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – порционные куски – в виде квадрата, треугольника;

цвет – светло-желтый;

текстура (консистенция) – нежная, пышная, сочная;

вкус – свежих яиц, умеренно соленый;

запах – вареных свежих яиц.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	12,3	14,2	17,0	18,9
Жиры	г	14,0	16,1	19,4	21,6
Углеводы	г	3,1	3,5	4,2	4,7
Энергетическая ценность	ккал	187	216	260	289
Витамин С	мг	0,25	0,33	0,41	0,5
Витамин В1	мг	0,06	0,07	0,08	0,09
Витамин В2	мг	0,39	0,45	0,54	0,60
Витамин D	мкг	2,03	2,35	2,82	3,14
Витамин А	мкг рет. экв.	168	194	233	259
Калий	мг	174	200	241	268
Кальций	мг	107	122	147	163
Магний	мг	16	19	23	25
Фосфор	мг	196	226	272	302
Железо	мг	2,0	2,4	2,8	3,1
Йод	мкг	45,0	51,6	59,9	66,6
Селен	мкг	25,4	29,3	35,2	39,2
Фтор	мкг	53,7	61,9	74,4	82,8

Технологическая карта № 231

Омлет с мясом (вареный на пару)

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Яйца	1,67 шт.	80	1,94 шт.	93	2,33 шт.	112	2,6 шт.	125
Молоко или вода	31	31	36	36	44	44	49	49
Соль	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9
Масса омлетной смеси	-	111	-	129	-	156	-	174

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (лопаточная часть, тазобедренная часть)	49	41	57	48	68	58	76	64
Масса отварного мяса	-	25	-	29	-	35	-	39
Масло сливочное	5	5	5,8	5,8	7	7	7,8	7,8
Масса готового омлета	-	125	-	145	-	175	-	195
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	-	130	-	150	-	180	-	200

2. Технологический процесс изготовления

К обработанным яйцам добавляют молоко (или воду) и соль, смесь тщательно размешивают. Говядину отваривают и измельчают на мясорубке (решетки с диаметром отверстий 3 и 5 мм), затем заливают омлетной смесью и перемешивают. Массу выливают в гастроемкость, смазанную маслом сливочным, слоем не более 2,5-3,0 см и готовят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» в течение 25-30 минут.

Готовый омлет нарезают на порции.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Порцию омлета подают на подогретой тарелке и поливают растопленным и прокипяченным маслом сливочным. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – порционные куски – в виде квадрата, треугольника, политы растопленным сливочным маслом;

цвет – светло-желтый;

текстура (консистенция) – нежная, пышная, сочная, с включениями измельченного мяса;

вкус – свежих яиц и отварного мяса, умеренно соленый;

запах – вареных свежих яиц и отварного мяса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	с молоком				с водой			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	17,6	20,5	24,7	27,5	16,8	19,5	23,6	26,2
Жиры	г	21,8	24,8	29,2	32,0	21,1	24,0	28,2	30,9
Углеводы	г	2,8	3,3	4,0	4,4	1,5	1,7	2,0	2,2
Энергетическая ценность	ккал	278	318	377	416	263	301	356	392
Витамин С	мг	0,20	0,22	0,24	0,26	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,07	0,08	0,09	0,10	0,06	0,07	0,08	0,09
Витамин В2	мг	0,38	0,44	0,53	0,59	0,34	0,39	0,47	0,53
Витамин D	мкг	1,86	2,15	2,58	2,88	1,86	2,15	2,58	2,88
Витамин А	мкг рет. экв.	168	192	228	252	164	187	222	245
Калий	мг	243	283	342	379	205	239	289	320
Кальций	мг	78	91	109	122	45	53	63	70
Магний	мг	20	23	28	31	16	19	23	25
Фосфор	мг	227	264	319	355	203	236	285	316
Железо	мг	2,8	3,2	3,9	4,3	2,7	3,2	3,8	4,3
Йод	мкг	43,8	50,4	58,6	65,1	41,3	47,6	55,1	61,3
Селен	мкг	22,2	25,9	31,1	34,8	21,7	25,2	30,4	33,9
Фтор	мкг	67,2	78,2	94,4	104,9	61,7	71,9	86,7	96,3

Технологическая карта № 232н

Омлет с курицей

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г			
	7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Яйца	1,81 шт.	87	2 шт.	96
Молоко	36	36	40	40
Мука пшеничная	3,6	3,6	4	4
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9
Масло сливочное	2	2	2	2
Масса готового омлета	-	117	-	130
Филе грудки куриной	57/64 ¹	55	68/77 ¹	66
Масса припущенного фарша из филе курицы	-	36	-	40
Огурцы соленые	34	27	38	30
Перец сладкий	24	18	28	20
Масло сливочное	2	2	2	2
Сметана	14	14	15	15
Выход готовой продукции	-	180	-	200

¹ В числителе – масса мяса птицы охлажденного, в знаменателе – масса мяса птицы замороженного.

2. Технологический процесс изготовления

Яйца обрабатывают в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями. К яйцам добавляют молоко, муку, соль, смесь тщательно размешивают, выливают тонким слоем на разогретую порционную сковороду, предварительно смазанную маслом, и запекают при температуре 170–180 °С в течение 7-10 минут.

Соленые огурцы очищают от кожицы и крупных семян, нарезают тонкой соломкой и припускают в небольшом количестве жидкости до мягкости в течение 15–20 минут.

Очищенный от плодоножки и семян, промытый сладкий перец нарезают крупной соломкой, бланшируют в течение 3–5 минут.

Филе грудки куриной нарезают небольшими кусочками и измельчают с помощью мясорубки. Фарш припускают с добавлением небольшого количества воды при помешивании в течение 20–25 минут до готовности до полного испарения жидкости.

По поверхности охлажденного омлета равномерно распределяют готовый куриный фарш, на середину которого укладывают бланшированный перец, припущенные соленые огурцы. Омлет аккуратно сворачивают рулетом, укладывают швом вниз на смазанный сливочным маслом противень, заливают сметаной и запекают в пароконвектомате при температуре 180–200 °С в течение 10–15 минут в комбинированном режиме «сухой нагрев–пар» с подачей пара до 30 %.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Порцию омлета подают на подогретой тарелке. Температура при раздаче не ниже 65°С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям

внешний вид – омлет свернут в виде рулета, на поверхности омлета тонкая запеченная корочка;

цвет поверхности – светло-желтый, на разрезе – с вкраплениями куриного фарша, соленых огурцов и перца сладкого;

текстура (консистенция) омлета – нежная, куриного фарша – сочная, овощей – мягкая, сочная, в меру плотная;

запах – свежих яиц, припущенной курицы и овощей, с ароматом сметаны;

вкус – свежих яиц, припущенной курицы и овощей, умеренно соленый.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	21,4	23,8
Жиры	г	19,3	21,4
Углеводы	г	1,8	2,0
Энергетическая ценность	ккал	267	296
Витамин С	мг	15,4	17,1
Витамин В1	мг	0,09	0,10
Витамин В2	мг	0,40	0,44
Витамин D	мкг	1,95	2,15
Витамин А	мкг рет. экв.	195	213
Калий	мг	306	338
Кальций	мг	104	115
Магний	мг	47	52
Фосфор	мг	246	272
Железо	мг	2,7	3,0
Йод	мкг	53,4	59,1
Селен	мкг	31,7	35,0
Фтор	мкг	94	104

Технологическая карта № 233

Омлет с морковью (вареный на пару)

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Яйца	1,31 шт.	63	1,52 шт.	73	1,83 шт.	88	2,04 шт.	98
Молоко	41	41	48	48	58	58	64	64
Соль	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9
Масса омлетной смеси	-	104	-	121	-	146	-	162
Морковь								
до 01.01	41	33	45	38	57	46	64	51
с 01.01	44		48		61		68	
Масса отварной протертой моркови	-	31	-	36	-	44	-	49
Масло сливочное	5	5	5,8	5,8	7	7	7,8	7,8
Масса готового омлета	-	125	-	145	-	175	-	195
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	-	130	-	150	-	180	-	200

2. Технологический процесс изготовления

К обработанным яйцам добавляют молоко (или воду) и соль, смесь тщательно размешивают. Очищенную отварную морковь протирают, смешивают с омлетной смесью. Массу выливают в гастроемкость, смазанную маслом сливочным, слоем не более 2,5-3,0 см и готовят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» в течение 25-30 минут.

Готовый омлет нарезают на порции.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Порцию омлета подают на подогретой тарелке и поливают растопленным и прокипяченным маслом сливочным. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – порционные куски – в виде квадрата, треугольника, политы растопленным сливочным маслом;

цвет – от желтого до светло-оранжевого;

текстура (консистенция) – нежная, пышная, сочная, с включениями измельченной моркови;

вкус – свежих яиц и отварной моркови, умеренно соленый;

запах – вареных свежих яиц и отварной моркови.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	9,1	10,5	12,7	14,1
Жиры	г	14,6	16,3	18,9	20,6
Углеводы	г	4,3	5,0	6,1	6,7
Энергетическая ценность	ккал	185	209	245	269
Витамин С	мг	0,9	1,0	1,2	1,4
Витамин В1	мг	0,06	0,07	0,08	0,09
Витамин В2	мг	0,30	0,34	0,41	0,46
Витамин D	мкг	1,49	1,71	2,06	2,28
Витамин А	мкг рет. экв.	539	619	744	823
Калий	мг	179	207	250	278
Кальций	мг	85	99	119	132
Магний	мг	23	26	32	35
Фосфор	мг	155	180	217	241
Железо	мг	1,6	1,9	2,3	2,6
Йод	мкг	40,4	46,5	53,8	59,8
Селен	мкг	17,9	20,7	24,9	27,8
Фтор	мкг	53,9	62,4	75,4	83,7

2.7 БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

Блюда из творога готовят отварными на пару (пудинг, суфле) и запеченными (сырники, запеканки, пудинги).

Рекомендуется использовать творог, соответствующий требованиям технических документов, жирностью 5 % и 9 %.

Для приготовления горячих блюд творог пропускают через протирочную машину, небольшое количество творога протирают через сито. При протирании технологические потери составляют 1-2%.

Сырники готовят с сахаром или без сахара, а также с добавлением различных овощей. Пудинги отличаются от запеканок большим количеством компонентов (ванилин, изюм, цукаты), а также более нежной консистенции, так как в них входят взбитые белки.

При приготовлении блюд на 1 кг творога кладут 3 г соли.

Вторые блюда отпускают с прокипяченным маслом сливочным, вареньем или сладкими соусами. Можно отпускать с различными плодами и ягодами (50-70 г массой нетто на порцию).

Технологическая карта № 234

Сырники из творога

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Творог	131	130	152	150	182	180	202	200
Мука пшеничная	17	17	20	20	23	23	26	26
Яйца	0,08 шт.	4	0,1 шт.	5	0,13 шт.	6	0,13 шт.	6
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Масса полуфабриката	-	147	-	170	-	203	-	226
Масло растительное	2,6	2,6	3	3	3,6	3,6	4	4
Масса готовых сырников	-	130	-	150	-	180	-	200
Варенье или повидло	10	10	15	15	20	20	25	25
или масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции:								
с вареньем или повидлом	-	140	-	165	-	200	-	225
с маслом сливочным	-	135	-	155	-	185	-	205

2. Технологический процесс изготовления

Творог протирают, муку просеивают, яйца обрабатывают в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.

В протертый творог добавляют 2/3 муки, яйца, соль. Можно добавить ванилин 0,02 г на порцию, предварительно растворив его в горячей воде.

Массу хорошо перемешивают, придают ей форму батончика толщиной 5-6 см, нарезают поперек, панируют в муке, придают форму круглых биточков толщиной 1,5 см, укладывают в смазанную растительным маслом емкость. Запекают в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-250 °С в течение 20-30 минут или в пароконвектомате в режиме «сухой нагрев» при температуре 170-180 °С в течение 15-20 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отпускают сырники по 2-3 шт. на порцию с прокипяченным маслом сливочным или с вареньем (повидлом). Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – изделия правильной кругло-приплюснутой формы; поверхность без трещин (иногда с рисунком); политы маслом или вареньем (повидлом);

цвет поверхности – золотистый, в разрезе – светло-кремовый или желтоватый;

текстура (консистенция) – мягкая, умеренно-плотная, пышная;

вкус – свойственный творогу, без излишней кислотности, умеренно соленый;

запах – запеченного творога с маслом или вареньем.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Сырники с повидлом				Сырники с маслом сливочным			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	27,9	32,2	38,6	42,9	27,9	32,2	38,6	42,8
Жиры	г	8,6	10,0	11,9	13,2	12,2	13,6	15,6	16,8
Углеводы	г	20,8	26,6	32,5	38,2	14,4	16,8	19,6	22,0
Энергетическая ценность	ккал	272	325	392	443	279	319	373	411
Витамин С	мг	0,31	0,38	0,46	0,53	0,26	0,30	0,36	0,40
Витамин В1	мг	0,06	0,07	0,09	0,10	0,06	0,07	0,08	0,09
Витамин В2	мг	0,29	0,34	0,41	0,45	0,29	0,34	0,41	0,45
Витамин D	мкг	0,09	0,11	0,12	0,13	0,14	0,16	0,17	0,18
Витамин А	мкг рет. экв.	32,0	37,5	45,0	49,0	51,6	57,1	64,6	68,6
Калий	мг	156	185	223	252	143	166	198	220
Кальций	мг	195	225	271	301	194	224	268	298
Магний	мг	30	34	41	46	29	33	40	44
Фосфор	мг	152	177	212	235	152	177	211	234
Железо	мг	0,9	1,0	1,3	1,4	0,7	0,9	1,0	1,1
Йод	мкг	21,8	27,1	33,2	38,4	21,8	27,1	33,2	38,4
Селен	мкг	36,3	42,0	50,4	55,8	36,3	42,1	50,4	55,8
Фтор	мкг	41,8	48,5	58,0	64,3	42,0	48,7	58,2	64,4

Технологическая карта № 235

Сырники с морковью

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Творог	92	91	107	105	128	126	142	140
Молоко	13	13	15	15	18	18	20	20
Масло сливочное	4	4	4,6	4,6	5,5	5,5	6	6
Морковь до 1.01	38	30	43	35	51	41	58	46
с 1.01	40		47		55		61	
Манная крупа	13	13	15	15	18	18	20	20
Яйцо	0,1 шт.	5	0,13 шт.	6	0,15 шт.	7	0,17 шт.	8
Сахар	8	8	10	10	12	12	14	14
Мука пшеничная	10	10	12	12	14	14	16	16
Сметана	4	4	5	5	6	6	6	6
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Масса полуфабриката	-	153	-	173	-	212	-	236
Масло растительное	3	3	3	3	3	3	3	3
Масса сырников	-	130	-	150	-	180	-	200
Варенье или повидло	10	10	15	15	20	20	25	25
или масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Выход готовой продукции:								
с вареньем или повидлом	-	140	-	165	-	200	-	225
с маслом сливочным	-	135	-	155	-	185	-	205

2. Технологический процесс изготовления

Творог протирают, муку просеивают, яйца обрабатывают в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.

Нашинкованную морковь припускают с маслом сливочным и водой (10% к массе), протирают, добавляют молоко, кипятят и вводят манную крупу, помешивая, проваривают 8-10 минут. Массу охлаждают, вводят протертый творог, сахар, яйца, соль, перемешивают, придают ей форму батончика толщиной 5-6 см, нарезают поперек, панируют в муке, придают форму круглых биточков толщиной 1,5 см. Укладывают в смазанную растительным маслом емкость, поверхность сырников смазывают сметаной. Запекают сырники в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-250 °С в течение 20-30 минут или в пароконвектомате в режиме «сухой нагрев» при температуре 170-180 °С в течение 15-20 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отпускают сырники по 2-3 шт. на порцию с прокипяченным маслом сливочным или с вареньем (повидлом). Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – изделия правильной кругло-приплюснутой формы; поверхность без трещин (иногда с рисунком); политы маслом или вареньем (повидлом);

цвет поверхности – золотистый, в разрезе – светло-оранжевый или желтоватый;

текстура (консистенция) – мягкая, умеренно-плотная, пышная;

вкус – сладковатый, свойственный творогу, без излишней кислотности, умеренно соленый;

запах – запеченного творога с маслом или вареньем (повидлом).

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Сырники с повидлом				Сырники с маслом сливочным			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	21,7	25,1	30,1	33,5	21,7	25,1	30,0	33,4
Жиры	г	11,1	12,8	14,1	15,6	14,8	16,4	17,7	19,2
Углеводы	г	34,3	42,9	52,5	61,1	27,8	33,2	39,5	44,9
Энергетическая ценность	ккал	323	386	455	516	331	381	438	487
Витамин С	мг	0,9	1,1	1,3	1,4	0,9	1,0	1,2	1,3
Витамин В1	мг	0,07	0,09	0,10	0,11	0,07	0,08	0,10	0,11
Витамин В2	мг	0,26	0,30	0,35	0,40	0,26	0,30	0,35	0,39
Витамин D	мкг	0,15	0,18	0,20	0,24	0,20	0,23	0,25	0,29
Витамин А	мкг рет. экв.	406	475	554	622	425	495	573	642
Калий	мг	198	234	281	317	185	216	256	285
Кальций	мг	164	190	228	253	163	188	225	250
Магний	мг	35	40	48	54	34	39	47	52
Фосфор	мг	146	170	203	226	146	169	202	225
Железо	мг	1,0	1,2	1,5	1,7	0,9	1,0	1,2	1,4
Йод	мкг	21,6	27,1	32,6	38,2	21,6	27,1	32,6	38,2
Селен	мкг	26	30	36	40	26	30	36	40
Фтор	мкг	50	58	69	77	50	58	69	77

Технологическая карта № 236

Сырники с морковью и молоком сгущенным

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Творог	92	91	107	105	128	126	142	140
Морковь до 1.01	33	26	38	30	45	36	50	40
с 1.01	35		40		48		53	
Мука пшеничная	18	18	21	21	25	25	28	28
Яйца	0,1 шт.	5	0,13 шт.	6	0,15 шт.	7	0,17 шт.	8
Сахар	9	9	11	11	12	12	13	13
Сметана	4	4	5	5	6	6	7	7
Масса полуфабриката	-	148	-	171	-	205	-	228
Масло растительное	3	3	3	3	3	3	3	3
Масса готовых сырников	-	130	-	150	-	180	-	200
Молоко, сгущенное с сахаром	10	10	15	15	20	20	25	25
Выход готовой продукции:								
с молоком сгущенным	-	140	-	165	-	200	-	225

2. Технологический процесс изготовления

Творог протирают, муку просеивают, яйца обрабатывают в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.

Подготовленную морковь припускают, затем пропускают через мясорубку, добавляют протертый творог, муку (2/3 от всего количества), яйца, сахар. Массу хорошо перемешивают, придают ей форму батончика толщиной 5-6 см, нарезают поперек, панируют в муке, придают форму круглых биточков толщиной 1,5 см. Укладывают в смазанную растительным маслом емкость, поверхность сырников смазывают сметаной. Запекают сырники в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-250 °С в течение 20-30 минут или в пароконвектомате в режиме «сухой нагрев» при температуре 170-180 °С в течение 15-20 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отпускают сырники по 2-3 шт. на порцию с молоком сгущенным. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – изделия правильной кругло-приплюснутой формы; поверхность без трещин (иногда с рисунком); политы молоком сгущенным;

цвет поверхности – золотистый, в разрезе – светло-оранжевый или желтоватый;

текстура (консистенция) – мягкая, умеренно-плотная, пышная;

вкус – сладковатый, свойственный творогу, без излишней кислотности, умеренно соленый;

запах – запеченного творога со сгущенным молоком.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	21,5	25,1	30,2	33,8
Жиры	г	8,4	9,5	11,0	12,1
Углеводы	г	30,2	37,5	44,8	51,2
Энергетическая	ккал	283	337	399	450

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
ценность					
Витамин С	мг	0,8	1,0	1,2	1,3
Витамин В1	мг	0,07	0,08	0,10	0,11
Витамин В2	мг	0,25	0,30	0,36	0,41
Витамин D	мкг	0,11	0,13	0,15	0,18
Витамин А	мкг рет. экв.	343	398	477	532
Калий	мг	194	238	292	336
Кальций	мг	178	217	266	305
Магний	мг	34	40	49	55
Фосфор	мг	152	184	224	256
Железо	мг	0,8	1,0	1,2	1,3
Йод	мкг	10	12	15	17
Селен	мкг	27	31	37	41
Фтор	мкг	48	57	69	78

Технологическая карта № 237

Сырники по-киевски

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Творог	86	85	99	98	119	118	133	131
Мука пшеничная	15	15	17	17	20	20	23	23
Яйца	0,21 шт.	10	0,23 шт.	11	0,27 шт.	13	0,35 шт.	17
Сахар	8	8	9	9	11	11	12	12
Ванилин	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Соль	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4
Масса творожной массы	-	114	-	131	-	157	-	175
На фарш:								
Варенье	20	20	23	23	28	28	31	31
Изюм	9	9	10	10	12	12	13	13
Масса фарша	-	26	-	30	-	36	-	40
Яйца	0,08 шт.	4	0,1 шт.	5	0,13 шт.	6	0,15 шт.	7
Хлеб пшеничный	10	10	11	11	13	13	14	14
Масса полуфабриката	-	154	-	177	-	212	-	236
Масло растительное	3	3	3	3	3	3	3	3
Масса готовых сырников	-	130	-	150	-	180	-	200
Сахарная пудра	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	-	135	-	155	-	185	-	205

2. Технологический процесс изготовления

Творог протирают, муку просеивают, яйца обрабатывают в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.

Для приготовления творожной массы в протертый творог добавляют сахар, яйца, соль, муку, ванилин, растворенный в горячей воде, перемешивают и разделяют на кружочки толщиной 5-7 мм.

Для фарша подготовленный и обсушенный изюм уваривают с вареньем до загустения, охлаждают.

На подготовленные кружочки творожной массы кладут фарш, защипывают края, формируют полуфабрикат овальной формы, смачивают в яйце, панируют в белой панировке. Укладывают в смазанную растительным маслом емкость, поверхность сырников

сбрызгивают маслом. Запекают сырники в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-250 °С в течение 20-30 минут или в пароконвектомате в режиме «сухой нагрев» при температуре 170-180 °С в течение 15-20 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отпускают сырники по 2-3 шт. на порцию, посыпают сахарной пудрой. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – изделия правильной овально-приплюснутой формы; поверхность без трещин (иногда с рисунком), равномерно запанирована, сверху рафинадная пудра;

цвет поверхности – золотистый, в разрезе – светло-кремовый или желтоватый, фарш – темно-коричневый;

текстура (консистенция) – мягкая, умеренно-плотная, пышная;

вкус – сладкий, свойственный творогу и изюму, без излишней кислотности, умеренно соленый;

запах – запеченного творога.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	20,9	24,0	28,8	32,4
Жиры	г	8,1	8,9	10,2	11,3
Углеводы	г	46,5	51,9	61,4	67,5
Энергетическая ценность	ккал	340	381	448	497
Витамин С	мг	0,25	0,30	0,35	0,40
Витамин В1	мг	0,07	0,08	0,09	0,10
Витамин В2	мг	0,24	0,28	0,33	0,38
Витамин D	мкг	0,31	0,35	0,42	0,53
Витамин А	мкг рет. экв.	39	45	53	64
Калий	мг	201	228	274	306
Кальций	мг	142	163	196	219
Магний	мг	26	30	36	40
Фосфор	мг	138	158	189	215
Железо	мг	1,4	1,5	1,8	2,1
Йод	мкг	18,8	25,1	28,8	32,6
Селен	мкг	28	32	38	43
Фтор	мкг	53	61	73	81

Технологическая карта № 238

Зразы из творога с черносливом или с курагой

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Творог	92	91	107	105	128	126	142	140
Мука пшеничная	16	16	18	18	21	21	24	24
Сахар	10	10	11	11	13	13	15	15
Яйца	0,21 шт.	10	0,23 шт.	11	0,27 шт.	13	0,31 шт.	15
Чернослив	26	26	30	30	36	36	40	40
или курага	26	26	30	30	36	36	40	40
Мука для панировки	4	4	5	5	6	6	7	7
Масса полуфабриката	-	155	-	179	-	215	-	237
Масло растительное	2,6	2,6	3	3	3,6	3,6	4	4
Масса готовых зраз	-	130	-	150	-	180	-	200
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Выход готовой продукции	-	135	-	155	-	185	-	205

2. Технологический процесс изготовления

Творог протирают, муку просеивают, яйца обрабатывают в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.

Для приготовления творожной массы в протертый творог добавляют просеянную муку, сахар, яйцо, хорошо перемешивают и формуют лепешки по 2 шт. на порцию.

Для фарша: чернослив или курагу промывают, заливают небольшим количеством воды для набухания. Затем чернослив или курагу нарезают соломкой и слегка припускают.

На середину лепешки из творожной массы кладут фарш. Края творожной лепешки соединяют так, чтобы фарш был внутри изделия. Затем изделие панируют в муке, придают форму овала. Укладывают в смазанную растительным маслом емкость, поверхность зразы сбрызгивают маслом. Запекают зразы в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-250 °С в течение 20-30 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 180-200 °С в течение 15-20 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отпускают зразы по 2 шт. на порцию, поливают растопленным и прокипяченным маслом сливочным. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – изделия правильной овально-приплюснутой формы; поверхность без трещин (иногда с рисунком), политы маслом;

цвет поверхности – золотистый, в разрезе – светло-кремовый или желтоватый, фарша – соответствует используемым сухофруктам;

текстура (консистенция) – мягкая, умеренно-плотная, пышная;

вкус – сладкий, свойственный творогу, без излишней кислотности, умеренно соленый;

запах – запеченного творога с маслом.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Зразы с черносливом				Зразы с курагой			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	21,8	25,0	29,9	33,4	22,5	25,8	30,9	34,5
Жиры	г	11,7	12,4	14,2	15,4	11,6	12,3	14,1	15,3
Углеводы	г	38,0	43,2	51,3	58,2	36,4	41,5	49,2	55,8
Энергетическая ценность	ккал	344	385	453	505	340	380	447	499
Витамин С	мг	0,5	0,6	0,7	0,8	0,6	0,7	0,8	0,9
Витамин В1	мг	0,06	0,07	0,08	0,09	0,07	0,09	0,10	0,11
Витамин В2	мг	0,26	0,29	0,35	0,39	0,28	0,32	0,38	0,42
Витамин D	мкг	0,27	0,29	0,34	0,38	0,27	0,29	0,34	0,38
Витамин А	мкг рет. экв.	54,8	59,3	67,0	73,1	144,2	162,5	190,7	210,6
Калий	мг	304	350	419	467	488	562	674	750
Кальций	мг	158	182	219	243	177	203	244	271
Магний	мг	45	52	62	69	46	53	63	70
Фосфор	мг	144	165	197	220	158	181	216	242
Железо	мг	1,5	1,7	2,0	2,2	1,5	1,7	2,0	2,3
Йод	мкг	9,4	10,7	12,8	14,3	9,2	10,6	12,6	14,1
Селен	мкг	27,9	32,0	38,3	42,8	27,8	32,0	38,2	42,7
Фтор	мкг	35,4	40,5	48,4	54,2	34,5	39,5	47,1	52,8

Технологическая карта № 239

Запеканка из творога

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Творог	94	93	113	112	131	130	142	140
Крупа манная	7	7	8	8	10	10	10	10
или мука пшеничная	8	8	10	10	11	11	12	12
Сахар	7	7	8	8	9	9	10	10
Яйца	0,06 шт.	3	0,06 шт.	3	0,08 шт.	4	0,08 шт.	4
Масло растительное для смазки	2	2	2,4	2,4	2,8	2,8	3	3
Сухари	4,2	4,2	5	5	5,8	5,8	6,3	6,3
Сметана	4,2	4,2	5	5	5,8	5,8	6,3	6,3
Соль	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4	0,45	0,45
Масса готовой запеканки	-	100	-	120	-	140	-	150
Соус ТК № 409, 410, 411, 412	-	30	-	30	-	50	-	50
Выход готовой продукции	-	130	-	150	-	190	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Творог протирают, крупу или муку просеивают, яйца обрабатывают в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.

Протертый творог смешивают с мукой или предварительно заваренной в воде и охлажденной манной крупой (соотношение крупы и воды 1:2), яйцами, сахаром и солью.

Подготовленную массу выкладывают слоем 3,5-4 см на смазанные маслом растительным и посыпанные сухарями противни или формы. Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной, запекают в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-250 °С в течение 20-30 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 170-180 °С в течение 25-30 минут.

Готовую запеканку выдерживают 5-10 минут и вынимают из форм. Запеканку, приготовленную на противне, не выкладывая, разрезают на порционные куски.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске нарезанную на куски квадратной или прямоугольной формы запеканку кладут на тарелку и поливают сладким соусом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – порционные куски квадратной или прямоугольной формы, с гладкой (без трещин) поверхностью, с соусом;

цвет поверхности – золотистый, в разрезе – от светло-кремового до кремового;

текстура (консистенция) – мягкая, рыхлая, сочная, однородная;

вкус – слегка сладковатый, без излишней кислотности, умеренно соленый;

запах – запеченного творога с соусом.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	20,0	23,9	28,0	29,9
Жиры	г	6,9	8,0	9,9	10,4
Углеводы	г	16,8	19,6	23,1	24,3
Энергетическая ценность	ккал	210	246	294	311
Витамин С	мг	0,16	0,20	0,26	0,3
Витамин В1	мг	0,06	0,08	0,09	0,10

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин В2	мг	0,22	0,27	0,31	0,33
Витамин D	мкг	0,068	0,072	0,088	0,092
Витамин А	мкг рет. экв.	25,7	30,1	35,8	37,8
Калий	мг	108	129	152	161
Кальций	мг	147	177	206	220
Магний	мг	22	26	31	33
Фосфор	мг	112	134	158	168
Железо	мг	0,6	0,8	0,9	1,0
Йод	мкг	18,6	22,3	24,9	27,9
Селен	мкг	26	32	37	39
Фтор	мкг	29	35	41	44

*Пищевая ценность запеканки приведена без соуса

Технологическая карта № 240

Пудинг из творога

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Творог	76	75	91	90	106	105	114	113
Крупа манная	8	8	10	10	11	11	12	12
Сахар	8	8	10	10	11	11	12	12
Яйца	0,1 шт.	5	0,13 шт.	6	0,15 шт.	7	0,17 шт.	8
Изюм	10	10	12	12	14	14	15	15
Масло сливочное	3,3	3,3	4	4	4,7	4,7	5	5
Ванилин	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Соль	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35
Сухари	3,3	3,3	4	4	4,7	4,7	5	5
Сметана	3,3	3,3	4	4	4,7	4,7	5	5
Масло растительное для смазки	2	2	2,4	2,4	2,8	2,8	3	3
Масса готового пудинга	-	100	-	120	-	140	-	150
Соус ТК № 393, 412, 413	-	30	-	30	-	50	-	50
Выход готовой продукции	-	130	-	150	-	190	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Творог протирают, муку просеивают, яйца обрабатывают в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.

В горячей воде (10-20 мл на порцию) растворяют ванилин, затем всыпают манную крупу и, помешивая, заваривают.

В протертый творог добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, охлажденную заваренную манную крупу, размягченное сливочное масло, соль, подготовленный и обсушенный изюм. Массу тщательно перемешивают. Яичные белки взбивают до густой пены и вводят в подготовленную массу перед запеканием.

Полученную массу выкладывают на смазанные маслом растительным и посыпанные сухарями противни или формы, смазывают сметаной и запекают в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-250 °С в течение 25-35 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 180-200 °С в течение 15-20 минут.

Готовый пудинг выдерживают 5-10 минут и вынимают из форм. Пудинг, запеченный на противне, не выкладывая, разрезают на порционные куски.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Порционный кусок пудинга кладут на тарелку, поливают горячим соусом молочным или сладкими соусами. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – порционные куски квадратной или прямоугольной формы, с гладкой (без трещин) поверхностью, политы соусом;

цвет поверхности – золотистый, в разрезе – от светло-кремового до кремового;

текстура (консистенция) – мягкая, рыхлая, сочная, пышная, однородная;

вкус – слегка сладковатый, без излишней кислотности;

запах – запеченного творога с соусом.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	16,8	20,3	23,5	25,5
Жиры	г	8,4	10,1	11,7	13,1
Углеводы	г	23,3	28,8	32,1	35,2
Энергетическая ценность	ккал	236	288	328	361
Витамин С	мг	0,19	0,20	0,21	0,22
Витамин В1	мг	0,06	0,08	0,09	0,10
Витамин В2	мг	0,20	0,24	0,27	0,30
Витамин D	мкг	0,14	0,17	0,19	0,23
Витамин А	мкг рет. экв.	36,7	45,9	50,5	58,2
Калий	мг	161	195	225	245
Кальций	мг	127	153	177	192
Магний	мг	22	26	30	33
Фосфор	мг	108	131	151	164
Железо	мг	0,9	1,1	1,2	1,3
Йод	мкг	15,6	17,8	20,6	23,3
Селен	мкг	22	26	31	33
Фтор	мкг	46	55	64	70

Технологическая карта № 241

Пудинг из творога (вареный на пару)

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Творог	76	75	91	90	106	105	114	113
Крупа манная	8	8	10	10	11	11	12	12
Масло сливочное	3	3	4	4	4	4	5	5
Яйца	0,21 шт.	10	0,25 шт.	12	0,29 шт.	14	0,31 шт.	15
Сахар	10	10	12	12	14	14	15	15
Изюм	10	10	12	12	14	14	15	15
Ванилин	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Соль	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35
Масса полуфабриката	-	111	-	133	-	155	-	167
Масло сливочное для смазки	2	2	2	2	3	3	3	3
Масса готового пудинга	-	100	-	120	-	140	-	150
Соус ТК № 409, 410, 412, 413, 414	-	30	-	30	-	50	-	50
Выход готовой продукции	-	130	-	150	-	190	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Творог протирают, муку просеивают, яйца обрабатывают в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.

В горячей воде (10-20 мл на порцию) растворяют ванилин, затем всыпают манную крупу и, помешивая, заваривают.

В протертый творог добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, охлажденную заваренную манную крупу, размягченное сливочное масло, соль, подготовленный и обсушенный изюм. Массу тщательно перемешивают. Яичные белки взбивают до густой пены и вводят в подготовленную массу перед варкой.

Полученную массу выкладывают в смазанный маслом сливочным противень (или форму) и готовят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 95-100 °С в течение 25-35 минут.

Готовый пудинг выдерживают 5-10 минут и вынимают из форм. Пудинг, приготовленный на противне, не выкладывая, разрезают на порционные куски.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Порционный кусок пудинга кладут на тарелку, поливают горячим соусом сладким. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – порционные куски квадратной или прямоугольной формы, с гладкой (без трещин) поверхностью, политы сладким соусом;

цвет от светло-кремового до кремового;

текстура (консистенция) – мягкая, рыхлая, сочная, пышная, однородная;

вкус – сладкий, без излишней кислотности;

запах – творога с соусом.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	17,0	20,4	23,8	25,6
Жиры	г	7,8	9,3	10,9	12,0
Углеводы	г	23,2	28,1	32,4	34,9
Энергетическая ценность	ккал	232	279	324	351
Витамин С	мг	0,19	0,20	0,21	0,22
Витамин В1	мг	0,05	0,06	0,06	0,07
Витамин В2	мг	0,20	0,24	0,29	0,31
Витамин D	мкг	0,27	0,32	0,38	0,41
Витамин А	мкг рет. экв.	45,7	54,2	64,3	69,8
Калий	мг	160	192	223	240
Кальций	мг	122	147	171	184
Магний	мг	21	25	29	32
Фосфор	мг	111	133	155	167
Железо	мг	0,8	1,0	1,2	1,3
Йод	мкг	15,6	17,8	21,6	24,3
Селен	мкг	23	27	32	34
Фтор	мкг	48	58	67	72

Технологическая карта № 242

Суфле творожное

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Творог	94	93	109	108	130	129	145	144
Сметана	13	13	15	15	18	18	20	20

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Яйца	0,15 шт.	7	0,17 шт.	8	0,2 шт.	10	0,23 шт.	11
Сахар	9	9	10	10	12	12	13	13
Мука пшеничная	10	10	12	12	14	14	16	16
Молоко	20	20	23	23	28	28	31	31
Соль	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4	0,46	0,46
Масса полуфабриката	-	145	-	167	-	200	-	223
Масло сливочное для смазки	2,6	2,6	3	3	3,6	3,6	4	4
Выход готовой продукции	-	130	-	150	-	180	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Творог протирают, муку просеивают, яйца обрабатывают в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.

Протертый творог смешивают со сметаной, добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, муку, молоко, соль. Массу вымешивают. Яичные белки охлаждают, взбивают в густую пену. Вводят в подготовленную массу в несколько приемов, осторожно перемешивая. Затем приготовленную массу выкладывают в смазанную сливочным маслом емкость (формочку или противень) слоем 30-40 мм и готовят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 95-100 °С в течение 35-40 минут.

Суфле, приготовленное на противне, не выкладывая, разрезают на порционные куски.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Порционный кусок суфле кладут на подогретую тарелку. При порционном приготовлении подают в емкости, которую использовали для варки суфле. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – порционные куски квадратной или прямоугольной формы, с гладкой (без трещин) поверхностью;

цвет от светло-кремового до кремового;

текстура (консистенция) – мягкая, рыхлая, сочная, пышная, однородная;

вкус – слегка сладкий, без излишней кислотности;

запах – творога.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	21,2	24,5	29,4	32,7
Жиры	г	9,0	10,4	12,5	13,9
Углеводы	г	18,4	21,2	25,4	28,3
Энергетическая ценность	ккал	239	276	331	368
Витамин С	мг	0,35	0,40	0,48	0,53
Витамин В1	мг	0,04	0,05	0,07	0,08
Витамин В2	мг	0,26	0,30	0,36	0,40
Витамин D	мкг	0,18	0,21	0,25	0,28
Витамин А	мкг рет. экв.	50,5	58,3	69,9	77,7
Калий	мг	143	165	198	220
Кальций	мг	172	198	238	264
Магний	мг	24	28	34	37
Фосфор	мг	137	158	190	211
Железо	мг	0,7	0,8	0,9	1,0
Йод	мкг	21,9	25,3	30,4	33,7

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Селен	мкг	28	32	38	43
Фтор	мкг	37	43	52	57

Технологическая карта № 243н Чизкейк, запеченный по-школьному

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Творог 9 % жирности	84	83 ¹	97	96 ¹	116	115 ¹	129	128 ¹
Мука пшеничная	9	9	10	10	12	12	13	13
Яйца	0,2 шт.	10	0,25 шт.	12	0,3 шт.	14	0,33 шт.	16
Сахар	9	9	10	10	12	12	13	13
Сметана	17	17	20	20	24	24	27	27
<i>Для песочной крошки:</i>								
Масло сливочное	9	9	10	10	12	12	13	13
Мука пшеничная	17	17	20	20	24	24	27	27
Сахар	4	4	5	5	6	6	7	7
Масло сливочное для смазки	1,7	1,7	2	2	2,4	2,4	2,7	2,7
Выход готовой продукции	-	130	-	150	-	180	-	200

¹ Масса протертого творога.

2. Технологический процесс изготовления

Протертый творог соединяют с просеянной мукой, яйцами, взбитыми с сахаром, и сметаной, тщательно перемешивают.

Для песочной крошки охлажденное сливочное масло нарезают маленькими кусочками или натирают на крупной терке и перетирают с сахаром и мукой до образования сухой мелкой крошки.

На смазанный маслом противень (или круглую форму) выкладывают слой крошки толщиной 0,5–0,7 см, сверху распределяют творожную массу, сверху – слой крошки толщиной 0,5–0,7 см. Толщина изделия должна составить от 3 до 4 см.

Изделие запекают, покрыв фольгой, в течение 30–40 минут в жарочном шкафу при температуре 220–230 °С или в пароконвектомате при температуре 180–200 °С до образования светло-золотистой поверхности и полной готовности.

Готовое изделие выдерживают 5–10 минут и нарезают на порционные куски.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске нарезанный на куски квадратной, прямоугольной или треугольной формы (при использовании для выпечки круглой формы) чизкейк кладут на тарелку.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – порционные куски чизкейка квадратной или прямоугольной, или треугольной формы;

цвет поверхности изделия – золотистый, в разрезе – от светло-кремового до кремового;

текстура (консистенция) – мягкая, рыхлая, сочная, пышная, верхнего слоя – слегка хрустящая, рассыпчатая.

вкус – сладковатый, свойственный запеченному творогу, без излишней кислотности;

запах – запеченного творога, без посторонних включений.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	14,7	17,0	20,4	22,7
Жиры	г	13,8	15,9	19,1	21,2
Углеводы	г	35,7	41,2	49,4	54,9
Энергетическая ценность	ккал	326	376	451	501
Витамин С	мг	0,17	0,20	0,24	0,27
Витамин В1	мг	0,06	0,07	0,09	0,10
Витамин В2	мг	0,24	0,28	0,34	0,37
Витамин D	мкг	0,42	0,48	0,58	0,64
Витамин А	мкг рет. экв.	93,1	107,4	128,9	143,2
Калий	мг	134	155	186	207
Кальций	мг	144	166	199	221
Магний	мг	23	26	31	35
Фосфор	мг	207	239	287	319
Железо	мг	0,9	1,0	1,2	1,3
Йод	мкг	10,1	11,7	14,0	15,6
Селен	мкг	26,3	30,3	36,4	40,4
Фтор	мкг	36,3	41,9	50,3	55,9

2.8 БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

На предприятия социального питания охлажденная и мороженая рыба поступает от промышленности неразделанной, потрошеной с головой и потрошеной обезглавленной. Кроме того, отдельные виды рыбы (судак, треска, сайда, горбуша, минтай и др.) поступают в виде филе, замороженного блоками. В предприятиях питания рекомендуется обеспечивать условия хранения охлажденной и мороженой рыбы (филе рыбное) в транспортной упаковке в соответствии с условиями хранения, установленными изготовителем.

В технологических картах расход сырья, выход полуфабрикатов и готовых изделий из рыбы установлен для рыб с костным скелетом промышленной разделки:

- горбуша и судак мороженые потрошенные с головой; минтай, пикша, треска, сайда, хек мороженые потрошенные обезглавленные, не ниже 1 сорта, неглазированные; в соответствии с Техническим регламентом Евразийского экономического союза «О безопасности рыбы и рыбной продукции» ТР ЕАЭС № 040/2016, ГОСТ 32366-2013;

- филе горбуши, минтая, пикши, трески, сайды, судака, хека с кожей / без кожи мороженые высшей категории; в соответствии с Техническим регламентом Евразийского экономического союза «О безопасности рыбы и рыбной продукции» ТР ЕАЭС № 040/2016, ГОСТ 3948-2016.

Мороженую рыбу освобождают от транспортной упаковки и размораживают (дефростируют) двумя способами: в воде и на воздухе.

1) Мороженые тушки рыбы помещают в металлические решетчатые корзины (перфорированные емкости) и загружают в ванну с проточной водой (температура не выше 12 °С). Воду для размораживания рекомендуется брать из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду необходимо добавлять соль из расчета 7-10 г на 1 л воды. Не рекомендуется размораживать в воде рыбное филе.

2) Брикеты замороженного рыбного филе укладывают в перфорированные емкости и размораживают на воздухе при температуре цеха, накрыв полиэтиленовой пленкой.

В процессе дефростации необходимо осуществлять контроль температуры и времени дефростации. Размораживание проводят до достижения температуры в толще рыбы (0±1) °С. При этом не допускается повышение температуры какой-либо части продукта до уровня, превышающего плюс 4 °С.

При проведении дефростации тару (оборудование), в которой производят дефростацию, маркируют с указанием наименования продукта, даты и времени начала и окончания процесса размораживания.

После оттаивания у горбуши и судака удаляют голову. Затем обрабатывают также как мороженые потрошенные обезглавленные минтай, пикшу сайду, судака, хек: удаляют чешую, плавники, пластуют на филе с кожей без костей или на филе без кожи и костей. Нарезают на порционные куски и подготавливают к тепловой обработке для приготовления блюд по рецептурам.

Замороженную рыбу после оттаивания и порционирования нужно немедленно направлять на тепловую обработку.

Рецептуры на блюда из рыбы составлены с учетом усредненных значений потерь на холодную и тепловую обработку и могут быть изменены в соответствии с актами контрольных проработок пищевых продуктов, готовых блюд и кулинарных изделий.

Для большинства вторых рыбных блюд норма гарнира указана для разных возрастных групп в пределах 110-180 г, в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Такие гарниры, как горошек зеленый консервированный, капуста цветная и другие, можно отпускать массой 20-25 г. Лучше всего рыба сочетается по вкусу с гарниром из картофеля. Дополнительно ко всем рыбным блюдам можно подать огурцы, помидоры свежие, соленые или маринованные, а также другие соленые или маринованные овощи, салат из капусты в количестве 20-30 г (нетто) на порцию, изменив соответственно норму выхода блюда.

При тепловой обработке рыбы используют лавровый лист из расчета 0,005-0,01 г на порцию.

При отпуске рыбные блюда можно посыпать измельченной зеленью петрушки, сельдерея или укропа (1 – 3 г нетто на порцию) или оформлять веточкой зелени. При этом зелень петрушки, сельдерея или укропа рекомендуется выдерживать в 3 %-ном растворе уксусной кислоты или 10 %-ном растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой.

РЫБА ОТВАРНАЯ

Для варки пригодны все виды рыб.

Рыбу разделяют на филе с кожей без костей и нарезают на порционные куски. Рыбу варят в рыбных котлах, снабженных решетками, при температуре 90-95 °С в течение 5-7 минут, считая с момента закипания воды, или в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 90-95 °С в течение 10-12 минут.

Бульон, полученный при варке рыбы, используется для приготовления супов и соусов.

Рыбу океаническую и морскую, имеющую специфический запах и привкус, варят с добавлением огуречного рассола, укропа или свежего сладкого стручкового перца.

При отпуске рыбу кладут на порционное блюдо или тарелку, гарнируют, соус подают отдельно или поливают им рыбу.

РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ

Припускание — разновидность варки, но в отличие от последней оно производится в небольшом количестве жидкости.

Припущенная рыба вкуснее, чем отварная, так как при этом способе тепловой обработки в ней полнее сохраняются питательные вещества.

Рыбу припускают преимущественно порционными кусками, нарезанными из филе с кожей.

Рыбу припускают в рыбных котлах, снабженных решетками, при закрытой крышке. Подготовленную для припускания рыбу кладут в посуду в один ряд, подливают бульон или воду (0,3 л жидкости на 1 кг рыбы) так, чтобы жидкость покрыла рыбу на 1/4 объема.

Рыбу морскую рекомендуется припускать с добавлением огуречного рассола.

Отпускают припущенную рыбу под различными соусами. Можно посыпать готовую рыбу измельченной зеленью петрушки или укропа, положить ломтик очищенного лимона.

На гарнир подают отварной картофель, овощи отварные, картофельное пюре. В дополнение к указанным гарнирам можно подавать огурцы, помидоры свежие или соленые, квашеную или маринованную капусту.

РЫБА ТУШЕНАЯ

Тушеная рыба отличается приятным вкусом, так как готовят ее с добавлением корней, лука репчатого, томатного пюре и т. д.

Для придания рыбе особого аромата и вкуса за 10-15 мин до окончания тушения добавляют специи и пряности. Тушеную рыбу отпускают вместе с овощами, с которыми она тушилась.

Можно рыбу тушить в пароконвектомате в режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 160-180 °С.

В рецептурах указана рыба, разделанная на филе с кожей без костей.

РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ

Рыбу запекают сырой или припущенной с гарнирами: картофелем сырым, отварным, рассыпчатой гречневой кашей, отварными макаронными изделиями, капустой тушеной и под соусами: белым, сметанным, молочным и др. Изделия запекают на противнях или в порционных сковородах.

Запекают рыбу нарезанной на порционные куски, без костей с кожей или без кожи. Подготовленную рыбу кладут на смазанные растительным маслом и политые соусом сковороды, укладывают соответствующий гарнир, заливают соусом, посыпают тертым

сыром или сухарями, сбрызгивают сливочным или растительным маслом и запекают в жарочном шкафу при температуре 220-230 °С или в пароконвектомате в режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 170-180 °С до образования золотистой поверхности.

В рецептурах указана рыба, разделанная на филе с кожей без костей, нарезанная на порционные куски.

При запекании потери составляют 10 % от общей массы блюда. В рецептурах на смазку порционных сковород и форм используют 1-2 г масла на порцию от нормы, предусмотренной рецептурой.

БЛЮДА ИЗ КОТЛЕТНОЙ МАССЫ

Для приготовления рыбной рубки используют рыбу, разделанную на филе без кожи и костей или на филе с кожей без костей. В детском питании допускается использование натуральной рыбной рубки, котлетной массы и кнельной массы. Во все виды рыбной рубки из нежирной рыбы для увеличения рыхлости можно положить пропущенную через мясорубку охлажденную вареную рыбу в количестве 20—30 % к массе мякоти сырой рыбы.

При приготовлении натуральной рыбной рубки из трески, минтая и других рыб, имеющих недостаточное количество связывающих веществ, можно добавлять яйца из расчета 1/10 или 1/20 шт. на порцию.

Натуральную рыбную рубку готовят, пропуская подготовленное рыбное филе через мясорубку, добавляют соль 0,5 % к массе продукта, иногда – припущенный с маслом репчатый лук или чеснок, тщательно перемешивают, при необходимости добавляют молоко или воду. Массу выбивают и разделяют на изделия рыбные хлебцы, натуральные рубленые котлеты, шницеля, зразы, фрикадельки.

Котлетную массу готовят на основе натуральной рубки, добавляя в рубку наполнители, как правило, черствый пшеничный хлеб из муки высшего сорта, который предварительно замачивают в воде, после чего отжимают, соединяют с натуральной рубкой и пропускают еще раз через мясорубку. Затем в котлетную массу добавляют, при необходимости, молоко или воду, предусмотренные рецептурой, перемешивают и выбивают.

Из котлетной массы готовят котлеты, биточки, рулет, зразы, тефтели и другие изделия.

Котлеты, биточки из рыбного фарша запекают в жарочном шкафу при температуре 220-230 °С в течение 20-25 минут. Формованные изделия из сырого рыбного фарша готовят на пару или запеченными в соусе. Можно готовить рубленые изделия в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 100 °С 30-35 минут или запекать в режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 160-170 °С, 30-35 минут.

Кнельную массу готовят из натуральной рыбной рубки, для которой используют филе рыбы без кожи и костей. В качестве наполнителя используют густой молочный соус или черствый пшеничный хлеб без корок, который замачивают в молоке, отжимают, соединяют с натуральной рубкой. Приготовленную массу измельчают более тщательно, пропуская 2-3 раза через мясорубку с мелкой решеткой, или используют специальное оборудование куттеры. Затем в рубку добавляют молоко или сливки, массу перемешивают, выбивают и для большей нежности соединяют со взбитыми в пышную массу яичными белками.

Из кнельной массы готовят рыбное суфле, пудинги, кнели и другие изделия, которые припускают или варят на пару.

Для приготовления рыбной рубки можно использовать рыбу специальной разделки (полуфабрикат), а также океанические рыбы.

В приведенных рецептурах указана закладка рыбы, разделанной на филе без кожи и костей.

Технологическая карта № 244

Рыба (филе) отварная

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Горбуша ¹	90	63	126	88	162	113	179	125
или судак ¹	95	61	133	85	171	110	190	122
или минтай ²	81	62	113	87	146	112	161	123
или пикша ²	81	61	113	85	146	110	161	122
или сайда ²	81	61	113	85	146	110	161	122
или треска ²	81	61	113	85	146	110	161	122
или хек ²	83	61	113	85	149	110	165	122
Из полуфабрикатов мороженое филе с кожей: горбуша	74	63	104	88	133	113	148	125
или минтай	68	62	95	87	122	112	136	124
или пикша	68	61	95	85	122	110	136	122
или сайда	68	61	95	85	122	110	136	122
или судак	67	61	94	85	121	110	133	122
или треска	68	61	95	85	122	110	136	122
или хек	68	61	95	85	122	110	136	122
Морковь ³								
до 1.01	2,5	2	3,5	2,8	4,5	3,6	5	4
с 1.01	2,7		4		4,8		5,3	
Лук репчатый	2,4	2	3,3	2,8	4,3	3,6	5	4
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Масса отварной рыбы	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 358, 360, 375, 376	-	110	-	130	-	150	-	180
Соус ТК № 390, 397, 403, 404	-	30	-	30	-	50	-	50
Выход готовой продукции	-	190	-	230	-	290	-	330

¹ Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную с головой.

² Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную обезглавленную.

³ Рыбу можно варить без добавления моркови.

2. Технологический процесс изготовления

Рыбу, разделанную на филе с кожей и без реберных костей, нарезают порционными кусками. На поверхности кожи каждого куска делают два-три надреза, чтобы при варке куски рыбы не деформировались.

Затем их укладывают в один ряд в посуду кожей вверх, заливают горячей водой, уровень которой должен быть на 3-5 см выше поверхности рыбы, добавляют лук репчатый, морковь, лавровый лист, соль. Когда жидкость закипит, удаляют пену и варят рыбу до готовности без кипения при температуре 90-95 °С в течение 5-7 минут, считая с момента закипания воды. Хранят отварную рыбу в горячем бульоне не более 30-40 минут.

При использовании пароконвектомата порционные куски рыбы укладывают в перфорированную гастростомку и готовят в режиме «варка на пару» при температуре 90-95 °С в течение 10-12 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске на тарелку укладывают гарнир и порционный кусок отварной рыбы, рядом подливают соус. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры — картофель отварной, пюре картофельное, рагу овощное.

Соусы — томатный, сметанный, польский.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – куски рыбы правильной формы слегка деформированные, гарнир уложен аккуратно, соус подлит рядом;

цвет соответствует виду рыбы: у горбуши - розовый с желтоватым оттенком, у других видов – белый или светло-серый;

текстура (консистенция) – мягкая, допускается расслаивание мякоти у трески, пикши;

вкус – рыбы в сочетании со специями и соусом;

запах – отварной рыбы с ароматом специй и соуса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Горбуша отварная				Треска отварная			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	12,2	17,0	21,8	24,1	9,2	12,8	16,5	18,3
Жиры	г	3,6	5,0	6,4	7,1	0,3	0,4	0,6	0,6
Углеводы	г	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Энергетическая ценность	ккал	81	113	145	161	40	55	71	79
Витамин С	мг	0,2	0,3	0,4	0,5	0,2	0,3	0,4	0,5
Витамин В1	мг	0,09	0,13	0,16	0,18	0,04	0,06	0,07	0,08
Витамин В2	мг	0,08	0,11	0,14	0,16	0,03	0,05	0,06	0,07
Витамин D	мкг	6,87	9,59	12,32	13,63	0,55	0,77	0,99	1,10
Витамин А	мкг рет. экв.	11,3	15,8	20,3	22,5	3,7	5,1	6,6	7,3
Калий	мг	175	245	314	348	172	240	310	344
Кальций	мг	13	18	23	25	15	21	27	30
Магний	мг	17	23	30	33	16	22	29	32
Фосфор	мг	110	154	197	218	112	156	202	224
Железо	мг	0,3	0,5	0,6	0,7	0,3	0,4	0,5	0,6
Йод	мкг	38,2	52,8	67,3	76,1	83,2	115,2	148,5	166,3
Селен	мкг	24,7	34,5	44,4	49,1	12,3	17,1	22,2	24,6
Фтор	мкг	238	333	428	473	376	524	678	752

Технологическая карта № 245

Рыба (филе) припущенная

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Горбуша ¹	90	63	126	88	162	113	180	125
или судак ¹	95	61	133	85	171	110	190	122
или хек ²	83	61	116	85	149	110	166	122
Из полуфабрикатов мороженого филе с кожей: горбуша	74	63	104	88	133	113	148	125
или судак	67	61	94	85	121	110	134	122
или хек	69	61	96	85	124	110	137	122
Морковь ³								
до 1.01	2,5	2	3,5	2,8	4,5	3,6	5	4
с 1.01	2,7		4		4,8		5,3	
Лук репчатый	2,4	2	3,3	2,8	4,3	3,6	5	4
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Масса припущенной рыбы	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 358, 360, 363	-	110	-	130	-	150	-	180
Соус ТК № 386, 387, 390	-	30	-	30	-	50	-	50
Выход готовой продукции	-	190	-	230	-	290	-	330

¹ Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную с головой.

² Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную обезглавленную.

³ Рыбу можно припускать без добавления моркови.

2. Технологический процесс изготовления

Рыбу, разделанную на филе с кожей и без реберных костей, нарезают порционными кусками под углом 30-45 градусов к поверхности стола. На поверхности кожи каждого куска делают 2-3 надреза, чтобы при варке куски рыбы не деформировались.

Порционные куски рыбы укладывают в посуду в один ряд кожей вверх, подливают бульон или воду так, чтобы жидкость покрыла рыбу на $\frac{1}{4}$ высоты, добавляют лук репчатый, морковь, соль и нагревают. Когда жидкость закипит, нагрев уменьшают и припускают рыбу при плотно закрытой крышке до готовности без кипения (температура 90-95 °С) в течение 10-15 минут, считая с момента закипания воды.

Хранят припущенную рыбу в горячем бульоне не более 30-40 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске на тарелку укладывают гарнир и порционный кусок припущенной рыбы, рядом подливают соус. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры — картофель отварной, пюре картофельное, овощи припущенные.

Соусы — белый основной, паровой, томатный.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – куски рыбы правильной формы, слегка деформированные, политы соусом, на поверхности рыбы, не покрытой соусом, допускаются сгустки свернувшегося белка, гарнир уложен аккуратно;

цвет соответствует виду рыбы: у горбуши - розовый с желтоватым оттенком, у других видов – белый или светло-серый;

текстура (консистенция) – мягкая, допускается расслаивание мякоти у трески, пикши;

вкус – рыбы в сочетании со специями и соусом;

запах – отварной рыбы с ароматом специй и соуса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Горбуша припущенная				Хек припущенный			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	12,2	17,0	21,8	24,1	9,5	13,3	17,2	19,0
Жиры	г	3,6	5,0	6,4	7,1	1,2	1,6	2,1	2,3
Углеводы	г	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Энергетическая ценность	ккал	81	113	145	161	48	68	87	97
Витамин С	мг	0,2	0,3	0,4	0,5	0,14	0,16	0,18	0,20
Витамин В1	мг	0,09	0,13	0,16	0,18	0,05	0,07	0,09	0,10
Витамин В2	мг	0,08	0,11	0,14	0,16	0,05	0,07	0,09	0,10
Витамин D	мкг	6,87	9,59	12,32	13,63	0,92	1,28	1,65	1,83
Витамин А	мкг рет. экв.	11,3	15,8	20,3	22,5	3,7	5,1	6,6	7,3
Калий	мг	175	245	314	348	170	236	306	339
Кальций	мг	12	17	22	24	17	24	31	34
Магний	мг	17	23	30	33	19	26	34	37
Фосфор	мг	110	153	197	218	128	178	230	255
Железо	мг	0,3	0,5	0,6	0,7	0,4	0,5	0,7	0,8
Йод	мкг	38,3	52,8	67,3	76,1	96,6	133,9	172,7	193,1
Селен	мкг	24,7	34,5	44,4	49,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Фтор	мкг	238	333	428	473	376	524	678	752

Технологическая карта № 246

Рыба, припущенная в молоке

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Горбуша ¹	65	46	91	64	117	83	130	92
или судак ¹	72	46	101	64	130	83	144	92
или минтай ²	60	46	84	64	108	83	120	92
или треска ²	61	46	85	64	110	83	122	92
Из полуфабрикатов мороженое филе с кожей: горбуша	54	46	76	64	97	83	108	92
или минтай	51	46	71	64	92	83	102	92
или судак	50	46	70	64	90	83	100	92
или треска	48	46	67	64	86	83	96	92
Молоко	15	15	21	21	27	27	30	30
Лук репчатый	12	10	17	14	22	18	24	20
Масло растительное	4	4	6	6	7	7	8	8
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Масса припущенной рыбы с луком и молоком	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 358, 360	-	110	-	130	-	150	-	180
Выход готовой продукции	-	160	-	200	-	240	-	280

¹ Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную с головой.

² Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную обезглавленную.

2. Технологический процесс изготовления

Рыбу, разделанную на филе с кожей и без реберных костей, нарезают порционными кусками. На поверхности кожи каждого куса делают 2-3 надреза, чтобы при варке куски рыбы не деформировались. В посуду добавляют растительное масло, затем укладывают в один ряд кожей вверх порционные куски рыбы, репчатый лук и заливают горячим молоком, уровень которого на 1/3 закрывает поверхность рыбы, добавляют соль. Когда жидкость закипит, плотно закрывают посуду и припускают рыбу до готовности при слабом кипении (температура 95-100°C) в течение 10-15 минут, считая с момента закипания молока. В пароконвектомате готовят в режиме «пар» при температуре 90-100 °C в течение 10-15 минут. Хранят припущенную рыбу в горячем виде не более 25-30 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске на тарелку укладывают гарнир и порционный кусок отварной рыбы, заливают молоком с луком. Температура при раздаче не ниже 65 °C.

Гарниры — картофель отварной, пюре картофельное.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – куски рыбы правильной формы слегка деформированные, залиты молоком с луком; гарнир уложен аккуратно;

цвет соответствует виду рыбы: у горбуши - розовый с желтоватым оттенком, у других видов – белый или светло-серый;

текстура (консистенция) – сочная, мягкая, допускается расслаивание мякоти у трески;

вкус – рыбы в сочетании с молоком и луком;

запах – отварной рыбы с ароматом молока и лука.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Горбуша, припущенная в молоке				Треска, припущенная в молоке			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	9,4	13,1	17,0	18,8	7,4	10,3	13,4	14,9
Жиры	г	6,5	9,4	11,7	13,0	4,1	6,1	7,2	8,2
Углеводы	г	1,4	2,0	2,5	2,8	1,4	2,0	2,5	2,8
Энергетическая ценность	ккал	102	145	183	203	72	104	129	144
Витамин С	мг	0,6	0,9	1,2	1,3	0,7	0,9	1,2	1,3
Витамин В1	мг	0,07	0,10	0,13	0,15	0,04	0,05	0,07	0,08
Витамин В2	мг	0,08	0,11	0,14	0,16	0,05	0,06	0,08	0,09
Витамин D	мкг	5,01	6,98	9,05	10,03	0,41	0,58	0,75	0,83
Витамин А	мкг рет. экв.	10,3	14,3	18,5	20,5	4,7	6,6	8,5	9,5
Калий	мг	161	224	290	321	163	226	293	325
Кальций	мг	28	39	50	55	30	41	53	59
Магний	мг	15	21	27	30	15	21	27	30
Фосфор	мг	97	135	175	194	101	141	182	202
Железо	мг	0,3	0,5	0,6	0,7	0,3	0,4	0,5	0,6
Йод	мкг	32,3	44,3	56,7	64,5	66,8	92,3	119,0	133,5
Селен	мкг	18,4	25,6	33,1	36,7	9,6	13,3	17,3	19,2
Фтор	мкг	179	249	324	359	289	402	521	578

Технологическая карта № 247

Рыба, тушенная в томате с овощами

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Горбуша ¹	45	32	63	44	81	57	90	63
или минтай ²	41	31	57	43	73	56	81	62
или пикша ²	41	31	57	43	73	55	81	61
или сайда ²	41	31	57	43	73	55	81	61
или судак ¹	48	31	67	43	86	55	95	61
или треска ²	41	31	57	43	73	55	81	61
или хек ²	42	31	58	43	75	55	83	61
Из полуфабрикатов мороженое филе с кожей: горбуша	37	32	52	44	67	57	74	63
или минтай	35	31	49	43	63	56	70	62
или пикша	34	31	48	43	61	55	68	61
или сайда	34	31	48	43	61	55	68	61
или судак	34	31	47	43	60	55	67	61
или треска	34	31	48	43	61	55	68	61
или хек	35	31	48	43	62	55	69	61
Вода	9	9	13	13	17	17	19	19
Морковь								
до 1.01	11,5	9	16	13	20	16	23	18
с 1.01	12		17		21		24	
Лук репчатый	5	4	7	6	9	7	10	8
Томатная паста	2	2	2,8	2,8	3,6	3,6	4	4
Масло растительное	2,5	2,5	3,5	3,5	4,5	4,5	5	5
Лимонная кислота	0,075	0,075	0,105	0,105	0,135	0,135	0,15	0,15
Сахар	1	1	1,4	1,4	1,8	1,8	2	2
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Масса тушеной рыбы	-	25	-	35	-	45	-	50
Масса готовой рыбы с тушеными овощами и соусом	-	50	-	70	-	90	-	100

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Гарнир ТК № 358, 360, 375, 376, 377	-	110	-	130	-	150	-	180
Выход готовой продукции	-	160	-	200	-	240	-	280

¹ Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную с головой.

² Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную обезглавленную.

2. Технологический процесс изготовления

Порционные куски рыбы нарезают из филе с кожей без костей, посыпают солью, укладывают в посуду, в два слоя, чередуя со слоями нашинкованных овощей, заливают бульоном или водой, добавляют растительное масло, томатную пасту, сахар, соль, разведенную лимонную кислоту, закрывают крышкой и тушат до готовности (45-60 минут); за 5-7 минут до окончания тушения добавляют лавровый лист.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске на тарелку укладывают гарнир и порционный кусок тушеной рыбы, вместе с соусом и овощами. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры — картофель отварной, пюре картофельное, рагу овощное.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – порционные куски рыбы определенной формы слегка деформированные покрыты овощами с соусом и расположены рядом с аккуратно уложенным гарниром. Соус стекает с порционных кусков рыбы и слегка смачивает гарнир;

цвет филе рыбы на разрезе соответствует виду рыбы: у горбуши с розоватым оттенком, у других видов рыбы белое различных оттенков или темная поверхность оранжево-коричневая от томата и тушеных в соусе овощей;

текстура (консистенция) – упругая, нежная, сочная;

вкус – приятный сладковато-кислый, слегка соленый;

запах – не резкий, характерный для определенного вида рыбы с легким оттенком тушеных овощей и томата.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Горбуша, тушенная в томате с овощами				Треска, тушенная в томате с овощами			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	6,4	8,9	11,4	12,7	4,9	6,8	8,7	9,7
Жиры	г	4,0	5,6	7,3	8,0	2,4	3,3	4,3	4,8
Углеводы	г	2,1	3,0	3,8	4,2	2,1	3,0	3,8	4,2
Энергетическая ценность	ккал	71	98	126	140	49	69	88	98
Витамин С	мг	0,8	1,2	1,5	1,6	0,8	1,2	1,5	1,6
Витамин В1	мг	0,05	0,07	0,10	0,11	0,030	0,035	0,045	0,050
Витамин В2	мг	0,05	0,07	0,09	0,10	0,030	0,035	0,045	0,050
Витамин D	мкг	3,49	4,80	6,21	6,87	0,28	0,39	0,50	0,55
Витамин А	мкг рет. экв.	117	169	209	235	114	164	202	227
Калий	мг	124	173	221	246	123	172	218	243
Кальций	мг	10	14	18	20	11	16	20	23
Магний	мг	13	18	23	25	12	18	22	25
Фосфор	мг	63	88	113	125	64	90	114	127
Железо	мг	0,3	0,4	0,5	0,6	0,32	0,38	0,44	0,50
Йод	мкг	25,3	34,4	43,9	50,2	48,1	66,2	84,2	95,0
Селен	мкг	12,7	17,4	22,6	25,0	6,4	8,8	11,3	12,5
Фтор	мкг	127	174	225	249	196	273	349	387

Технологическая карта № 248
Солянка из свежей капусты с рыбой
1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Горбуша ¹	90	63	126	88	162	113	180	126
или минтай ²	81	62	113	87	146	112	162	124
или судак ¹	95	61	133	85	171	110	190	122
или треска ²	81	61	113	85	146	110	162	122
Из полуфабрикатов мороженое филе с кожей: горбуша	74	63	104	88	133	113	148	126
или минтай	68	62	95	87	122	112	136	124
или судак	67	61	94	85	121	110	134	122
или треска	68	61	94	85	122	110	136	122
Масса тушеной рыбы	-	50	-	70	-	90	-	100
Капуста белокочанная свежая	166	133	232	186	299	239	332	266
Томатная паста	2	2	2,8	2,8	3,6	3,6	4	4
Масло растительное	5	5	7	7	9	9	10	10
Лук репчатый	5	4	7	5,6	9	7,2	10	8
Соль	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4	1,7	1,7
Выход готовой продукции	-	160	-	200	-	240	-	280

¹ Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную с головой.

² Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную обезглавленную.

2. Технологический процесс изготовления

Рыбу, разделанную на филе с кожей без реберных костей, нарезают на порционные куски, посыпают солью. В гастроемкость, смазанную растительным маслом, укладывают ровный слой шинкованной капусты с добавлением томатной пасты и репчатого лука, припущенных с маслом. Затем равномерно укладывают порционные куски рыбы, которые накрывают таким же слоем капусты. Поверхность посыпают солью и поливают растительным маслом. Гастроемкость накрывают крышкой и ставят для тушения на плиту или в пароконвектомат при комбинированном режиме «сухой нагрев-пар». Продолжительность тепловой обработки до готовности солянки 45 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске солянку порционируют и аккуратно перекладывают на подогретые тарелки, поливая соком от тушения. Для естественной витаминизации целесообразно блюдо посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и зеленого лука, включив их дополнительно в рецептуру. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – солянка имеет на разрезе слоистую структуру. Поверхность в местах расположения рыбы несколько выпуклая, неровная, характерная для шинкованной капусты;
цвет поверхности солянки серовато-желтый с розовым от томата оттенком;
текстура (консистенция) – сочная;
вкус – приятный, сладковато-кислый, слегка солоноватый;
запах – характерный для определенного вида рыбы с приятным оттенком припущенной капусты и лука.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Солянка с горбушей				Солянка с треской			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	14,6	20,3	26,1	29,1	11,6	16,1	20,8	23,1
Жиры	г	8,1	11,4	14,6	16,3	4,8	6,8	8,7	9,7
Углеводы	г	6,4	8,9	11,4	12,7	6,4	8,9	11,4	12,7
Энергетическая ценность	ккал	157	219	282	313	115	161	208	231
Витамин С	мг	24,7	34,5	44,4	49,4	24,7	34,5	44,4	49,4
Витамин В1	мг	0,12	0,17	0,22	0,25	0,07	0,10	0,13	0,15
Витамин В2	мг	0,13	0,18	0,23	0,25	0,08	0,11	0,14	0,16
Витамин D	мкг	6,87	9,59	12,32	13,73	0,55	0,77	0,99	1,10
Витамин А	мкг рет. экв.	17,3	24,2	31,1	34,7	9,7	13,5	17,4	19,3
Калий	мг	527	736	946	1053	524	732	942	1047
Кальций	мг	72	100	128	143	74	103	132	148
Магний	мг	37	51	65	73	36	50	65	72
Фосфор	мг	149	209	268	299	151	211	272	302
Железо	мг	1,1	1,6	2,0	2,2	1,1	1,5	1,9	2,1
Йод	мкг	66,7	86,2	105,8	122,8	111,6	148,7	187,0	212,6
Селен	мкг	25,2	35,2	45,2	50,4	12,7	17,8	23,0	25,5
Фтор	мкг	251	351	451	502	389	542	701	777

Технологическая карта № 249

Рыба, запеченная с картофелем по-русски

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Горбуша ¹	90	63	108	76	126	88	144	101
или минтай ²	81	62	97	74	113	87	130	99
или судак ¹	95	61	114	73	133	85	152	98
или треска ²	81	61	97	73	113	85	130	98
Из полуфабрикатов мороженое филе с кожей: горбуша	74	63	89	76	104	88	118	101
или минтай	68	62	82	74	95	87	109	99
или судак	67	61	80	73	94	85	107	98
или треска	68	61	81	73	94	85	109	98
Масса готовой рыбы	-	50	-	60	-	70	-	80
Картофель	103	75 ³	124	90 ³	137	100 ³	172	125 ³
с 1.09 по 31.10	110		132		147		184	
с 1.11 по 31.12	119		143		159		198	
с 1.01 по 28-29.02	129		155		172		215	
Соус ТК № 386	-	50	-	70	-	90	-	100
Сыр	2,1	2	2,6	2,5	3,1	3	3,7	3,5
или сухари панировочные	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3
Масло сливочное	5	5	6	6	7	7	8	8
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Выход готовой продукции	-	160	-	200	-	240	-	280

¹ Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную с головой.

² Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную обезглавленную.

³ Масса отварного очищенного картофеля.

2. Технологический процесс изготовления

Рыбу, разделанную на филе с кожей без реберных костей, нарезают на порционные куски, посыпают солью, кладут на смазанную маслом сливочным порционную сковороду или противень. Сверху вокруг кусков внахлест укладывают ломтики вареного картофеля, заливают соусом белым, посыпают сухарями или тертым сыром, поливают растопленным маслом и запекают в жарочном шкафу при температуре 220-230 °С или в пароконвектомате в режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 170-180 °С до образования золотистой поверхности.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске рыбу, запеченную на противнях, аккуратно перекладывают на подогретые тарелки, вместе с гарниром и запекшимся соусом. Рыбу, запеченную в порционных сковородах, подают к столу в них же, на подстановочных тарелках. Для естественной витаминизации целесообразно блюдо дополнить ломтиком лимона и посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и зеленого лука, включив их дополнительно в рецептуру. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – рыба с картофелем и соусом аккуратно уложена на тарелку, имеет золотистую поверхность, характерную для запеченного изделия;

цвет – светло-золотистый;

текстура (консистенция) – мягкая, сочная, сохраняет форму;

вкус – свойственный запеченной рыбе и картофелю в белом соусе;

запах – свойственный запеченной рыбе и картофелю в белом соусе.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Горбуша по-русски				Треска по-русски			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	14,5	17,6	20,4	23,6	11,5	13,9	16,2	18,8
Жиры	г	10,0	12,4	14,7	16,8	6,7	8,4	10,1	11,5
Углеводы	г	13,8	17,0	19,5	23,9	13,8	17,0	19,5	23,9
Энергетическая ценность	ккал	203	250	292	341	161	199	234	275
Витамин С	мг	6,3	7,5	8,4	10,5	6,3	7,6	8,4	10,5
Витамин В1	мг	0,17	0,21	0,24	0,28	0,12	0,14	0,17	0,20
Витамин В2	мг	0,14	0,17	0,19	0,23	0,09	0,11	0,13	0,16
Витамин D	мкг	6,96	8,40	9,74	11,17	0,64	0,78	0,91	1,05
Витамин А	мкг рет. экв.	45,2	56,4	67,4	76,8	37,5	47,1	56,6	64,5
Калий	мг	538	647	731	887	535	642	726	883
Кальций	мг	39	48	56	66	41	50	59	70
Магний	мг	33	40	46	55	33	39	45	54
Фосфор	мг	162	197	227	266	164	198	229	269
Железо	мг	1,1	1,3	1,5	1,8	1,0	1,2	1,4	1,7
Йод	мкг	48,7	58,6	67,9	78,2	93,5	112,0	130,3	150,4
Селен	мкг	25,7	31,1	36,1	41,4	13,3	16,0	18,7	21,5
Фтор	мкг	259	313	361	417	397	475	552	639

Технологическая карта № 250
Рыба, запеченная под молочным соусом
1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Горбуша ¹	54	38	72	51	90	64	108	77
или минтай ²	49	37	65	49	81	61	98	74
или судак ¹	58	37	77	49	96	61	116	74
или треска ²	49	37	65	49	81	61	98	74
или хек ²	50	37	67	49	84	61	101	74
Из полуфабрикатов мороженое филе с кожей: горбуша	45	38	60	51	75	64	90	77
или минтай	41	37	54	49	68	61	81	74
или судак	40	37	53	49	66	61	80	74
или треска	41	37	55	49	68	61	82	74
или хек	42	37	54	49	68	61	82	74
Соль	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4
Масса рыбы припущенной	-	30	-	40	-	50	-	60
Лук репчатый	9,5	8/4 ³	12	10/5 ³	14	12/6 ³	17	14/7 ³
Соус ТК № 394	-	50	-	70	-	85	-	95
Сыр	2,1	2	3,2	3	3,2	3	4,3	4
Гарнир ТК № 358, 360	-	85	-	100	-	120	-	140
Масло сливочное	5	5	6	6	7	7	8	8
Масса полуфабриката	-	175	-	224	-	270	-	315
Выход готовой продукции	-	160	-	200	-	240	-	280

¹ Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную с головой.

² Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную обезглавленную.

³ Масса лука припущенного.

2. Технологический процесс изготовления

На смазанную маслом поверхность противня или порционной сковородки кладут гарнир (картофель отварной или пюре картофельное), а сверху – припущенную рыбу (филе с кожей без костей). В соус молочный добавляют припущенный с маслом лук репчатый, доводят до кипения, после чего заливают им рыбу, посыпают тертым сыром, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают в жарочном шкафу при температуре 220-230 °С или в пароконвектомате в режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 170-180 °С до образования золотистой поверхности.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске рыбу, запеченную на противнях, аккуратно перекладывают на подогретые тарелки, вместе с гарниром и запеченным соусом. Рыбу, запеченную в порционных сковородах, подают к столу в них же, на подстановочных тарелках. Для естественной витаминизации целесообразно блюдо дополнить ломтиком лимона и посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и зеленого лука, включив их дополнительно в рецептуру. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности изделия золотистая корочка;

цвет – светло-золотистый;

текстура (консистенция) – мягкая, сочная, сохраняет форму;

вкус – свойственный припущенной рыбе и картофелю в молочном соусе;

запах – свойственный припущенной рыбе и картофелю в молочном соусе.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Горбуша, запеченная под молочным соусом				Треска, запеченная под молочным соусом			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	10,8	14,3	17,6	21,0	9,0	11,8	14,4	17,2
Жиры	г	13,3	17,3	20,7	23,9	11,3	14,6	17,4	19,9
Углеводы	г	17,6	21,7	26,2	30,1	17,6	21,7	26,2	30,1
Энергетическая ценность	ккал	233	300	361	420	208	266	318	368
Витамин С	мг	7,2	8,6	10,3	12,0	7,2	8,6	10,3	12,0
Витамин В1	мг	0,14	0,18	0,22	0,26	0,11	0,14	0,17	0,20
Витамин В2	мг	0,14	0,19	0,23	0,27	0,12	0,15	0,18	0,21
Витамин D	мкг	4,29	5,76	7,21	8,66	0,49	0,64	0,78	0,94
Витамин А	мкг рет. экв.	66,9	86,9	103,5	119,3	62,3	80,6	95,7	109,9
Калий	мг	551	675	818	958	550	672	812	953
Кальций	мг	61	85	98	117	63	87	101	120
Магний	мг	32	40	49	58	32	40	48	57
Фосфор	мг	146	191	232	275	148	192	232	276
Железо	мг	1,0	1,3	1,5	1,8	1,0	1,2	1,5	1,7
Йод	мкг	44,6	58,0	72,3	86,4	71,9	93,9	116,7	140,5
Селен	мкг	16,2	21,8	27,2	32,7	8,8	11,7	14,4	17,4
Фтор	мкг	173	229	285	341	257	338	419	506

Технологическая карта № 251н

Минтай, запеченный под белым соусом с сыром

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Минтай филе без кожи мороженое	34	31	47	43	62	56	68	62
Масло растительное для смазки	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2	2	2
Масса готовой рыбы	-	25	-	35	-	45	-	50
Соус белый ТК № 360	-	30	-	42	-	55	-	60
Сыр полутвердый	1,6	1,5	2,2	2,1	2,8	2,7	3,1	3
Масса запеченного минтая под соусом	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 132н, 134н, 347, 358, 360	-	110	-	130	-	150	-	180
Выход готовой продукции	-	160	-	200	-	240	-	280

2. Технологический процесс изготовления

Филе минтая без кожи и костей нарезают на порционные куски, кладут на смазанную небольшим количеством растительного масла сковороду или противень, заливают соусом белым, посыпают тертым сыром и запекают в жарочном шкафу при температуре 220–230 °С в течение 20–25 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 170–180 °С в течение 15–20 минут с подачей пара 20 %.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске рыбу, запеченную на противне, аккуратно перекладывают на подогретые тарелки вместе с соусом, рядом укладывают гарнир. Гарниры – картофельное пюре, картофельное пюре с сельдереем, картофельное пюре с брокколи, каша рисовая или гречневая рассыпчатая, картофель отварной. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям

внешний вид – кусок рыбы покрыт соусом, на поверхности запеченный сыр;
цвет запеченного сыра – золотистый, рыбы – от белого до светло-кремового;
текстура (консистенция) – мягкая, сочная, куски рыбы сохраняют форму;
вкус, запах – свойственный запеченной рыбе в белом соусе и запеченному сыру.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	5,9	8,2	10,7	11,9
Жиры	г	1,7	2,2	2,8	3,1
Углеводы	г	1,4	1,8	2,3	2,6
Энергетическая ценность	ккал	46	60	78	86
Витамин С	мг	0,07	0,12	0,17	0,22
Витамин В1	мг	0,03	0,04	0,05	0,05
Витамин В2	мг	0,03	0,05	0,06	0,07
Витамин D	мкг	0,09	0,13	0,17	0,18
Витамин А	мкг рет. экв.	10,1	14,1	18,3	20,2
Калий	мг	112	155	202	223
Кальций	мг	23	32	42	46
Магний	мг	16	22	28	31
Фосфор	мг	73	101	132	146
Железо	мг	0,30	0,37	0,43	0,50
Йод	мкг	41,0	56,8	74,0	81,9
Селен	мкг	4,6	6,4	8,4	9,2
Фтор	мкг	191	266	346	383

Технологическая карта № 252н

Розочки из судака и горбуши

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г			
	7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Горбуша филе без кожи мороженое	56	48	62	53
Судак филе мороженое	53	41	60	46
Шпинат замороженный	18,2	18	20,2	20
Лимоны свежие для сока	9	4,5 ¹	10	5 ¹
Масло зеленое:				
Масло сливочное	18	18	20	20
Чеснок	0,6	0,5	0,8	0,6
Петрушка (зелень)	2,7	2,3	3,0	2,5
Соль	0,6	0,6	0,7	0,7
Масса зеленого масла	18	18	-	20
Масса полуфабриката	-	117	-	130
Масса запеченного изделия	-	90	-	100
Гарнир ТК № 151н	-	150	-	180
Выход готовой продукции	-	240	-	280

¹ Масса лимонного сока.

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленное филе горбуши и судака без кожи и реберных костей нарезают продольными полосками шириной 3 см. Полоски горбуши промазывают тонким слоем зеленого масла и складывают с полосками судака так, чтобы слой масла был между ними, затем полоски филе сворачивают в свободный круг, подогнув и зафиксировав края, при этом филе горбуши должно быть снаружи. В центр каждого рулета кладут начинку из шпината, отгибают края полоски из горбуши так, чтобы это напоминало розочку. Подготовленные рыбные полуфабрикаты выкладывают на противень, предварительно застеленный

пергаментом, смазанным растительным маслом.

Изделие запекают в жарочном шкафу, предварительно разогретом до температуры 170–180 °С, в течение 18–20 минут или в пароконвектомате при температуре 160–170 °С в течение 15–20 минут в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» с подачей пара до 30 %.

Для приготовления начинки с лимонов снимают цедру и выжимают сок. Подготовленный шпинат размораживают, измельчают с помощью блендера или куттера, добавляют лимонный сок, соль и перемешивают.

Для приготовления зеленого масла очищенные и промытые чеснок, листья петрушки и цедру лимона измельчают в блендере, взбивают с предварительно размягченным сливочным маслом и охлаждают при температуре (4±2) °С в течение 20–30 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Изделие выкладывают на тарелку, рядом помещают гарнир – спагетти из овощей. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям

внешний вид – на тарелке уложена рыбная розочка, колер поверхности золотистый, рядом уложен гарнир из овощей;

цвет поверхности изделия – золотистый, рыбы – соответствует её виду и цвету используемых овощей;

текстура (консистенция) – филе рыбы – сочная, плотная, не пересушенная, спагетти из овощей – мягкая, сочная, в меру плотная;

вкус – приятный, сладковато-солёный, свойственный используемым продуктам;

запах – характерный для запечённой рыбы с лёгким оттенком аромата каждого вида рыбы и запахом используемых овощей.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	7-11 лет		12 лет и старше	
Белки	г	15,2		16,9	
Жиры	г	9,6		10,6	
Углеводы	г	2,3		2,5	
Энергетическая ценность	ккал	155		172	
Витамин С	мг	6,7		7,5	
Витамин В1	мг	0,11		0,12	
Витамин В2	мг	0,15		0,17	
Витамин D	мкг	5,41		5,98	
Витамин А	мкг рет. экв.	176		195	
Калий	мг	369		410	
Кальций	мг	49		55	
Магний	мг	37		41	
Фосфор	мг	185		206	
Железо	мг	1,1		1,2	
Йод	мкг	46,7		52,9	
Селен	мкг	23,8		26,3	
Фтор	мкг	205		227	

Технологическая карта № 253н

Рыбно-тыквенный маффин

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Треска филе мороженое с кожей	49	39	70	55	91	72	101	80
Тыква	21	15	26	21	39	27	43	30
Яйца (белок)	0,35 шт.	10	0,49 шт.	14	0,63 шт.	18	0,7 шт.	20

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Соль	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7
Томаты	2,6	2,5	3,6	3,5	4,6	4,5	5,1	5
Масло растительное для смазки форм	-	-	-	-	2	2	2	2
Масло сливочное для смазки форм	1	1	1	1	-	-	-	-
Масса рыбного фарша	-	63	-	88	-	113	-	125
Масса готового маффина	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 134н, 347, 359, 366	-	110	-	130	-	150	-	180
Выход готовой продукции	-	160	-	200	-	240	-	280

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленное филе рыбы без кожи и костей и очищенную от кожуры и семян свежую тыкву измельчают в блендере или куттере. В полученную массу добавляют белок яйца, соль, тщательно перемешивают и раскладывают в предварительно смазанные маслом порционные формы для запекания маффинов, сверху укладывают ломтик томата.

Изделие запекают в жарочном шкафу, предварительно разогретом до температуры 170–180 °С, в течение 25–30 минут или в пароконвектомате при температуре 160–170 °С в течение 20–25 минут в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» с подачей пара до 20 %.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Маффин подают на индивидуальной тарелке, рядом размещают гарнир. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – картофельное пюре с сельдереем, каша рассыпчатая, картофель в молоке, пюре из моркови или свеклы.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям

внешний вид – поверхность без глубоких трещин, рядом уложен гарнир;

цвет поверхности и в разрезе – от светло-желтого до оранжевого;

текстура (консистенция) – нежная, в меру плотная, однородная, без грубых включений;

запах – характерный для используемых продуктов;

вкус – характерный для используемых продуктов, в меру соленый.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	6,3	8,8	11,4	12,7
Жиры	г	1,7	2,4	3,1	3,4
Углеводы	г	1,2	1,7	2,2	2,4
Энергетическая ценность	ккал	45	63	82	91
Витамин С	мг	0,9	1,2	1,6	1,8
Витамин В1	мг	0,04	0,05	0,07	0,07
Витамин В2	мг	0,07	0,09	0,12	0,13
Витамин D	мкг	0,58	0,81	1,04	1,16
Витамин А	мкг рет. экв.	46,4	63,4	76,5	85,0
Калий	мг	153	216	281	312
Кальций	мг	18	26	33	37
Магний	мг	14	19	25	28
Фосфор	мг	92	130	169	188
Железо	мг	0,5	0,7	0,8	0,9
Йод	мкг	62	86	110	124
Селен	мкг	10,6	14,9	19,5	21,6
Фтор	мкг	257	362	473	526

Технологическая карта № 254н
Судак, запеченный с луком пореем
1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г			
	7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Судак филе мороженое с кожей	137	105	152	117
Лук порей свежий	12	9	13	10
Масло сливочное	3	3	4	4
Соль	0,6	0,6	0,7	0,7
Масло растительное для смазки противня	1	1	1	1
Масса запеченного судака	-	90	-	100
Гарнир ТК № 134н, 347, 359, 366	-	150	-	180
Выход готовой продукции	-	240	-	280

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленное филе судака без кожи и костей нарезают на порционные куски. Из зеленой части лука порея нарезают пластины, примерно соответствующие по размеру куску филе рыбы. Рыбу солят. На противень, смазанный небольшим количеством сливочного масла, укладывают пластины лука порея, сверху – куски филе, на них помещают кусочек сливочного масла.

Можно готовить блюдо порционно. Для этого подготавливают индивидуальные формы из фольги, помещают в форму пластины порея, на него – порционное филе, затем сверху укладывают кусочек сливочного масла, аккуратно заворачивают конверт из фольги.

Рыбу запекают в жарочном шкафу, разогретом до температуры 190 °С, в течение 15–20 минут или в пароконвектомате при температуре 180 °С в течение 15 минут в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» с подачей пара до 20 %.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При подаче рыбу укладывают на тарелку (без фольги) и гарнируют. Гарниры – картофельное пюре с сельдереем, каши рассыпчатые, картофель в молоке, пюре из моркови или свеклы. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям

внешний вид – в центре тарелки размещено запеченное филе судака, уложенное на пластинах лука порея, с одной стороны размещен гарнир, с другой стороны – соус;

цвет филе судака – белый, лука порея – зеленый;

текстура (консистенция) филе судака – нежная, сочная, лука порея – мягкая;

вкус и запах – запеченного судака с ароматом лука порея и сливочного масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	18,0	20,0
Жиры	г	4,3	4,8
Углеводы	г	0,5	0,6
Энергетическая ценность	ккал	114	126
Витамин С	мг	2,5	2,8
Витамин В1	мг	0,06	0,07
Витамин В2	мг	0,10	0,11
Витамин D	мкг	0,04	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	40,0	46,6
Калий	мг	261	291
Кальций	мг	42	46
Магний	мг	24	26
Фосфор	мг	216	240
Железо	мг	0,5	0,6

Наименование показателей	Единицы измерения	7-11 лет	12 лет и старше
Йод	мкг	25,8	29,8
Селен	мкг	11,7	13,1
Фтор	мкг	28,9	32,2

Технологическая карта № 255н

Запеченный шашлычок из рыбы

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г					
	3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Судак филе мороженое с кожей	90	82	117	106	130	118
Перец сладкий болгарский	6	4,5	7,3	5,5	8	6
Кабачки	6,7	4,5	8,2	5,5	9	6
Масло растительное	2,1	2,1	2,7	2,7	3	3
Соль	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8
Масса полуфабриката	-	91	-	117	-	130
Выход запеченной рыбы с овощами	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 132н, 134н, 358, 359, 360, 363	-	130	-	150	-	180
Выход готовой продукции	-	200	-	240	-	280

2. Технологический процесс изготовления

Филе судака с кожей без костей разрезать вдоль на полоски, посолить. Подготовленный перец и очищенные от кожицы и семян кабачки нарезать тонкой соломкой длиной 4,5–5 см. Овощную соломку аккуратно разложить на филе рыбы, свернуть рулетом, скрепить шпажкой.

Изделие поместить на противень, слегка смазанный растительным маслом, сверху шашлычки сбрызнуть небольшим количеством масла и запечь в жарочном шкафу, предварительно разогретом до температуры 170–180 °С, в течение 18–20 минут или в пароконвектомате при температуре 160–170 °С в течение 15–20 минут в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» с подачей пара до 30 %.

Для запекания шашлычков можно использовать индивидуальные формы из фольги или силикона.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При подаче шашлычки из судака укладывают на тарелку и гарнируют. Гарниры – картофель отварной, картофель в молоке, картофельное пюре, картофельное пюре с сельдереем, картофельное пюре с брокколи, каши рассыпчатые, картофель в молоке, овощи припущенные. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям

внешний вид – на поверхности изделия румяная корочка, форма шашлычка сохранена;

цвет – шашлычка золотисто-коричневый, овощей – свойственный натуральный.

консистенция (текстура) рыбы – мягкая, сочная, сохраняет форму, овощей – в меру плотная, сочная;

вкус, запах – свойственный запеченной рыбе и овощам, приятный.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	9,2	11,9	13,2
Жиры	г	1,4	1,8	2,0
Углеводы	г	1,6	2,1	2,3
Энергетическая ценность	ккал	55	72	80
Витамин С	мг	4,9	6,0	6,6
Витамин В1	мг	0,05	0,07	0,07
Витамин В2	мг	0,08	0,10	0,11

Наименование показателей	Единицы измерения	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	11,8	14,8	16,3
Калий	мг	206	265	294
Кальций	мг	28	36	40
Магний	мг	19	24	27
Фосфор	мг	166	214	238
Железо	мг	0,4	0,5	0,6
Йод	мкг	21,3	29,5	33,5
Селен	мкг	9,1	11,8	13,1
Фтор	мкг	22,1	28,5	31,8

Технологическая карта № 256н

Треска, запеченная в сливочно-шпинатном соусе

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Треска филе мороженое с кожей	98	77 ¹	132	104 ¹	168	132 ¹	184	145 ¹
Соль	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8
Соус:								
Шпинат свежемороженый	7	7	10	10	13	13	14	14
Сливки 10 % жирности	15	15	20	20	25	25	28	28
Масса соуса	-	20	-	28	-	36	-	40
Масло растительное для смазки	1	1	1	1	2	2	2	2
Масса запеченной трески	-	55	-	75	-	95	-	105
Гарнир ТК № 358, 360, 363	-	110	-	130	-	150	-	180
Выход готовой продукции	-	165	-	205	-	245	-	285

¹ Масса филе трески без кожи.

2. Технологический процесс изготовления

Филе рыбы с кожей без костей разделяют на филе без кожи и нарезают на порционные куски. На смазанную растительным маслом поверхность противня кладут порционные куски рыбы.

Для приготовления соуса размороженный шпинат и сливки измельчают с помощью блендера, добавляют соль, при помешивании доводят до кипения, после чего заливают соусом рыбу. Изделия запекают в предварительно разогретом пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» с подачей пара 30 % при температуре 170-180 °С в течение 15–18 минут.

3. Правила оформления подачи блюд, кулинарных изделий

При отпуске рыбу вместе с запеченным соусом перекладывают на тарелку, рядом укладывают гарнир. Гарнир – картофель отварной, картофельное пюре, овощи припущенные. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика изделия по органолептическим показателям

внешний вид – куски рыбы покрыты соусом, без подгорелых включений;

цвет рыбы – от светло-серого до светло-кремового, соуса – характерный для шпината;

текстура (консистенция) – мягкая, сочная, рыба сохраняет форму, не допускается

отслоение жидкости;

вкус, запах – свойственный запеченной рыбе и сливочно-шпинатному соусу.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	13,8	18,8	23,7	26,1
Жиры	г	1,9	2,6	3,5	3,9
Углеводы	г	1,6	2,2	2,8	3,1
Энергетическая ценность	ккал	79	107	135	149
Витамин С	мг	1,9	2,7	3,4	3,7
Витамин В1	мг	0,06	0,08	0,10	0,11
Витамин В2	мг	0,07	0,09	0,12	0,13
Витамин D	мкг	0,69	0,94	1,19	1,31
Витамин А	мкг рет. экв.	42,0	59,0	76,2	82,6
Калий	мг	278	378	482	528
Кальций	мг	36	50	63	70
Магний	мг	26	36	46	50
Фосфор	мг	157	212	269	296
Железо	мг	0,6	0,8	1,0	1,1
Йод	мкг	104	144	186	205
Селен	мкг	15,6	21,1	26,8	29,4
Фтор	мкг	479	648	822	903

Технологическая карта № 257

Котлеты или биточки рыбные

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Горбуша ¹	51	33	71	46	92	59	102	66
или минтай ²	46	33	64	46	83	59	92	66
или пикша ²	46	33	64	46	83	59	92	66
или сайда ²	46	33	64	46	83	59	92	66
или судак ¹	58	33	81	46	104	59	116	66
или треска ²	46	33	64	46	83	59	92	66
или хек ²	48	33	67	46	86	59	96	66
Из полуфабрикатов мороженое филе без кожи: горбуша	37	33	52	46	67	59	74	66
или минтай	36	33	50	46	65	59	72	66
или пикша	36	33	50	46	65	59	72	66
или сайда	36	33	50	46	65	59	72	66
или судак	36	33	50	46	65	59	72	66
или треска	36	33	50	46	65	59	72	66
или хек	36	33	50	46	65	59	72	66
Хлеб пшеничный	9	9	13	13	16	16	18	18
Молоко или вода	13	13	18	18	23	23	26	26
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Сухари панировочные	5	5	7	7	9	9	10	10
Масса полуфабриката	-	58	-	81	-	104	-	116
Масло растительное	4	4	5	5	6	6	7	7
Масса готовых изделий	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 358, 360, 362, 363	-	110	-	130	-	150	-	180
Соус ТК № 390, 397	-	30	-	30	-	50	-	50
или масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции:								

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
с соусом	-	190	-	230	-	290	-	330
с маслом	-	165	-	205	-	245	-	285

¹ Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную с головой.

² Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную обезглавленную.

2. Технологический процесс изготовления

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, измельчают на мясорубке (решетки с диаметром отверстий 9 и 5 мм) вместе с замоченным в воде или молоке черствым пшеничным хлебом, кладут соль, тщательно перемешивают и выбивают. Из рыбной котлетной массы формуют котлеты или биточки, панируют в сухарях, выкладывают в смазанную растительным маслом емкость, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу при температуре 220-230 °С в течение 20-25 минут или в пароконвектомате в режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 160-170 °С в течение 30-35 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске котлеты или биточки гарнируют, подливают сбоку соус или поливают прокипяченным маслом сливочным. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры — картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом, овощи припущенные с маслом.

Соусы — томатный, сметанный.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид — биточки — кругло-приплюснутой, котлеты — овально-приплюснутой формы с заостренным концом, аккуратно уложены, рядом — гарнир, соус;

цвет поверхности — золотистый, в разрезе изделия — характерный для вида рыбы: от розоватого для горбуши до светло-серого для других видов рыбы;

текстура (консистенция) — мягкая, сочная, сохраняет форму;

вкус — приятный, запеченной рыбной котлетной массы, характерный для определенного вида рыбы, умеренно соленый;

запах — запеченной рыбной котлетной массы.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	Котлеты из горбуши без гарнира и соуса (масла)				Котлеты из трески без гарнира и соуса (масла)			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	8,0	11,2	14,3	16,0	6,6	9,2	11,7	13,1
Жиры	г	6,0	7,8	9,7	11,1	4,3	5,4	6,6	7,6
Углеводы	г	7,9	11,2	14,1	15,8	7,9	11,2	14,1	15,8
Энергетическая ценность	ккал	117	160	201	227	96	131	163	184
Витамин С	мг	0,2	0,3	0,3	0,4	0,2	0,3	0,4	0,4
Витамин В1	мг	0,09	0,13	0,17	0,19	0,07	0,09	0,12	0,13
Витамин В2	мг	0,08	0,11	0,14	0,15	0,05	0,07	0,09	0,10
Витамин D	мкг	3,60	5,01	6,43	7,19	0,30	0,41	0,53	0,59
Витамин А	мкг рет. экв.	7,7	10,7	13,7	15,3	3,7	5,1	6,6	7,4
Калий	мг	123	171	219	245	124	173	221	248
Кальций	мг	30	42	54	61	32	44	57	64
Магний	мг	13	18	24	26	13	18	24	26
Фосфор	мг	80	112	143	160	83	116	148	166
Железо	мг	0,5	0,7	0,9	1,0	0,5	0,6	0,8	0,9
Йод	мкг	29,9	39,6	52,9	59,8	54,6	74,1	97,1	109,3
Селен	мкг	14,8	20,6	26,4	29,5	8,5	11,8	15,1	16,9
Фтор	мкг	128	179	229	257	207	288	370	413

*Пищевая ценность приведена для котлет с использованием молока

Технологическая карта № 258

Котлеты или биточки рыбные (паровые)

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Горбуша ¹	62	40	87	56	112	72	124	80
или минтай ²	56	40	78	56	101	72	112	80
или пикша ²	55	40	77	56	99	72	110	80
или сайда ²	55	40	77	56	99	72	110	80
или судак ¹	63	40	88	56	113	72	126	80
или треска ²	55	40	77	56	99	72	110	80
или хек ²	58	40	81	56	104	72	116	80
Из полуфабрикатов мороженое филе без кожи: горбуша	47	40	66	56	85	72	94	80
или минтай	44	40	62	56	79	72	88	80
или пикша	44	40	62	56	79	72	88	80
или сайда	44	40	62	56	79	72	88	80
или судак	44	40	62	56	79	72	88	80
или треска	44	40	62	56	79	72	88	80
или хек	44	40	62	56	79	72	88	80
Хлеб пшеничный	9	9	13	13	16	16	18	18
Молоко или вода	10	10	14	14	18	18	20	20
Масло сливочное	1	1	1,4	1,4	1,8	1,8	2	2
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Масса полуфабриката	-	59	-	83	-	106	-	118
Масса готовых изделий	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 348, 358, 360, 378	-	110	-	130	-	150	-	180
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
или соус ТК № 392, 397	-	30	-	30	-	50	-	50
Выход готовой продукции:								
с маслом	-	165	-	205	-	245	-	285
с соусом	-	190	-	230	-	290	-	330

¹ Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную с головой.

² Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную обезглавленную.

2. Технологический процесс изготовления

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, измельчают на мясорубке (решетки с диаметром отверстий 9 и 5 мм) вместе с замоченным в воде или молоке черствым пшеничным хлебом, добавляют соль, тщательно перемешивают и выбивают.

В рыбную котлетную массу добавляют сливочное масло и формуют котлеты или биточки. Сформованные полуфабрикаты укладывают в гастроемкость и готовят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 100 °С в течение 30-35 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске котлеты или биточки гарнируют, поливают прокипяченным сливочным маслом или соусом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – каши вязкие, картофель отварной, пюре картофельное, пюре из кабачков, пюре из тыквы.

Соусы – молочный, сметанный.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – биточки – кругло-приплюснутой, котлеты – овально-приплюснутой формы с заостренным концом, аккуратно уложены, политы соусом или маслом, рядом – гарнир;

цвет изделия на поверхности и в разрезе характерный для вида рыбы: от розоватого для горбуши до светло-серого для других видов рыбы;

текстура (консистенция) – сочная, рыхлая, однородная, сохраняет форму;

вкус – приятный, характерный для определенного вида рыбы с выраженным привкусом сливочного масла;

запах – характерный для определенного вида рыбы с приятным ароматом припущенной рыбы с оттенком сливочного масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	Котлеты из горбуши без гарнира и соуса (масла)				Котлеты из трески без гарнира и соуса (масла)			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	8,7	12,2	15,6	17,4	7,0	9,8	12,5	13,9
Жиры	г	3,3	4,6	5,9	6,6	1,2	1,7	2,2	2,4
Углеводы	г	4,9	7,0	8,7	9,8	4,9	7,0	8,7	9,8
Энергетическая ценность	ккал	84	118	151	168	58	83	105	117
Витамин С	мг	0,24	0,30	0,36	0,40	0,24	0,30	0,36	0,40
Витамин В1	мг	0,07	0,10	0,13	0,14	0,04	0,05	0,07	0,08
Витамин В2	мг	0,07	0,09	0,12	0,13	0,04	0,05	0,07	0,08
Витамин D	мкг	4,37	6,12	7,87	8,74	0,37	0,52	0,67	0,74
Витамин А	мкг рет. экв.	12,4	17,4	22,4	24,9	7,6	10,7	13,7	15,3
Калий	мг	132	185	237	264	134	187	240	267
Кальций	мг	21	29	37	42	23	31	41	45
Магний	мг	13	18	23	26	13	18	23	26
Фосфор	мг	84	117	151	167	87	122	157	174
Железо	мг	0,3	0,5	0,6	0,7	0,3	0,4	0,5	0,6
Йод	мкг	32,8	43,8	58,3	65,5	62,8	85,8	112,3	125,5
Селен	мкг	16,4	23,0	29,6	32,8	8,8	12,3	15,8	17,6
Фтор	мкг	154	216	278	309	249	349	449	499

*Пищевая ценность приведена для котлет с использованием молока

Технологическая карта № 259

Котлеты рыбные любительские

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Горбуша ¹	53	34	74	48	95	61	106	68
или минтай ²	49	34	69	48	88	61	98	68
или пикша ²	48	34	67	48	86	61	96	68
или сайда ²	48	34	67	48	86	61	96	68
или судак ¹	60	34	84	48	108	61	120	68
или треска ²	48	34	67	48	86	61	96	68
или хек ²	49	34	69	48	88	61	98	68
Из полуфабрикатов мороженое филе без кожи: горбуша	38	34	53	48	68	61	76	68
или минтай	37	34	52	48	67	61	74	68
или пикша	37	34	52	48	67	61	74	68
или сайда	37	34	52	48	67	61	74	68
или судак	37	34	52	48	67	61	74	68

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
или треска	37	34	52	48	67	61	74	68
или хек	37	34	52	48	67	61	74	68
Морковь								
до 1.01	13	10 ³	18	14 ³	23	18 ³	25	20 ³
с 1.01	14		19		24		27	
Лук репчатый	5	4/2 ⁴	7	6/3 ⁴	10	8/4 ⁴	10	8/4 ⁴
Хлеб пшеничный	4	4	6	6	7	7	8	8
Яйца	0,1 шт.	5	0,15 шт.	7	0,19 шт.	9	0,21 шт.	10
Молоко	5	5	7	7	9	9	10	10
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Масса полуфабриката	-	60	-	84	-	108	-	120
Масло сливочное	2	2	3	3	4	4	4	4
Масса готовых котлет	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 358, 360	-	110	-	130	-	150	-	180
Соус ТК № 387	-	30	-	30	-	50	-	50
Выход готовой продукции	-	190	-	230	-	290	-	330

¹ Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную с головой.

² Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную обезглавленную.

³ Масса вареной моркови.

⁴ В числителе указана масса лука нетто, в знаменателе – масса припущенного лука.

2. Технологический процесс изготовления

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски и пропускают дважды через мясорубку (решетки с диаметром отверстий 9 и 5 мм) вместе с замоченным в молоке хлебом, вареной морковью и припущенным с маслом луком репчатым. В рыбную массу добавляют яйцо, соль, хорошо перемешивают и формируют котлеты по 1-2 шт. на порцию. Изделия кладут в сотейник, смазанный маслом сливочным, добавляют немного воды и припускают при закрытой крышке 15-20 минут. При использовании пароконвектомата котлеты укладывают в гастроемкость, смазанную маслом сливочным, готовят в режиме «варка на пару» при температуре 100 °С в течение 30-35 минут.

Во избежание образования на поверхности котлет корочки, их рекомендуется хранить в бульоне от припускания при температуре 65-70 °С не более 2 часов.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске котлеты аккуратно укладывают, поливают их соусом паровым и гарнируют. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – картофель отварной, пюре картофельное.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – котлеты овально-приплюснутой формы с заостренным концом, аккуратно уложены, политы соусом, рядом – гарнир;

цвет изделия на поверхности и в разрезе с розоватым оттенком от моркови;

текстура (консистенция) – сочная, рыхлая, однородная, сохраняет форму;

вкус – приятный, сладковато-соленый, характерный для определенного вида рыбы с привкусом овощей;

запах – характерный для определенного вида припущенной рыбы с приятным оттенком овощей.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Котлеты любительские из горбуши без гарнира и соуса				Котлеты любительские из трески без гарнира и соуса			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	7,7	10,9	13,9	15,5	6,3	8,9	11,3	12,5
Жиры	г	4,0	5,8	7,6	8,1	2,3	3,3	4,4	4,6
Углеводы	г	2,8	4,2	5,0	5,7	2,8	4,2	5,0	5,7
Энергетическая ценность	ккал	79	113	144	157	57	82	105	114
Витамин С	мг	0,4	0,6	0,8	0,9	0,4	0,6	0,8	0,9
Витамин В1	мг	0,06	0,09	0,11	0,12	0,03	0,05	0,06	0,07
Витамин В2	мг	0,08	0,11	0,14	0,15	0,05	0,07	0,09	0,10
Витамин D	мкг	3,84	5,42	6,89	7,67	0,44	0,62	0,79	0,87
Витамин А	мкг рет. экв.	142	200	258	285	138	194	251	277
Калий	мг	129	183	233	259	131	185	235	261
Кальций	мг	19	26	34	38	20	28	37	41
Магний	мг	14	20	25	28	14	20	25	28
Фосфор	мг	80	113	144	160	83	117	149	166
Железо	мг	0,4	0,6	0,8	0,8	0,4	0,6	0,7	0,8
Йод	мкг	30,9	41,4	54,9	61,8	56,4	77,4	100,6	112,8
Селен	мкг	15,0	21,2	27,0	30,1	8,5	12,1	15,3	17,1
Фтор	мкг	138	195	248	276	219	309	392	437

*Пищевая ценность приведена для котлет с использованием молока

Технологическая карта № 260

Шницель рыбный натуральный

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Горбуша ¹	67	43	94	60	121	77	134	86
или минтай ²	61	43	85	60	110	77	122	86
или пикша ²	60	43	84	60	108	77	120	86
или сайда ²	60	43	84	60	108	77	120	86
или судак ¹	75	43	105	60	135	77	150	86
или треска ²	60	43	84	60	108	77	120	86
или хек ²	62	43	87	60	112	77	124	86
Из полуфабрикатов мороженое филе без кожи: Горбуша	49	43	69	60	88	77	98	86
или минтай	47	43	66	60	85	77	94	86
или пикша	47	43	66	60	85	77	94	86
или сайда	47	43	66	60	85	77	94	86
или судак	47	43	66	60	85	77	94	86
или треска	47	43	66	60	85	77	94	86
или хек	47	43	66	60	85	77	94	86
Лук репчатый	12	10	17	14	22	18	24	20
Петрушка (зелень)	2,7	2	3,8	2,8	5	3,6	5,4	4
Молоко или вода	4	4	6	6	7	7	8	8
Яйца	0,04 шт.	2	0,06 шт.	3	0,08 шт.	4	0,08 шт.	4
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Сухари	6	6	8	8	11	11	12	12
Масса полуфабриката	-	63	-	88	-	113	-	126
Масло растительное	4	4	6	6	7	7	8	8
Масса запеченного шницеля	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 358, 363	-	110	-	130	-	150	-	180
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Выход готовой продукции	-	165	-	205	-	245	-	285

¹ Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную с головой.

² Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную обезглавленную.

2. Технологический процесс изготовления

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, перемешивают с луком репчатым, зеленью петрушки и пропускают через мясорубку с крупной решеткой. Подготовленную массу солят, формуют изделия овальной формы, смачивают в яйце, взбитом с молоком, панируют в сухарях, выкладывают в предварительно смазанную растительным маслом емкость, сбрызгивают шницели маслом, и запекают в жарочном шкафу при температуре 220-230 °С в течение 20-25 минут или в пароконвектомате в режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 160-170 °С в течение 30-35 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске рыбный шницель поливают прокипяченным сливочным маслом и гарнируют. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – картофель отварной, овощи, припущенные.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – шницель овально-приплюснутой формы, панировка не отстает, полит маслом, гарнир уложен аккуратно;

цвет поверхности шницеля – золотистый, на разрезе соответствует виду рыбы от розоватого для горбуши до светло-серого для других видов рыбы;

текстура (консистенция) – мягкая, сочная, сохраняет форму;

вкус – приятный, характерный для определенного вида рыбы;

запах – характерный для определенного вида рыбы.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	Шницель из горбуши без гарнира с маслом				Шницель из трески без гарнира с маслом			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	9,6	13,4	17,3	19,2	7,8	10,8	14,0	15,5
Жиры	г	10,2	13,2	15,3	16,8	8,0	10,0	11,3	12,3
Углеводы	г	5,0	6,8	9,2	10,1	5,0	6,8	9,2	10,1
Энергетическая ценность	ккал	150	199	244	268	123	161	194	213
Витамин С	мг	1,8	2,5	3,2	3,6	1,8	2,5	3,2	3,6
Витамин В1	мг	0,11	0,15	0,20	0,22	0,08	0,10	0,14	0,15
Витамин В2	мг	0,09	0,13	0,16	0,18	0,06	0,08	0,11	0,12
Витамин D	мкг	4,78	6,66	8,53	9,51	0,48	0,66	0,83	0,91
Витамин А	мкг рет. экв.	42,4	51,8	61,1	65,2	37,2	44,6	51,9	54,8
Калий	мг	165	230	296	329	167	233	299	333
Кальций	мг	31	43	56	62	33	46	59	66
Магний	мг	17	24	30	34	17	24	30	34
Фосфор	мг	98	136	175	195	102	141	182	202
Железо	мг	0,6	0,9	1,2	1,3	0,6	0,8	1,1	1,2
Йод	мкг	34,0	45,5	60,4	68,0	66,3	90,5	118,1	132,5
Селен	мкг	18,9	26,3	34,0	37,8	10,7	14,9	19,3	21,3
Фтор	мкг	171	239	307	342	273	382	490	547

*Пищевая ценность приведена для котлет с использованием молока

Технологическая карта № 261
Зразы рыбные рубленые (паровые)
1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Горбуша ¹	45	29	63	41	81	52	90	58
или минтай ²	42	29	59	41	76	52	84	58
или пикша ²	41	29	57	41	74	52	82	58
или сайда ²	41	29	57	41	74	52	82	58
или судак ¹	51	29	71	41	92	52	102	58
или треска ²	41	29	57	41	74	52	82	58
или хек ²	42	29	59	41	76	52	84	58
Из полуфабрикатов мороженое филе без кожи: Горбуша	33	29	46	41	59	52	66	58
или минтай	32	29	45	41	58	52	64	58
или пикша	32	29	45	41	58	52	64	58
или сайда	32	29	45	41	58	52	64	58
или судак	32	29	45	41	58	52	64	58
или треска	32	29	45	41	58	52	64	58
или хек	32	29	45	41	58	52	64	58
Хлеб пшеничный	7,5	7,5	10,5	10,5	13,5	13,5	15	15
Молоко или вода	8	8	11	11	14	14	16	16
Яйца	0,04 шт.	2	0,06 шт.	3	0,08 шт.	4	0,08 шт.	4
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Масса рыбная котлетная	-	46	-	64	-	83	-	92
Фарш:								
Яйца	0,08 шт.	4	0,13 шт.	6	0,15 шт.	7	0,17 шт.	8
Молоко	4	4	6	6	7	7	8	8
Масса готового омлета	-	5,5	-	8	-	10	-	11
Морковь								
до 1.01	10	8/7 ³	14	11/10 ³	18	14/13 ³	20	16/15 ³
с 1.01	11		15		20		22	
Масло сливочное	1	1	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2
Петрушка или укроп (зелень)	2,4	2	3,4	2,8	4,3	3,6	4,8	4
Масса фарша	-	14	-	20	-	25	-	28
Масса полуфабриката	-	60	-	84	-	108	-	120
Масса готовых зраз	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 348, 359, 363, 378	-	110	-	130	-	150	-	180
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
или соус ТК № 396	-	30	-	30	-	50	-	50
Выход готовой продукции:								
с маслом	-	165	-	205	-	245	-	285
с соусом	-	190	-	230	-	290	-	330

¹ Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную с головой.

² Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную обезглавленную.

³ В числителе указана масса моркови нетто, в знаменателе – масса припущенной моркови.

2. Технологический процесс изготовления

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде или молоке черствым пшеничным хлебом, кладут соль, тщательно

перемешивают и выбивают. Рыбную котлетную массу формуют в виде лепешки толщиной 10 мм. На середину кладут фарш, края лепешки соединяют, придавая им овальную форму. Сформованные полуфабрикаты укладывают в гастроемкость и готовят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 100 °С в течение 30-35 минут.

Приготовление фарша: из яиц и молока готовят омлет. Очищенную морковь мелко нарезают и припускают с добавлением масла до готовности. Охлажденный омлет измельчают и смешивают с зеленью петрушки или укропа и припущенной морковью.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При подаче зразы аккуратно укладывают рядом с гарниром, поливают прокипяченным сливочным маслом или подливают рядом соус. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – каши вязкие, картофель в молоке, овощи, припущенные, пюре из тыквы.

Соус – молочный с морковью.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – изделие овально-округлой формы, поверхность равная без разрывов и трещин, гарнир уложен аккуратно рядом, зразы политы маслом или рядом налит соус;

цвет поверхности кулинарного изделия соответствует данному виду рыбы от розоватого для горбуши до светло-серого для других видов рыбы;

текстура (консистенция) – мягкая, сочная, сохраняет форму;

вкус – приятный, сладковато-соленый, характерный для определенного вида рыбы с выраженным привкусом яиц и моркови;

запах – характерный для определенного вида рыбы с приятным оттенком сливочного масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	Зразы из горбуши без гарнира и соуса (масла)				Зразы из трески без гарнира и соуса (масла)			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	7,3	10,4	13,2	14,7	6,1	8,7	10,9	12,2
Жиры	г	3,3	4,8	6,0	6,6	1,8	2,7	3,3	3,6
Углеводы	г	4,5	6,3	8,1	9,1	4,5	6,3	8,1	9,1
Энергетическая ценность	ккал	77	110	139	155	59	84	106	118
Витамин С	мг	1,5	2,1	2,7	3,0	1,5	2,1	2,7	3,1
Витамин В1	мг	0,06	0,08	0,10	0,12	0,04	0,05	0,06	0,07
Витамин В2	мг	0,08	0,12	0,14	0,16	0,06	0,09	0,11	0,12
Витамин D	мкг	3,30	4,68	5,93	6,61	0,40	0,58	0,73	0,81
Витамин А	мкг рет. экв.	115	166	213	243	112	161	207	236
Калий	мг	133	189	239	268	134	190	241	270
Кальций	мг	29	42	52	59	31	43	55	62
Магний	мг	14	20	26	29	14	20	26	29
Фосфор	мг	80	113	143	160	82	117	147	165
Железо	мг	0,5	0,6	0,8	0,9	0,4	0,6	0,8	0,9
Йод	мкг	29,4	39,4	52,2	58,9	51,2	70,2	91,2	102,4
Селен	мкг	13,6	19,4	24,5	27,3	8,1	11,6	14,6	16,2
Фтор	мкг	123	174	221	247	192	272	345	385

*Пищевая ценность приведена для котлет с использованием молока

Технологическая карта № 262

Тефтели рыбные

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Горбуша ¹	31	20	41	26	51	33	61	40
или минтай ²	28	20	37	26	46	33	55	40
или пикша ²	28	20	37	26	46	33	55	40
или сайда ²	28	20	37	26	46	33	55	40
или судак ¹	35	20	46	26	58	33	70	40
или треска ²	28	20	37	26	46	33	55	40
или хек ²	29	20	38	26	48	33	58	40
Из полуфабрикатов мороженое филе без кожи: Горбуша	22	20	30	26	37	33	44	40
или минтай	22	20	29	26	36	33	43	40
или пикша	22	20	29	26	36	33	43	40
или сайда	22	20	29	26	36	33	43	40
или судак	22	20	29	26	36	33	43	40
или треска	22	20	29	26	36	33	43	40
или хек	22	20	29	26	36	33	43	40
Хлеб пшеничный	4	4	6	6	7	7	8	8
Молоко или вода	6	6	8	8	10	10	12	12
Лук репчатый	5	4	6	5	8	7	10	8
Соль	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4
Мука пшеничная	2	2	3	3	4	4	4,8	4,8
Масса полуфабриката	-	35	-	47	-	59	-	71
Масло растительное	2	2	3,2	3,2	4	4	4,8	4,8
Масса тефтелей	-	30	-	40	-	50	-	60
Соус ТК № 390, 391, 398	-	20	-	30	-	40	-	45
Масса тушеных в соусе тефтелей	-	50	-	70	-	90	-	105
Гарнир ТК № 349, 358, 360	-	110	-	130	-	150	-	180
Выход готовой продукции	-	160	-	200	-	240	-	285

¹ Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную с головой.

² Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную обезглавленную.

2. Технологический процесс изготовления

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, пропускают два раза через мясорубку вместе с луком и размоченным в воде или молоке черствым пшеничным хлебом. В полученную массу добавляют соль, тщательно перемешивают, выбивают и формируют шарики по 2-3 шт. на порцию, панируют в муке. Запекают тефтели в жарочном шкафу при температуре 220-230 °С в течение 15-20 минут или в пароконвектомате в режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 160-170 °С в течение 25-30 минут. Тефтели заливают соусом, добавляют воду (10% от массы соуса) и тушат 10-15 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске тефтели поливают соусом, в котором они тушились, рядом размещают гарнир. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – рис отварной, картофель отварной, пюре картофельное.

Соусы – томатный, томатный с овощами, сметанный с томатом.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – тефтели круглой формы, в соусе, гарнир сбоку;

цвет поверхности – светло-коричневый, в разрезе соответствует виду рыбы: розоватого – для горбуши, от белого до светло-серого – для других видов рыбы;

текстура (консистенция) – сочная, рыхлая, сохраняет форму, в разрезе – однородная масса;

вкус – приятный тушеного изделия из котлетной массы рыбы соответствующего вида (морской, речной) с привкусом лука, умеренно соленый;

запах – характерный для определенного вида рыбы с приятным оттенком репчатого лука.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	Тефтели из горбуши с соусом томатным без гарнира				Тефтели из трески с соусом томатным без гарнира			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,9	6,5	8,2	9,9	4,0	5,3	6,8	8,1
Жиры	г	4,0	5,9	7,5	8,9	2,9	4,5	5,8	6,8
Углеводы	г	5,0	7,5	9,5	11,0	5,0	7,5	9,5	11,0
Энергетическая ценность	ккал	75	108	138	163	62	92	117	137
Витамин С	мг	75	109	138	163	63	92	117	138
Витамин В1	мг	0,8	1,2	1,6	1,8	0,8	1,2	1,6	1,8
Витамин В2	мг	0,04	0,06	0,07	0,08	0,025	0,033	0,040	0,050
Витамин D	мкг	0,04	0,05	0,06	0,08	0,02	0,03	0,04	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	2,19	2,85	3,62	4,39	0,19	0,25	0,32	0,39
Калий	мг	29,5	43,4	57,5	65,3	27,1	40,3	53,5	60,5
Кальций	мг	105	144	186	219	106	145	188	221
Магний	мг	14	19	25	29	15	20	26	31
Фосфор	мг	10	13	17	20	10	13	17	20
Железо	мг	50	67	85	102	52	69	88	106
Йод	мкг	0,3	0,4	0,6	0,7	0,3	0,4	0,5	0,6
Селен	мкг	16,6	23,1	30,0	36,8	31,6	42,6	54,7	66,8
Фтор	мкг	8,4	11,0	13,9	16,8	4,6	6,0	7,6	9,2

*Пищевая ценность приведена для котлет с использованием молока

Технологическая карта № 263

Рулет из рыбы

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Горбуша ¹	46	30	64	42	83	54	92	60
или минтай ²	42	30	59	42	76	54	84	60
или пикша ²	41	30	57	42	74	54	82	60
или сайда ²	41	30	57	42	74	54	82	60
или судак ¹	53	30	74	42	95	54	106	60
или треска ²	41	30	57	42	74	54	82	60
или хек ²	43	30	60	42	77	54	86	60
Из полуфабрикатов мороженое филе без кожи: Горбуша	35	30	49	42	63	54	70	60
или минтай	33	30	46	42	59	54	66	60
или пикша	33	30	46	42	59	54	66	60
или сайда	33	30	46	42	59	54	66	60
или судак	33	30	46	42	59	54	66	60
или треска	33	30	46	42	59	54	66	60
или хек	33	30	46	42	59	54	66	60
Хлеб пшеничный	12	12	17	17	22	22	24	24
Молоко или вода	12	12	17	17	22	22	24	24

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Масса рыбная котлетная	-	50	-	70	-	90	-	100
Лук репчатый	16	13/7 ³	22	18/9 ³	28	24/12 ³	32	27/14 ³
Масло растительное	2	2	3	3	3,5	3,5	4	4
Яйца	0,15 шт.	7	0,21 шт.	10	0,27 шт.	13	0,29 шт.	14
Масса фарша	-	13	-	18	-	23	-	26
Сухари пшеничные	1	1	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2
Масса полуфабриката	-	63	-	88	-	113	-	126
Масло растительное	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2
Масса готового рулета	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 358	-	110	-	130	-	150	-	180
Соус ТК № 390, 391, 397, 400	-	30	-	30	-	50	-	50
Выход готовой продукции	-	190	-	230	-	290	-	330

¹ Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную с головой.

² Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную обезглавленную.

³ Масса припущенного лука.

2. Технологический процесс изготовления

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде или молоке черствым пшеничным хлебом, добавляют соль, тщательно перемешивают и выбивают. Котлетную массу раскладывают на мокрую полотняную салфетку слоем 1,5-2 см, на середину вдоль слоя кладут фарш. Соединяют края массы так, чтобы один край котлетной массы прикрывал другой, образуя сплошной шов. Сформованный рулет перекладывают на смазанный маслом противень швом вниз. Поверхность рулета выравнивают, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом, прокалывают ножом в 2-3 местах и запекают в жарочном шкафу при температуре 220-230 °С в течение 20-30 минут или в пароконвектомате в режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 160-170 °С в течение 35-40 минут.

Приготовление фарша: лук репчатый шинкуют, припускают с маслом, добавляют рубленые вареные яйца, соль и перемешивают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске рулет нарезают на порции (по 1-2 куска), гарнируют и рядом подливают соус. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – картофель отварной.

Соусы – томатный, томатный с овощами, сметанный, сметанный с луком.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – рулет имеет округлую форму с запеченной корочкой на поверхности и фаршем в центральной части, гарнир аккуратно уложен сбоку, соус налит со стороны рулета;

цвет – поверхности рулета от золотисто-желтого до светло-коричневого, на разрезе соответствует виду рыбы: розоватого – для горбуши, от белого до светло-серого – для других видов рыбы, с серовато-белой массой фарша в центральной части;

текстура (консистенция) – мягкая, сочная, сохраняет форму;

вкус – приятный, умеренно соленый, характерный для определенного вида рыбы, с выраженным привкусом яйца и припущенного лука;

запах – характерный для определенного вида рыбы с приятным оттенком запеченной рыбной массы и припущенного лука.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	Рулет из горбуши без гарнира и соуса				Рулет из трески без гарнира и соуса			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	8,0	11,3	14,5	16,0	6,7	9,5	12,2	13,5
Жиры	г	5,5	7,9	9,5	10,9	3,9	5,8	6,7	7,8
Углеводы	г	7,1	10,1	13,0	14,2	7,1	10,1	13,0	14,2
Энергетическая ценность	ккал	110	157	196	219	91	130	161	181
Витамин С	мг	0,5	0,6	0,8	0,9	0,5	0,6	0,8	0,9
Витамин В1	мг	0,07	0,10	0,12	0,14	0,05	0,06	0,08	0,09
Витамин В2	мг	0,08	0,12	0,15	0,17	0,06	0,09	0,12	0,13
Витамин D	мкг	3,42	4,80	6,17	6,85	0,42	0,60	0,77	0,85
Витамин А	мкг рет. экв.	17,9	25,4	32,9	35,8	14,3	20,4	26,4	28,6
Калий	мг	127	178	229	254	128	179	232	257
Кальций	мг	28	40	51	57	30	42	54	59
Магний	мг	13	18	23	26	13	18	23	26
Фосфор	мг	85	120	155	171	88	123	159	176
Железо	мг	0,5	0,8	1,0	1,1	0,5	0,7	0,9	1,0
Йод	мкг	30,0	39,9	53,4	60,0	52,5	71,4	93,9	105,0
Селен	мкг	14,8	20,8	26,7	29,5	9,0	12,7	16,4	18,1
Фтор	мкг	122	171	221	245	194	271	349	387

*Пищевая ценность приведена для котлет с использованием молока

Технологическая карта № 264

Рулет из рыбы с омлетом (паровой)

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Горбуша ¹	46	30	64	42	83	54	92	60
или минтай ²	42	30	59	42	76	54	84	60
или пикша ²	41	30	57	42	74	54	82	60
или сайда ²	41	30	57	42	74	54	82	60
или судак ¹	53	30	74	42	95	54	106	60
или треска ²	41	30	57	42	74	54	82	60
или хек ²	43	30	60	42	77	54	86	60
Из полуфабрикатов мороженое филе без кожи: Горбуша	35	30	49	42	63	54	70	60
или минтай	33	30	46	42	59	54	66	60
или пикша	33	30	46	42	59	54	66	60
или сайда	33	30	46	42	59	54	66	60
или судак	33	30	46	42	59	54	66	60
или треска	33	30	46	42	59	54	66	60
или хек	33	30	46	42	59	54	66	60
Хлеб пшеничный	9	9	13	13	16	16	18	18
Молоко ³	12	12	17	17	22	22	24	24
Масло сливочное	2	2	3	3	4	4	4	4
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Масса рыбная котлетная	-	50	-	70	-	90	-	100
Яйца	0,17 шт.	8	0,23 шт.	11	0,29 шт.	14	0,33 шт.	16
Молоко	6	6	8	8	11	11	12	12
Соль	0,1	0,1	0,14	0,14	0,18	0,18	0,2	0,2
Масса готового омлета	-	12	-	17	-	22	-	24

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Укроп или петрушка (зелень)	1,4	1	1,8	1,4	2,4	1,8	2,7	2
Масса фарша	-	13	-	18	-	23	-	26
Масса полуфабриката	-	62	-	87	-	112	-	124
Масло сливочное на смазку	2	2	3	3	4	4	4	4
Масса готового рулета	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 359, 360, 378	-	110	-	130	-	150	-	180
Соус ТК № 396, 397	-	30	-	30	-	50	-	50
Выход готовой продукции	-	190	-	230	-	290	-	330

¹ Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную с головой.

² Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную обезглавленную.

³ В котлетной массе из трески и пикши 1/3 часть молока заменяют на яйцо.

2. Технологический процесс изготовления

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, измельчают на мясорубке (с диаметром отверстий решетки 9 и 5 мм) вместе с замоченным в воде или молоке черствым пшеничным хлебом, добавляют соль, все тщательно перемешивают и выбивают.

В подготовленную котлетную массу вводят размягченное сливочное масло. Массу раскладывают на мокрую полотняную салфетку слоем 15-20 мм. На середину вдоль слоя кладут фарш, соединяют края салфетки так, чтобы один край котлетной массы перекрывал другой, образуя сплошной шов. Сформованный рулет перекладывают швом вниз в смазанную маслом гастроемкость, выравнивают, делают несколько проколов и готовят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 100 °С в течение 35-40 минут.

Приготовление фарша: к яйцам добавляют молоко, соль, тщательно размешивают, выливают в гастроемкость, смазанную сливочным маслом, и готовят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 100 °С в течение 15 минут. Готовый омлет охлаждают, измельчают и смешивают с нашинкованной зеленью.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске рулет нарезают на порции (по 1-2 куса), гарнируют и подливают соус. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – картофель в молоке, пюре картофельное, пюре из тыквы.

Соусы – молочный с морковью, сметанный.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – кулинарное изделие имеет округлую форму с фаршем в центральной части. Гарнир аккуратно уложен сбоку, соус налит со стороны рулета;

цвет – изделия соответствует виду рыбы с вкраплениями желтого яйца и зелени в центральной части;

текстура (консистенция) – мягкая, сочная, сохраняет форму;

вкус – приятный, сладковато-соленый, характерный для определенного вида рыбы с выраженным привкусом яйца;

запах – характерный для определенного вида рыбы с приятным оттенком молока и сливочного масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Рулет из горбуши с омлетом без гарнира и соуса				Рулет из трески с омлетом без гарнира и соуса			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	7,9	11,1	14,2	15,9	6,6	9,3	11,9	13,3
Жиры	г	5,9	8,5	11,1	11,8	4,3	6,3	8,3	8,6
Углеводы	г	5,0	7,1	8,9	9,9	5,0	7,1	8,9	9,9
Энергетическая ценность	ккал	105	149	193	209	85	123	158	171
Витамин С	мг	0,8	1,1	1,4	1,6	0,8	1,1	1,5	1,6
Витамин В1	мг	0,06	0,08	0,11	0,12	0,04	0,05	0,06	0,07
Витамин В2	мг	0,09	0,13	0,17	0,19	0,07	0,10	0,13	0,14
Витамин D	мкг	3,49	4,88	6,27	6,97	0,49	0,68	0,87	0,97
Витамин А	мкг рет. экв.	41,6	59,5	77,5	83,3	38,0	54,5	71,0	76,1
Калий	мг	129	180	232	257	130	182	234	260
Кальций	мг	34	47	61	67	35	49	63	70
Магний	мг	13	18	23	26	13	18	23	26
Фосфор	мг	86	121	155	173	89	125	160	178
Железо	мг	0,5	0,7	0,8	0,9	0,4	0,6	0,8	0,9
Йод	мкг	30,4	40,4	54,0	60,8	52,9	71,9	94,5	105,8
Селен	мкг	14,8	20,6	26,5	29,5	9,0	12,6	16,2	18,1
Фтор	мкг	124	173	223	248	195	273	351	390

Технологическая карта № 265

Хлебцы рыбные (паровые)

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Горбуша ¹	65	42	91	59	117	76	130	84
или минтай ²	58	42	81	59	104	76	116	84
или пикша ²	58	42	81	59	104	76	116	84
или сайда ²	58	42	81	59	104	76	116	84
или судак ¹	74	42	104	59	133	76	148	84
или треска ²	58	42	81	59	104	76	116	84
или хек ²	60	42	84	59	108	76	120	84
Из полуфабрикатов мороженое филе без кожи: Горбуша	49	42	69	59	88	76	0	84
или минтай	47	42	66	59	85	76	98	0
или пикша	47	42	66	59	85	76	94	84
или сайда	47	42	66	59	85	76	94	84
или судак	47	42	66	59	85	76	94	84
или треска	47	42	66	59	85	76	94	84
или хек	47	42	66	59	85	76	94	84
Хлеб пшеничный	7	7	10	10	13	13	14	14
Молоко	11	11	15	15	20	20	22	22
Яйца	0,08 шт.	4	0,13 шт.	6	0,15 шт.	7	0,17 шт.	8
Масло сливочное	2,5	2,5	3,5	3,5	4,5	4,5	5	5
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Масса полуфабриката	-	62	-	87	-	112	-	124
Масса готового изделия	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 359, 360, 362, 378	-	110	-	130	-	150	-	180
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Соус ТК № 397, 398	-	30	-	30	-	50	-	50
Выход готовой продукции:								
с маслом	-	165	-	205	-	245	-	285
с соусом	-	190	-	230	-	290	-	330

¹ Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную с головой.

² Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную обезглавленную.

2. Технологический процесс изготовления

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, измельчают на мясорубке (решетки с диаметром отверстий 9 и 5 мм) вместе с замоченным в молоке или воде черствым пшеничным хлебом. Затем в эту рыбную котлетную массу вводят размягченное сливочное масло, яичные желтки и всю массу тщательно выбивают, затем при осторожном перемешивании вводят взбитые яичные белки. Готовую массу выкладывают в смазанную маслом (1 г от нормы) гастроемкость и готовят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 100 °С в течение 30-35 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске кулинарное изделие нарезают ломтиками, гарнируют, поливают прокипяченным сливочным маслом или соусом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – картофель в молоке, пюре картофельное, овощи отварные, пюре из кабачков.

Соусы – сметанный, сметанный с томатом.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – ломтик рыбного хлебца правильной формы полит сливочным маслом или соусом, рядом аккуратно уложен гарнир;

цвет – характерный для определенного вида рыбы;

текстура (консистенция) – мягкая, сочная, сохраняет форму;

вкус – приятный сладковато-соленый, характерный для определенного вида рыбы с выраженным привкусом молока и сливочного масла;

запах – характерный для определенного вида рыбы с приятным оттенком сливочного масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Хлебцы из горбуши без гарнира и соуса (масла)				Хлебцы из трески без гарнира и соуса (масла)			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	9,4	13,2	17,0	18,8	7,6	10,7	13,7	15,2
Жиры	г	4,9	6,9	8,8	9,8	2,7	3,8	4,9	5,4
Углеводы	г	3,7	5,2	6,8	7,3	3,7	5,2	6,8	7,3
Энергетическая ценность	ккал	96	136	175	193	69	98	126	139
Витамин С	мг	0,24	0,30	0,36	0,44	0,2	0,3	0,4	0,5
Витамин В1	мг	0,07	0,10	0,13	0,14	0,04	0,05	0,07	0,08
Витамин В2	мг	0,08	0,12	0,15	0,17	0,05	0,08	0,10	0,11
Витамин D	мкг	4,69	6,60	8,48	9,38	0,49	0,70	0,88	0,98
Витамин А	мкг рет. экв.	25,0	35,7	44,9	50,1	20,0	28,6	35,8	40,0
Калий	мг	141	197	254	281	142	200	257	284
Кальций	мг	24	33	43	47	26	36	46	51
Магний	мг	14	19	25	27	14	19	25	27
Фосфор	мг	93	131	168	186	97	136	175	193
Железо	мг	0,4	0,6	0,7	0,8	0,4	0,5	0,6	0,7

Наименование показателей	Единицы измерения	Хлебцы из горбуши без гарнира и соуса (масла)				Хлебцы из трески без гарнира и соуса (масла)			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Йод	мкг	34	50	61	69	66	94	118	132
Селен	мкг	18,2	25,6	32,8	36,3	10,1	14,3	18,3	20,3
Фтор	мкг	164	230	296	328	264	370	477	527

Технологическая карта № 266

Филе из рыбы фаршированное (паровое)

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Горбуша ¹	81	57	113	80	146	103	162	114
или минтай ²	75	57	105	80	135	103	150	114
или пикша ²	75	57	105	80	135	103	150	114
или сайда ²	75	57	105	80	135	103	150	114
или судак ¹	89	57	125	80	160	103	178	114
или треска ²	75	57	105	80	135	103	150	114
или хек ²	82	57	115	80	148	103	164	114
Из полуфабрикатов мороженое филе с кожей: Горбуша	67	57	94	80	121	103	134	114
или минтай	63	57	88	80	113	103	126	114
или пикша	63	57	88	80	113	103	126	114
или сайда	63	57	88	80	113	103	126	114
или судак	63	57	88	80	113	103	126	114
или треска	63	57	88	80	113	103	126	114
или хек	64	57	89	80	115	103	128	114
Хлеб пшеничный	1	1	1,4	1,4	1,8	1,8	2	2
Молоко или вода	4	4	6	6	7	7	8	8
Яйца (белок)	0,04 шт.	1	0,06 шт.	1,4	0,07 шт.	1,8	0,08 шт.	2
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Масса полуфабриката	-	61	-	85	-	110	-	122
Масса готовой рыбы	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 358, 360, 378	-	110	-	130	-	150	-	180
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Соус ТК № 392, 397	-	30	-	30	-	50	-	50
Выход готовой продукции:								
с маслом	-	165	-	205	-	245	-	285
с соусом	-	190	-	230	-	290	-	330

¹ Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную с головой.

² Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную обезглавленную.

2. Технологический процесс изготовления

Порционные куски из филе рыбы с кожей без костей подготавливают так, чтобы в них можно было завернуть фарш и придать изделию форму голубца. Для приготовления фарша с порционных кусков срезают $\frac{1}{4}$ часть мякоти рыбы и измельчают на мясорубке, добавляют замоченный в молоке или воде черствый пшеничный хлеб, соль, хорошо перемешивают и вновь измельчают на мясорубке. Рыбную массу тщательно выбивают, добавляют в нее постепенно яичный белок. Сформованные изделия выкладывают в смоченные водой гастроемкости и готовят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 100 °С в течение 30-35 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске фаршированное филе рыбы гарнируют и поливают сливочным маслом или соусом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры — картофель отварной, пюре картофельное, пюре из кабачков, пюре из тыквы.

Соусы — молочный, сметанный.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – кулинарное изделие имеет цилиндрическую слегка деформированную форму, полито сливочным маслом или соусом, гарнир аккуратно уложен рядом;

цвет – поверхности кулинарного изделия серый различных оттенков;

текстура (консистенция) – мягкая, сочная, сохраняет форму;

вкус – приятный, умеренно соленый, характерный для определенного вида отварной рыбы;

запах – характерный для определенного вида отварной рыбы.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	Филе фаршированное из горбуши без гарнира и соуса (масла)				Филе фаршированное из трески без гарнира и соуса (масла)			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	11,3	15,9	20,4	22,6	8,8	12,4	16,0	17,7
Жиры	г	3,4	4,8	6,2	6,9	0,5	0,7	0,9	1,0
Углеводы	г	0,6	0,9	1,1	1,3	0,6	0,9	1,1	1,3
Энергетическая ценность	ккал	79	111	142	157	42	59	76	84
Витамин С	мг	0,2	0,3	0,4	0,5	0,2	0,4	0,4	0,5
Витамин В1	мг	0,08	0,12	0,15	0,17	0,04	0,06	0,07	0,08
Витамин В2	мг	0,08	0,11	0,15	0,16	0,04	0,06	0,07	0,08
Витамин D	мкг	6,24	8,75	11,27	12,47	0,54	0,75	0,97	1,07
Витамин А	мкг рет. экв.	12,3	17,4	22,3	24,7	5,5	7,8	9,9	11,0
Калий	мг	165	232	298	331	168	236	303	335
Кальций	мг	16	23	29	32	19	27	34	37
Магний	мг	16	22	28	31	16	22	28	31
Фосфор	мг	105	147	189	210	110	154	198	220
Железо	мг	0,3	0,5	0,6	0,7	0,3	0,4	0,5	0,6
Йод	мкг	40	57	71	79	82	117	148	165
Селен	мкг	22,8	32,0	41,1	45,5	11,9	16,7	21,5	23,8
Фтор	мкг	217	305	392	434	352	495	637	705

*Пищевая ценность приведена для фаршированного филе с использованием молока

Технологическая карта № 267

Суфле рыбное (паровое)

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Горбуша ¹	75	48	95	61	123	79	136	87
или минтай ²	67	48	85	61	110	79	122	87
или пикша ²	65	48	83	61	106	79	118	87
или сайда ²	65	48	83	61	106	79	118	87
или судак ¹	84	48	107	61	137	79	153	87
или треска ²	65	48	83	61	106	79	118	87
или хек ²	69	48	88	61	113	79	125	87
Из полуфабрикатов мороженое филе без кожи: Горбуша	56	48	71	61	92	79	102	87

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
или минтай	53	48	67	61	87	79	96	87
или пикша	53	48	67	61	87	79	96	87
или сайда	53	48	67	61	87	79	96	87
или судак	53	48	67	61	87	79	96	87
или треска	53	48	67	61	87	79	96	87
или хек	53	48	67	61	87	79	96	87
Масса отварной рыбы	-	39	-	50	-	64	-	71
Соус ТК № 394	-	15	-	19	-	25	-	27
Яйца	0,17 шт.	8	0,21 шт.	10	0,27 шт.	13	0,31 шт.	15
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Масса полуфабриката	-	60	-	76	-	98	-	109
Масло сливочное (на смазку)	1	1	1,3	1,3	1,6	1,6	1,8	1,8
Масса готового изделия	-	55	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 359, 362, 371, 378	-	110	-	130	-	150	-	180
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	-	170	-	205	-	245	-	285

¹ Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную с головой.

² Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную обезглавленную.

2. Технологический процесс изготовления

Филе рыбы без кожи и реберных костей варят до готовности и измельчают дважды на мясорубке. В полученную массу добавляют густой молочный соус, соль, желтки яиц, тщательно выбивают, вводят взбитые яичные белки, раскладывают в смазанную сливочным маслом емкость (формочку или гастроемкость) и готовят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 100 °С в течение 15-20 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отпускают суфле с гарниром и прокипяченным сливочным маслом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – картофель в молоке, овощи отварные, пюре из кабачков, капуста тушеная с яблоками.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – куски рыбного суфле правильной формы, политы растопленным сливочным маслом, гарнир аккуратно уложен рядом;

цвет – соответствует виду рыбы: у горбуши с розоватым оттенком, у других видов рыбы – белый различных оттенков;

текстура (консистенция) – нежная, сочная;

вкус – характерный для отварной рыбы с привкусом молочного соуса;

запах – характерный для отварной рыбы с легким оттенком сливочного масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Суфле из горбуши без гарнира с маслом				Суфле из трески без гарнира с маслом			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	10,6	13,5	17,5	19,3	8,6	10,9	14,1	15,6
Жиры	г	9,3	10,8	12,9	13,9	6,8	7,6	8,8	9,4

Наименование показателей	Единицы измерения	Суфле из горбуши без гарнира с маслом				Суфле из трески без гарнира с маслом			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Углеводы	г	1,5	1,9	2,4	2,6	1,5	1,9	2,4	2,6
Энергетическая ценность	ккал	132	159	196	213	101	120	145	157
Витамин С	мг	0,22	0,28	0,34	0,4	0,23	0,28	0,35	0,4
Витамин В1	мг	0,08	0,10	0,13	0,14	0,04	0,05	0,06	0,07
Витамин В2	мг	0,11	0,13	0,17	0,19	0,07	0,09	0,11	0,13
Витамин D	мкг	5,48	6,95	8,99	9,91	0,68	0,85	1,09	1,21
Витамин А	мкг рет. экв.	52,1	60,7	72,8	79,1	46,3	53,4	63,3	68,7
Калий	мг	154	196	254	280	156	198	257	284
Кальций	мг	22	28	36	40	24	31	40	44
Магний	мг	15	18	24	26	15	18	24	26
Фосфор	мг	105	133	173	191	110	139	180	199
Железо	мг	0,5	0,6	0,8	0,9	0,4	0,5	0,7	0,8
Йод	мкг	34	43	56	63	70	89	115	128
Селен	мкг	21,3	27,0	35,0	38,7	12,1	15,3	19,9	22,1
Фтор	мкг	187	238	308	340	301	383	496	546

Технологическая карта № 268

Пудинг рыбный (паровой)

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Горбуша ¹	62	40	87	56	112	72	124	80
или минтай ²	56	40	78	56	101	72	112	80
или пикша ²	55	40	77	56	99	72	110	80
или сайда ²	55	40	77	56	99	72	110	80
или судак ¹	70	40	98	56	126	72	140	80
или треска ²	55	40	77	56	99	72	110	80
или хек ²	57	40	80	56	103	72	114	80
Из полуфабрикатов мороженое филе без кожи: Горбуша	47	40	66	56	85	72	94	80
или минтай	44	40	62	56	79	72	88	80
или пикша	44	40	62	56	79	72	88	80
или сайда	44	40	62	56	79	72	88	80
или судак	44	40	62	56	79	72	88	80
или треска	44	40	62	56	79	72	88	80
или хек	44	40	62	56	79	72	88	80
Масса отварной рыбы	-	33	-	46	-	59	-	66
Хлеб пшеничный	7	7	10	10	13	13	14	14
Молоко	11	11	15	15	20	20	22	22
Яйца	0,08 шт.	4	0,13 шт.	6	0,15 шт.	7	0,17	8
Масло сливочное	2,5	2,5	3,5	3,5	4,5	4,5	5	5
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Масса полуфабриката	-	55	-	77	-	99	-	110
Масса готового пудинга	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 359, 360, 378	-	110	-	130	-	150	-	180
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Соус ТК № 396, 397	-	30	-	30	-	50	-	50
Выход готовой								

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
продукции:								
с маслом	-	165	-	205	-	245	-	285
с соусом	-	190	-	230	-	290	-	330

¹ Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную с головой.

² Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную обезглавленную.

2. Технологический процесс изготовления

Рыбу, разделанную на филе без кожи и реберных костей, варят до готовности и измельчают на мясорубке вместе с замоченным в молоке хлебом. В подготовленную рыбную массу вводят размягченное сливочное масло, яичные желтки, соль и всю массу тщательно перемешивают. Затем при осторожном помешивании вводят взбитые яичные белки. Готовую массу выкладывают в смазанную маслом (1 г от нормы) емкость и готовят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 100 °С в течение 30-35 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске пудинг гарнируют и поливают соусом или прокипяченным сливочным маслом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – картофель в молоке, картофельное пюре, пюре из кабачков.

Соусы – молочный с морковью, сметанный.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – куски пудинга правильной формы, политы маслом или соусом, гарнир уложен аккуратно;

цвет – соответствует виду рыбы: у горбуши с розоватым оттенком, у других видов рыбы – белый различных оттенков;

текстура (консистенция) – нежная, сочная;

вкус – характерный для отварной рыбы, умеренно соленый;

запах – характерный для отварной рыбы.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Пудинг из горбуши без гарнира и соуса (масла)				Пудинг из трески без гарнира и соуса (масла)			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	9,0	12,7	16,2	18,0	7,3	10,3	13,1	14,6
Жиры	г	4,8	6,7	8,6	9,6	2,7	3,8	4,9	5,4
Углеводы	г	3,7	5,2	6,8	7,3	3,7	5,2	6,8	7,3
Энергетическая ценность	ккал	94	132	169	188	68	96	123	136
Витамин С	мг	0,20	0,27	0,36	0,44	0,20	0,27	0,36	0,44
Витамин В1	мг	0,07	0,10	0,12	0,14	0,04	0,05	0,07	0,07
Витамин В2	мг	0,08	0,12	0,15	0,16	0,05	0,08	0,10	0,11
Витамин D	мкг	4,47	6,27	8,05	8,95	0,47	0,67	0,85	0,95
Витамин А	мкг рет. экв.	24,7	35,1	44,2	49,4	19,9	28,4	35,5	39,8
Калий	мг	135	189	243	270	137	191	246	273
Кальций	мг	23	33	42	47	25	35	45	50
Магний	мг	13	18	24	26	13	18	24	26
Фосфор	мг	90	126	161	179	93	131	167	186
Железо	мг	0,4	0,6	0,7	0,8	0,4	0,5	0,6	0,7
Йод	мкг	33	48	60	67	63	90	114	127
Селен	мкг	17,4	24,4	31,2	34,7	9,7	13,7	17,5	19,5
Фтор	мкг	156	219	281	312	251	352	452	502

Технологическая карта № 269н
Запеканка картофельная с горбушей
1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Горбуша филе с кожей мороженое	96	72 ¹	120	90 ¹	145	109 ¹	168	126 ¹
Масса припущенной горбуши	-	59	-	74	-	89	-	104
Лук репчатый	12	10	16	13	19	16	23	19
Масло растительное	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3
Масса припущенного лука	-	7	-	10	-	12	-	14
Картофель с 1.09 по 31.10	159	119	199	149	239	179	279	209
с 1.11 по 31.12	170		213		256		299	
с 1.01 по 28-29.02	183		229		275		322	
с 1.03 по 31.07	198		248		298		348	
с 1.08 по 31.08	149		186		224		261	
Масса вареного протертого картофеля	-	115	-	145	-	174	-	203
Яйца	0,05 шт.	2,4	0,06 шт.	3	0,07 шт.	3,5	0,08 шт.	4
Соль	1,1	1,1	1,4	1,4	1,7	1,7	2	2
Масло сливочное для смазки противня	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5
Масло сливочное для сбрызгивания поверхности запеканки	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5
Сухари панировочные	4	4	5	5	6	6	7	7
Масса полуфабриката	-	188	-	235	-	285	-	335
Выход готовой продукции	-	160	-	200	-	240	-	280

¹ Масса филе горбуши без кожи.

2. Технологический процесс изготовления

С филе горбуши удаляют кожу, промывают, обсушивают, нарезают кусками, припускают с добавлением небольшого количества воды (20–25 % от массы рыбы) в течение 10–15 минут. Подготовленный лук репчатый нарезают соломкой и припускают с добавлением масла. Рыбу охлаждают, измельчают на мясорубке вместе с припущенным луком, добавляют соль, массу хорошо перемешивают.

В отварной картофель, протертый в горячем виде и охлажденный до температуры не выше 60 °С, добавляют сырые яйца, соль и хорошо перемешивают.

На противень (или гастроемкость, или порционную форму), смазанный маслом и посыпанный панировочными сухарями, равномерно выкладывают 1/2 часть картофельной массы, сверху – слой остывшей припущенной рыбной массы с луком и закрывают оставшейся картофельной массой. Поверхность запеканки разравнивают, посыпают панировочными сухарями, сбрызгивают растопленным сливочным маслом.

Изделие запекают в жарочном шкафу при температуре 220–250 °С в течение 15–20 минут. При использовании пароконвектомата изделие запекают при температуре 200–210 °С в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» в течение 20 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Кусок запеканки квадратной или прямоугольной формы подают на порционной тарелке. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям

внешний вид – куски запеканки имеют квадратную или прямоугольную форму, поверхность запеканки ровная, без глубоких трещин;

цвет поверхности от светло-золотистого до светло-коричневого, в разрезе – характерный для использованных продуктов;

текстура (консистенция) верхнего запеченного слоя – тонкий, слегка хрустящий, не

пересушенный, в разрезе – масса мягкая, сочная, в меру плотная;

вкус – характерный для запеченного картофеля, в меру соленый, с привкусом отварной рыбы;

запах – характерный для запеченного картофеля, с ароматом отварной рыбы.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	12,6	15,8	19	22,2
Жиры	г	10,2	12,8	15,4	18
Углеводы	г	17,3	21,6	25,9	30,3
Энергетическая ценность	ккал	212	265	318	372
Витамин С	мг	10,1	12,7	15,3	17,9
Витамин В1	мг	0,22	0,28	0,33	0,39
Витамин В2	мг	0,17	0,21	0,25	0,30
Витамин D	мкг	6,52	8,18	9,84	11,49
Витамин А	мкг рет. экв.	32,2	40,3	48,2	56,1
Калий	мг	749	939	1129	1319
Кальций	мг	35	44	52	61
Магний	мг	42	53	64	75
Фосфор	мг	179	224	270	315
Железо	мг	1,6	2,0	2,3	2,7
Йод	мкг	67,1	82,2	97,4	116,0
Селен	мкг	25,1	31,4	37,8	44,1
Фтор	мкг	259	324	390	456

Технологическая карта № 270н

Запеканка рыбно-творожная

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Минтай филе с кожей мороженое	43	38	59	52	75	66	83	73
Творог 9 % жирности	15,5	15 ¹	21	20 ¹	26	25 ¹	29	28 ¹
Крупа рисовая	3,7	3,7	5	5	6,4	6,4	6,7	6,7
Масса вареного риса	-	10	-	14	-	18	-	20
Молоко	15	15	20	20	25	25	28	28
Масло растительное для смазки	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	2,8	2,8
Сухари панировочные	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	2,8	2,8
Сметана для смазки запеканки	3,7	3,7	5	5	6,4	6,4	7	7
Соль	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7
Масса готовой запеканки	-	55	-	75	-	95	-	105
Гарнир ТК № 335, 337	-	110	-	130	-	150	-	180
Выход готовой продукции	-	165	-	205	-	245	-	285

¹ Масса протертого творога.

2. Технологический процесс изготовления

Из подготовленной рисовой крупы варят рассыпчатую кашу на воде.

Филе минтая с кожей и без костей нарезают на куски и измельчают на мясорубке. Рыбный фарш соединяют с протертым творогом и второй раз пропускают через мясорубку. Добавляют рис отварной, молоко, соль, тщательно перемешивают.

Рыбно-творожную массу порционируют в индивидуальные формы или выкладывают ровным слоем на противни, смазанные сливочным маслом и присыпанные панировочными сухарями, разравнивают и запекают в жарочном шкафу при температуре 220–250 °С течение 30–40 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме при температуре 200–220 °С течение 25–35 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Запеканку порционируют и отпускают по одному куску на порцию, рядом укладывают гарнир. Гарнир – пюре картофельное, овощи припущенные. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям

внешний вид – кусок запеканки прямоугольной формы, поверхность изделия – ровная, без трещин и разрывов;

цвет поверхности – золотистый, в разрезе рыбно-творожной основы – светло-кремовый;

консистенция – мягкая, сочная, нежная;

вкус, запах – характерный для запеченной рыбы с ароматом творога.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	9,6	13,1	16,6	18,4
Жиры	г	2,4	3,2	4,1	4,6
Углеводы	г	6,3	8,5	10,8	12,0
Энергетическая ценность	ккал	85	115	146	162
Витамин С	мг	0,20	0,25	0,33	0,40
Витамин В1	мг	0,05	0,07	0,09	0,10
Витамин В2	мг	0,09	0,12	0,16	0,18
Витамин D	мкг	0,09	0,12	0,16	0,17
Витамин А	мкг рет. экв.	11,1	15,0	18,9	21,0
Калий	мг	174	236	299	331
Кальций	мг	58	77	97	108
Магний	мг	26	35	44	49
Фосфор	мг	129	175	221	245
Железо	мг	0,4	0,6	0,8	0,8
Йод	мкг	67	90	113	126
Селен	мкг	10,4	14,0	17,7	19,6
Фтор	мкг	243	332	422	466

Технологическая карта № 271н

Лазанья рыбная

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г					
	3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Мука пшеничная	58	58	70	70	82	82
Мука пшеничная на подпыл	1,4	1,4	1,7	1,7	2	2
Яйца	0,38 шт.	18	0,44 шт.	21	0,5 шт.	24
Молоко	16	16	19	19	22	22
Масло растительное	7	7	8,5	8,5	10	10
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1
Масса теста	-	86	-	103	-	120
Минтай филе без кожи	74	67	88	80	103	94
Морковь до 1.01	8,8	7	10,7	8,5	12,5	10
с 1.01	9,3		11,3		13,3	
Лук репчатый	8,3	7	10	8,5	12	10
Томатная паста 25 % сухих веществ	9	9	11	11	13	13
Масло растительное для припускания овощей	1,7	1,7	2	2	2,5	2,5
Вода	30	30	35	35	40	40
Масса тушеной рыбы и овощей	-	71	-	85	-	100
Мука пшеничная	3,3	3,3	4	4	5	5
Масло сливочное	3,3	3,3	4	4	5	5
Молоко	86	86	103	103	120	120

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г					
	3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Соль	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Масса соуса	-	78	-	94	-	110
Сыр полутвердый	14	13	16	15	18	17
Томаты	3,7	3,6	4,4	4,3	5,3	5
Масса полуфабриката	-	235	-	282	-	330
Выход готовой продукции	-	200	-	240	-	280

2. Технологический процесс изготовления

Яйца обрабатывают в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.

Для теста муку пшеничную просеивают, добавляют соль, яйца, молоко, масло растительное и замешивают тесто, пока оно не станет гладким и начнет легко отставать от рук или емкости для замешивания. Тесто накрывают пищевой пленкой или полотенцем и дают отлежаться в течение 30–40 минут. После этого тесто делят на части, каждую раскатывают в тонкий пласт толщиной не более 2 мм. Для запекания лазаньи, в зависимости от размера формы или противня, пласты нарезают на куски и отваривают в течение 3–5 минут, для формирования лазаньи потребуется три слоя теста.

Подготовленное филе минтая с кожей или без кожи и костей нарезают на кусочки и измельчают в мясорубке, затем припускают с добавлением небольшого количества воды (20 % от массы фарша) в течение 15–20 минут. Готовый фарш охлаждают.

Лук и морковь очищают, моют и нарезают мелкими кубиками. Овощи припускают с добавлением растительного масла в течение 10–15 минут, затем добавляют томатную пасту, воду и продолжают припускать еще 10–15 минут. За 5 минут до окончания припускания к овощам добавляют припущенную рыбу и соль.

Для соуса муку просеивают и подсушивают при постоянном помешивании до появления светло-кремового оттенка, добавляют сливочное масло, соль и горячее молоко, тщательно перемешивают и проваривают 10 минут. При необходимости соус процеживают.

Сыр натирают на тёрке, помидоры нарезают тонкими кружками.

Дно формы или противня смазывают небольшим количеством соуса, укладывают отварной пласт теста, сверху равномерно распределяют слой рыбного фарша с овощами, который смазывают соусом. Далее – второй пласт теста, сверху – рыбно-овощную начинку и соус. Затем укладывают третий пласт теста, смазывают его соусом, сверху укладывают тонкие кружки томатов и равномерно посыпают тертым сыром.

Лазанью покрывают фольгой, запекают в жарочном шкафу при температуре 200–220 °С или в пароконвектомате в комбинированном режиме («сухой нагрев–пар») с подачей пара 20 % при температуре 180–200 °С в течение 20–30 минут. За 5 минут до окончания запекания можно убрать фольгу для формирования запеченной поверхности лазаньи.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Лазанью нарезают на порции, выкладывают порцию на тарелку. Температура блюда на раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – лазанья прямоугольной формы с равномерно запечённой сырной поверхностью, состоит из трех слоев теста, между которыми равномерно распределена начинка из рыбы с овощами и соус;

цвет пластов теста от светло-серого до светло-кремового, рыбной начинки с овощами – кремовый с красноватым оттенком от томата и моркови;

текстура (консистенция) теста – мягкая, сочная, упругая, фарша – сочная;

вкус – вареного теста в сочетании с рыбной начинкой и молочным соусом, с послевкусием запеченного сыра, в меру соленый;

запах – вареного теста в сочетании с рыбной начинкой и молочным соусом.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	18,8	22,5	26,3
Жиры	г	12,2	14,6	17,1
Углеводы	г	34,9	41,9	49,0
Энергетическая ценность	ккал	324	389	455
Витамин С	мг	5,5	6,7	7,9
Витамин В1	мг	0,19	0,23	0,27
Витамин В2	мг	0,32	0,38	0,44
Витамин D	мкг	0,69	0,81	0,93
Витамин А	мкг рет. экв.	193	231	271
Калий	мг	561	672	788
Кальций	мг	261	308	355
Магний	мг	68	81	95
Фосфор	мг	369	438	510
Железо	мг	2,1	2,5	2,9
Йод	мкг	151	178	206
Селен	мкг	21,6	25,6	29,8
Фтор	мкг	458	546	641

Технологическая карта № 272н

Перец фаршированный запеченный «Кальмарыч»

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г			
	7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Кальмар тушка с кожей замороженный	115	100	134	117
Масса отварного кальмара	-	54	-	63
Перец свежий сладкий	183	137	213	160
Томаты	26,5	26	31	30
Яйца	0,85 шт.	41	1 шт.	48
Сыр полутвердый	18	17	21	20
Петрушка свежая (зелень)	3,3	2,6	3,8	3
Соль	1	1	1,1	1,1
Выход готовой продукции	-	240	-	280

2. Технологический процесс изготовления

Перец разрезают вдоль вместе с плодоножкой, удаляют семена и бланшируют 8–10 минут, затем охлаждают.

Размороженную в холодной воде до температуры в толще минус 1 °С тушку кальмара опускают на 3–5 минут в горячую воду с температурой 60–65 °С (соотношение воды и кальмаров 3:1) и удаляют травянистой щеткой кожу (пленку). Подготовленную тушку кальмара тщательно промывают в воде 2–3 раза и опускают в кипящую подсоленную воду (на 1 кг кальмаров берут 2 л воды и 20 г соли) и варят в течение 5 минут с момента вторичного закипания воды. Готовую тушку кальмара откидывают на дуршлаг и охлаждают.

Яйца предварительно обрабатывают в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями и варят вкрутую.

В отдельную емкость нарезают томаты – дольками, кальмары – соломкой, добавляют рубленые яйца, мелко нашинкованную зелень и натертый сыр. Фарш тщательно перемешивают и наполняют им бланшированный перец.

Фаршированные перцы укладывают на противень, добавляют немного воды и запекают в жарочном шкафу, разогретом до 200 °С, при температуре 180–200 °С в течение 25–30 минут или пароконвектомате при температуре 160–180 °С в течение 20–25 минут в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» с подачей пара 20–30 %.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Готовые фаршированные перцы подают на тарелке по одной штуке на порцию. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям

внешний вид – на поверхности изделия румяная нежная корочка;

цвет поверхности – золотистый, фарша – соответствует используемым компонентам;

текстура (консистенция) перца – умеренно плотная, фарша – сочная, изделие сохраняет форму;

вкус – запеченного перца и кальмаров, приятный, в меру соленый;

запах – запеченного перца и кальмаров.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	17,7	20,7
Жиры	г	15,6	18,2
Углеводы	г	11,1	13,0
Энергетическая ценность	ккал	256	299
Витамин С	мг	114	134
Витамин В1	мг	0,25	0,29
Витамин В2	мг	0,37	0,43
Витамин D	мкг	1,07	1,25
Витамин А	мкг рет. экв.	338	394
Калий	мг	558	651
Кальций	мг	208	244
Магний	мг	103	120
Фосфор	мг	388	454
Железо	мг	2,9	3,4
Йод	мкг	311	361
Селен	мкг	52,9	61,9
Фтор	мкг	38,1	44,4

2.9 БЛЮДА ИЗ МЯСА И МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ

В питании детей и подростков используется говядина, свинина мясная и субпродукты (печень, сердце, язык говяжий). Говядина и свинина, как правило, поступают в виде крупнокусковых замороженных полуфабрикатов. В предприятиях питания рекомендуется обеспечивать условия хранения замороженного мяса в транспортной упаковке в соответствии с условиями хранения, установленными изготовителем.

Мясо размораживают крупными частями, стремясь максимально восстановить его первоначальное качество. При дефростации мяса необходимо осуществлять контроль температуры и продолжительности процесса. Перед размораживанием крупнокусковые полуфабрикаты освобождают от транспортной упаковки. Размораживание мяса в пищеблоках образовательных организаций целесообразно осуществлять в том виде, в каком оно поступило (не разрезая). Размораживание может быть медленным и быстрым.

При наличии на предприятии общественного питания холодильных камер, вмещающих 3-5-дневный запас мяса, процесс его медленного размораживания происходит одновременно с хранением, так как мясо поступает при температуре около -18°C , а температура в холодильных камерах составляет от 0 до $6...8^{\circ}\text{C}$. Относительную влажность воздуха при этом следует поддерживать в пределах 90-95 %. Размораживание считается законченным, когда температура в толще мышц достигает $0...1^{\circ}\text{C}$. Для размораживания мяса возможно использовать дефростер.

В тех случаях, когда на предприятии нет условий для медленного размораживания, допускается быстрое размораживание мяса.

Быстрое размораживание проводят в цехе при температуре $20-25^{\circ}\text{C}$ и относительной влажности воздуха 85-95 % в течение суток. Размораживание считается законченным, когда температура в толще мышц достигает $-1,5...0,5^{\circ}\text{C}$. Для уменьшения потерь сока при разделке быстроразмороженное мясо выдерживают в холодильных камерах при температуре $0...2^{\circ}\text{C}$ и относительной влажности воздуха 80-85 % в течение 24 часов. Общий цикл при быстром размораживании составляет 48 часов. Размораживание мяса в воде недопустимо по санитарным правилам, а также из-за больших потерь растворимых веществ. После размораживания мясо моют в ваннах с проточной водой.

Перед разделкой срезают загрязненные места, кровяные сгустки, ветеринарные клейма и моют мясо в ваннах с проточной водой. Для мытья используют воду с температурой от 20 до 38°C . В конце мойки мясо охлаждают водой с температурой $12-15^{\circ}\text{C}$, а затем обсушивают при помощи циркулирующего воздуха с температурой $1-6^{\circ}\text{C}$.

Субпродукты в предприятия общественного питания поступают в замороженном виде. Мороженые субпродукты размораживают на воздухе в мясном цехе, укладывая их в один ряд на противень и накрыв полиэтиленовой пленкой. Затем размороженные субпродукты обрабатывают. Печень промывают в холодной воде и снимают пленку, вырезают внутренние кровеносные сосуды. Языки зачищают от загрязнений, отрезают горловину и тщательно промывают. Сердце разрезают вдоль, удаляют из него сгустки крови, замачивают в холодной воде на 1-3 часа и тщательно промывают.

Из мяса и мясных продуктов приготавливают разнообразный ассортимент отварных, тушеных и запеченных горячих блюд.

В технологических картах указаны рекомендуемые соусы и гарниры, которые лучше всего сочетаются по вкусу с данным блюдом. Изделия можно отпускать с другими соусами и гарнирами, не предусмотренными в рецептуре, но имеющимися в соответствующих разделах. Нормы гарнира и соуса зависят от возрастных групп.

В рецептурах нормы вложения мяса массой брутто указаны для мяса, замороженного крупным куском. Нормы вложения субпродуктов приведены для мороженого сырья. При использовании мяса других видов и кондиций следует использовать нормы расхода сырья, приведенные в Сборниках технологических нормативов.

Режимы тепловой обработки, указанные в технологических картах, могут быть изменены в зависимости от вида используемого теплового оборудования, а также при

использовании стандартного сырья других кондиций или способов промышленной обработки, отличающихся от предусмотренных в рецептуре.

Норма расхода специй и зелени в рецептурах не указана, их следует вводить в следующем количестве: зелени петрушки или укропа 3-5 г (нетто), лаврового листа – 0,02 г на порцию. Свежую зелень перед использованием рекомендуется выдерживать в 3 %-ном растворе уксусной кислоты или 10 %-ном растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой.

ОТВАРНОЕ МЯСО, СУБПРОДУКТЫ

В отварном виде приготавливают говядину (лопаточная часть, можно использовать боковой и наружный куски тазобедренной части), свинину (мякоть лопаточной части), субпродукты (языки), колбасные изделия (сосиски).

Все виды мяса, предназначенные для варки, нарезают кусками массой не более 2 кг. Мякоть лопаточной части свертывают рулетом и перевязывают.

Подготовленное мясо закладывают в горячую воду (на 1 кг мяса 1-1,5 л воды) и варят при слабом кипении. Куски мяса должны быть полностью покрыты водой. Для улучшения вкуса и аромата вареного мяса в бульон при варке добавляют морковь и лук. Соль кладут в бульон за 15-20 минут до готовности мяса, лавровый лист – за 5 минут. Готовность мяса определяют поварской иглой. В сварившееся мясо она входит легко, при этом выделяется бесцветный сок.

Отварное мясо и субпродукты нарезают поперек волокон по 1-2 куску на порцию, заливают небольшим количеством бульона, кипятят в течение 5-7 минут и хранят в этом же бульоне при температуре 75 °С до отпуска не более 1 часа.

Языки отваривают так же, как и мясо. После варки их погружают в холодную воду и, не давая им сильно остыть, снимают кожу. Отварные очищенные языки нарезают по 1-2 куску на порцию, проваривают в бульоне.

Отварные мясные продукты отпускают с различными соусами, для приготовления которых используют бульон, полученный при их варке. Вместо соуса мясо можно поливать бульоном (20-25 г на порцию) или сливочным маслом.

На гарнир к отварным мясoproдуктам рекомендуется подавать отварные или припущенные овощи, картофельное пюре, тушеную капусту, а также припущенный рис и другие рассыпчатые каши.

ТУШЕНОЕ МЯСО, СУБПРОДУКТЫ

В тушеном виде приготавливают говядину (верхний, внутренний, наружный, боковой куски тазобедренной части, мякоть лопаточной части), свинину (лопаточную часть, окорок) и печень.

Мясо тушат крупными (массой до 2 кг), порционными и мелкими кусками. Тушат мясо при слабом кипении под крышкой. Бурное кипение вызывает потерю аромата и сильное выкипание. Крупные куски мяса в процессе тушения несколько раз переворачивают. Бульон, полученный при тушении мяса, используют для приготовления соуса. Мелкие куски мяса перед тушением предварительно запекают до полуготовности. При приготовлении тушеных блюд из отварного мяса используют бульон от варки мяса, различные соусы. Для улучшения вкуса и аромата мяса во время тушения добавляют репчатый лук. Иногда в процессе тушения мяса кладут томатную пасту.

Бульон, полученный при тушении мяса, используют для приготовления соуса. Его процеживают, соединяют с подсушенной без масла мукой, варят соус 25-30 минут, протирают в него разварившиеся при тушении овощи и доводят до кипения. Если для тушения мяса используют готовый соус, в него добавляют жидкость в размере 15-20% с учетом выкипания.

Гарниры тушат вместе с мясом или приготавливают отдельно. Для этого нарезанный картофель и другие овощи предварительно запекают, варят или припускают. Если гарнир

тушат вместе с мясом, блюдо получается более ароматным и сочным. При массовом производстве тушеных блюд допускается раздельное приготовление гарнира и мяса.

Тушеное мясо отпускают с гарниром и соусом, в котором производилось тушение. Если гарнир приготовлен отдельно, его укладывают рядом, а мясо поливают соусом. При отпуске блюдо можно посыпать мелкорубленной зеленью петрушки или укропа.

БЛЮДА ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА

Из рубленого мяса, получаемого путем измельчения говядины и/или свинины на мясорубке, приготавливают натуральные рубленые изделия без добавления хлеба и с добавлением хлеба.

Для приготовления мясной рубки, как правило, рекомендуется сырое котлетное мясо из говядины с содержанием жира и соединительной ткани не более, чем по 10 %, из свинины – с содержанием жира не более 30 %, соединительной ткани не более 5 %, но могут использоваться части пригодные для варки или запекания, а также мясо и мясные продукты после тепловой обработки.

В технологических картах для изготовления рубленых изделий в качестве котлетного мяса используют следующие куски: говядина — мякоть тазобедренной и лопаточной частей, шеи; свинина — мякоть лопаточной части, окорока. Все куски мякоти должны быть зачищены от сухожилий и грубой соединительной ткани.

В питании детей и подростков допускается использование натуральной рубки из мяса, котлетной массы и кнельной массы.

Натуральную мясную рубку готовят, пропуская подготовленное котлетное мясо через мясорубку, добавляют соль, иногда припущенный с маслом лук, тщательно перемешивают, при необходимости, в соответствии с рецептурой добавляют молоко или воду. Массу тщательно вымешивают, выбивают и разделяют на изделия: натуральные рубленые котлеты и т.п.

Котлетную массу готовят на основе натуральной рубки, добавляя наполнители, как правило, черствый пшеничный хлеб высшего сорта до 18-20 % к общей массе, который предварительно замачивают в воде, после чего отжимают, соединяют с натуральной рубкой и пропускают еще раз через мясорубку. Затем в котлетную массу добавляют, согласно рецептуре, молоко или воду, соль, перемешивают и выбивают. Из котлетной массы готовят котлеты, биточки, рулеты, зразы, тефтели и другие изделия.

Кнельную массу готовят на основе натуральной мясной рубки, для которой используют котлетное мясо с пониженным содержанием соединительной и жировой ткани. В качестве наполнителя используют густой молочный соус, отварной рис или чаще черствый пшеничный хлеб без корок, который замачивают в молоке, отжимают, соединяют с натуральной рубкой и массу измельчают более тщательно, пропуская 2-3 раза через мясорубку с мелкой решеткой, или используют специальное оборудование – куттеры. Затем в рубку добавляют молоко, массу перемешивают, выбивают и для большей нежности соединяют с взбитыми в пышную массу яичными белками. Из кнельной массы приготавливают: мясное суфле, пудинги, кнели и другие изделия, которые припускают или варят на пару.

В процессе приготовления рубленых полуфабрикатов необходимо принимать меры, снижающие бактериальную обсемененность сырья и готовых полуфабрикатов, для чего котлетное мясо промывают холодной проточной водой; измельченное мясо и котлетную массу охлаждают, добавляя холодную воду или пищевой лед.

Сформованные рубленые полуфабрикаты, как правило, варят на пару или запекают в жарочном шкафу или пароконвектомате. Готовые рубленые изделия должны быть доведены до готовности, температура в центре для натуральных рубленых изделий должна быть не ниже 85 °С, для изделий из котлетной массы – не ниже 90 °С. Органолептическими признаками готовности изделий из рубленого мяса являются выделение бесцветного сока в месте прокола и серый цвет на разрезе.

При отпуске натуральные рубленые изделия поливают сливочным маслом, растопленным и доведенным до кипения, изделия из котлетной массы — маслом или соусом. На гарнир отпускают картофель отварной, картофельное пюре, овощи отварные или тушеные, макаронные изделия отварные, каши рассыпчатые и др.

МЯСО ЗАПЕЧЕННОЕ

Мясо и субпродукты запекают с картофелем, овощами, кашами и другими гарнирами вместе с соусом или без него. Мясо и субпродукты для приготовления запеченных блюд предварительно варят или тушат.

Все компоненты блюд в процессе запекания должны быть прогреты до температуры не ниже 80 °С. Внешним признаком готовности запеченных блюд является образование золотистой корочки, чему способствует наличие на их поверхности сметаны, тертого сыра, сухарей. Готовность запеченных блюд в производственных условиях определяется органолептически. Длительное хранение готовых запеченных блюд не рекомендуется, так как их внешний вид и вкусовые качества быстро ухудшаются.

Технологическая карта № 273

Мясо отварное

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (лопаточная часть, тазобедренная часть)	96 ¹	81	134 ¹	113	172 ¹	146	192 ¹	162
Морковь до 1.01	2,5	2	3	2,4	3,4	2,7	4,1	3,3
с 1.01	2,7		3,2		3,6		4,4	
Лук репчатый	2,4	2	2,9	2,4	3,2	2,7	4,8	4
Соль	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1	1
Масса отварного мяса	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 347, 358, 360, 362, 364, 365, 372	-	110	-	130	-	150	-	180
Соус ТК № 387, 388	-	30	-	30	-	50	-	50
Выход готовой продукции	-	190	-	230	-	290	-	330

¹ Говядина бескостная замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Мясо, предназначенное для варки, нарезают кусками массой не более 2 кг. Мякоть лопаточной части свертывают рулетом и перевязывают.

Подготовленное мясо закладывают в горячую воду (на 1 кг мяса 1-1,5 л воды) и варят при слабом кипении 2-2,5 часа. Для улучшения вкуса и аромата вареного мяса в бульон при варке добавляют морковь и лук. Соль кладут в бульон за 15-20 минут до готовности мяса. Готовность мяса определяют поварской иглой. В сварившееся мясо она входит легко, при этом выделяется бесцветный сок.

Готовое мясо нарезают поперек волокон по 1-2 куса на порцию, заливают бульоном (на 1 кг мяса берут 0,5-1 л бульона), кипятят в течение 5-7 минут и хранят в этом же бульоне при температуре 75 °С до отпуска не более одного часа.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отварное мясо гарнируют и поливают соусом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – каши рассыпчатые, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом, овощи в молочном соусе (1-й и 2-й варианты), капуста тушеная.

Соусы – паровой, белый с яйцом.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – мясо нарезано поперек волокон, 1-2 куса на порцию, сверху полито соусом, рядом – гарнир;

цвет мяса – серый, *соуса* – серовато-белый или кремовый;

текстура (консистенция) – мясо мягкое, соус однородный;

вкус – характерный для вареного мяса, умеренно соленый;

запах – характерный для вареного мяса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	14,2	19,8	25,6	28,4
Жиры	г	11,4	15,9	20,6	22,8
Углеводы	г	1,8	2,5	3,2	3,6
Энергетическая ценность	ккал	167	232	300	333
Витамин В1	мг	0,03	0,05	0,06	0,07
Витамин В2	мг	0,10	0,14	0,18	0,19
Калий	мг	219	306	395	438
Кальций	мг	7	10	13	15
Магний	мг	16	22	28	31
Фосфор	мг	133	185	239	265
Железо	мг	1,9	2,7	3,4	3,8
Йод	мкг	14,1	19,7	25,3	28,1
Фтор	мкг	44,9	62,6	80,9	89,8

Технологическая карта № 274н

Азу из отварной говядины

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г					
	3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина лопатка бескостная мороженная	96	82	115	98	135	115
Масса говядины отварной	-	50	-	60	-	70
Лук репчатый	14	12	17	14	19	16
Томатная паста 25 % сухих веществ	2,8	2,8	3,4	3,4	4	4
Масло растительное	6	6	7	7	8	8
Мука пшеничная	2	2	2,4	2,4	2,8	2,8
Вода	80	80	96	96	112	112
Огурцы соленые	15	12 ¹	18	14 ¹	20	16 ¹
Картофель с 1.09 по 31.10	128	96	153	115	180	135
с 1.11 по 31.12	137		164		193	
с 1.01 по 28–29.02	148		177		208	
с 1.03	160		192		225	
Картофель молодой	120		144		169	
Масло растительное	2	2	2,4	2,4	2,8	2,8
Чеснок	0,6	0,5	0,8	0,6	0,9	0,7
Петрушка свежая (зелень)	2,3	2	3	2,4	3,5	2,8
Соль	1,4	1,4	1,7	1,7	2	2
Масса соуса и овощей	-	150	-	180	-	210
Выход готовой продукции	-	200	-	240	-	280

¹ – Масса огурцов без кожицы и крупных семян.

2. Технологический процесс изготовления

Мясо, предназначенное для варки, нарезают кусками массой не более 2 кг. Мякоть лопаточной части сворачивают рулетом и перевязывают. Подготовленное мясо закладывают в горячую воду (на 1 кг мяса 1–1,5 л воды) и варят при слабом кипении 2–2,5 часа. Соль кладут в бульон за 15–20 минут до готовности мяса. Готовность мяса определяют поварской

иглой. В сварившееся мясо она входит легко, при этом выделяется бесцветный сок.

Для азу отварную говядину нарезают пластиками толщиной 1–1,5 см поперек волокон, затем брусочками массой 10–15 г.

Лук репчатый и очищенные от кожицы соленые огурцы нарезают соломкой, картофель – дольками, чеснок измельчают, зелень мелко шинкуют.

Репчатый лук припускают с добавлением масла в течение 10–15 минут, за 5 минут до окончания припускания вводят томатную пасту.

Огурцы припускают в небольшом количестве жидкости в течение 15–20 минут до мягкости.

Для соуса пшеничную муку подсушивают в сотейнике на плите при помешивании или в пароконвектомате в режиме «сухой нагрев» при температуре 110–120 °С до светло-кремового цвета. В охлажденную до 75 °С муку вливают бульон или воду (1/4 часть от рецептурной нормы) и тщательно перемешивают до однородной массы (при необходимости соус процеживают через сито), затем постепенно вводят оставшуюся жидкость, доводят до кипения при помешивании, добавляют припущенные лук репчатый и томатную пасту, припущенные огурцы и варят при слабом кипении и помешивании 10–15 минут.

Нарезанный дольками картофель укладывают на смазанный маслом противень, сверху слегка сбрызгивают маслом, перемешивают и запекают до золотистой корочки, периодически помешивая, в жарочном шкафу, предварительно разогретом до температуры 220–230 °С в течение 15–20 минут или в пароконвектомате при температуре 170–180 °С в течение 20 минут в комбинированном режиме с подачей пара 20–30 %.

Нарезанное брусочками отварное мясо и запеченный картофель соединяют, заливают соусом и тушат при слабом кипении в закрытой посуде в течение 15–20 минут. За 5 минут до окончания тушения добавляют соль и измельченный чеснок. При отпуске добавляют мелко рубленную зелень.

При приготовлении азу в пароконвектомате в гастроемкость укладывают нарезанное отварное мясо, добавляют запеченный картофель, заливают соусом, добавляют бульон и/или воду (200–400 г в зависимости от общей массы продуктов), осторожно перемешивают, закрывают крышкой и готовят в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 160–180 °С в течение 20–25 минут до мягкости картофеля.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отпускают азу вместе с соусом и гарниром. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на тарелке уложено тушеное мясо в соусе в виде брусочков с огурцами и картофелем;

цвет мяса – от светло-коричневого до коричневого, овощей – светло-коричневый, соуса – красновато-коричневый;

текстура (консистенция) мяса и овощей – мягкая, сочная; соуса – однородная, без комочков заварившейся муки;

запах – характерный для тушеного мяса с ароматом лука;

вкус – характерный для тушеного мяса, лука и чеснока, умеренно соленый.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	10,0	12,0	14,0
Жиры	г	9,6	11,5	13,5
Углеводы	г	19,2	23,0	26,9
Энергетическая ценность	ккал	203	244	286
Витамин С	мг	11,9	14,3	16,7
Витамин В1	мг	0,12	0,14	0,16
Витамин В2	мг	0,12	0,15	0,17

Наименование показателей	Единицы измерения	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	26,1	31,4	36,7
Калий	мг	659	789	924
Кальций	мг	29	35	41
Магний	мг	35	42	49
Фосфор	мг	145	174	203
Железо	мг	2,2	2,7	3,1
Йод	мкг	57	70	82
Селен	мкг	0,6	0,7	0,8
Фтор	мкг	61,4	73,5	85,8

Технологическая карта № 275

Язык отварной с соусом

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г			
	7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Язык говяжий	151 ¹	151	168 ¹	168
Морковь до 01.01	3,4	2,7	4,1	3,3
с 01.01	3,6		4,4	
Лук репчатый	3,2	2,7	4,8	4
Соль	0,9	0,9	1	1
Масса отварного языка	-	90	-	100
Гарнир ТК № 354, 358, 360, 362, 363, 364, 365	-	150	-	180
Соус ТК № 386	-	50	-	50
Выход готовой продукции	-	290	-	330

¹ Язык замороженный

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленные языки варят так же, как и мясо. После варки их погружают в холодную воду и, не давая им сильно остыть, снимают кожу.

Отварные очищенные языки нарезают по 1-2 куса на порцию, проваривают в бульоне (на 1 кг – 0,5-1 л бульона), в течение 5 - 7 минут и хранят в этом же бульоне при температуре 75 °С до отпуска не более одного часа.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Порционные куски языка гарнируют и поливают соусом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – бобовые отварные, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом, овощи, припущенные с маслом, овощи в молочном соусе (1-й и 2-й варианты).

Соус – белый основной.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на тарелке уложены 1-2 порционных куса языка, политые соусом, рядом – гарнир;

цвет языка – серый, соуса – белый с кремовым оттенком;

текстура (консистенция) – мягкая, упругая;

вкус – характерный для вареного языка;

запах – характерный для вареного языка.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	13,5	15,0
Жиры	г	9,5	10,6
Углеводы	г	1,8	2,0
Энергетическая ценность	ккал	147	163
Витамин В1	мг	0,08	0,09
Витамин В2	мг	0,22	0,24
Калий	мг	191	212
Кальций	мг	8	9
Магний	мг	15	17
Фосфор	мг	176	195
Железо	мг	3,2	3,6
Йод	мкг	14,1	17,6
Селен	мкг	7,4	8,3

Технологическая карта № 276

Сосиски отварные

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г			
	7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Сосиски	92	90	102	100
Масса отварных сосисок	-	90	-	100
Гарнир ТК № 347, 348, 357, 358, 360, 362, 372	-	150	-	180
Соус ТК № 390	-	50	-	50
или масло сливочное	5	5	5	5
Выход готовой продукции:				
с соусом	-	290	-	330
с маслом	-	245	-	285

2. Технологический процесс изготовления

Сосиски (искусственную оболочку с сосисок предварительно снимают) кладут в кипящую воду (из расчета на 1 кг сосисок – 1-1,5 л воды), доводят до кипения и варят при слабом кипении 3-5 минут. Во избежание повреждения натуральной оболочки и ухудшения вкуса сосиски не следует хранить в горячей воде.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При подаче сосиски гарнируют и поливают соусом или сливочным маслом, растопленным и доведенным до кипения. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – каши рассыпчатые и вязкие, макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные, капуста тушеная.

Соус – томатный.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на тарелке уложены 1-2 сосиски, сохранившие форму, политые соусом или растопленным маслом, рядом – гарнир;

цвет сосисок – от сероватого до светло-розового, соуса – оранжево-красный;

текстура (консистенция) – мягкая, упругая;

вкус – характерный для вареных сосисок;

запах – характерный для вареных сосисок.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	С маслом сливочным		Без масла сливочного	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	9,3	10,4	9,3	10,3
Жиры	г	23,1	25,2	18,9	21,0
Углеводы	г	0,4	0,4	0,3	0,4
Энергетическая ценность	ккал	246	270	209	232
Витамин В1	мг	0,12	0,14	0,12	0,14
Витамин В2	мг	0,11	0,13	0,11	0,12
Калий	мг	165	183	164	183
Кальций	мкг	28	31	28	31
Магний	мкг рет. экв.	16	17	16	17
Фосфор	мг	125	139	124	138
Железо	мг	1,4	1,6	1,4	1,6

Технологическая карта № 277

Печень по-строгановски

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Печень говяжья	89 ¹	74	125 ¹	104	159 ¹	132	177 ¹	147
Масло сливочное	3	3	4	4	5	5	6	6
Соль	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
Масса припущенной печени	-	50	-	70	-	90	-	100
Соус ТК № 397	-	30	-	30	-	50	-	50
Томатная паста	2	2	2,4	2,4	3	3	3,3	3,3
Масло сливочное	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4	1,6	1,6
Масса печени с соусом	-	80	-	100	-	140	-	150
Гарнир ТК № 347, 357, 358, 360, 362	-	110	-	130	-	150	-	180
Выход готовой продукции	-	190	-	230	-	290	-	330

¹ Печень замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленную печень нарезают брусочками длиной 3-4 см массой 5-7 г, припускают в небольшом количестве воды (30-40 % от массы печени) с добавлением масла и соли в течение 10-15 минут при помешивании. Готовую печень заливают соусом сметанным, добавляют томатную пасту, припущенную с маслом, перемешивают и доводят до кипения.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают печень с соусом и гарниром. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – каши рассыпчатые, макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – печень, нарезанная тонкими брусочками, вместе с соусом уложена горкой на тарелку, сбоку – гарнир;

цвет – печени – коричневый; соуса – светло-красный;

текстура (консистенция) – печень мягкая, сочная, соус однородный;

вкус – характерный для печени, умеренно соленый;

запах – характерный для печени с ароматом сметаны.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	13,0	18,1	23,1	25,7
Жиры	г	4,2	5,4	7,1	7,8
Углеводы	г	5,7	7,3	9,9	10,7
Энергетическая ценность	ккал	113	150	196	216
Витамин С	мг	10,2	14,2	18,0	20,0
Витамин В1	мг	0,17	0,23	0,30	0,33
Витамин В2	мг	1,31	1,84	2,34	2,60
Витамин D	мкг	0,01	0,01	0,01	0,02
Витамин А	мкг рет. экв.	3728	5235	6646	7401
Калий	мг	198	271	347	385
Кальций	мг	17	21	29	32
Магний	мг	14	19	24	27
Фосфор	мг	212	295	376	418
Железо	мг	4,5	6,3	8,1	9,0
Йод	мкг	20,6	25,9	37,1	41,6
Селен	мкг	26,2	36,7	46,6	51,9
Фтор	мкг	151,9	212,8	270,7	301,2

Технологическая карта № 278

Мясо тушеное

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г					
	3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (верхний, внутренний, наружный, боковой куски тазобедренной части)	69 ¹	58	88 ¹	75	98 ¹	83
Морковь до 01.01	2,5	2,1	3,4	2,7	3,8	3
с 01.01	2,8		3,6		4	
Лук репчатый	2,5	2,1	3,2	2,7	3,6	3
Масло растительное	2,8	2,8	3,6	3,6	4	4
Томатная паста	2,2	2,2	2,8	2,8	3,2	3,2
Мука пшеничная	2,1	2,1	2,7	2,7	3	3
Соль	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Масса тушеного мяса	-	35	-	45	-	50
Масса соуса	-	35	-	45	-	50
Гарнир ТК № 357, 358, 360, 362, 363, 372	-	130	-	150	-	180
Выход готовой продукции	-	200	-	240	-	280

¹ Говядина бескостная замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Мясо нарезают кусками массой не более 2 кг. Нарезанные овощи и томатную пасту припускают с растительным маслом 3-5 минут. Подготовленные куски мяса тушат в бульоне или воде (60-150 г жидкости на порцию) с добавлением припущенных овощей 2-2,5 часа. Соль кладут в бульон за 15-20 минут до готовности мяса. Готовность мяса определяют поварской иглой. В готовое мясо она входит легко, при этом выделяется бесцветный сок.

На бульоне, полученном после тушения, приготавливают соус. Для этого пшеничную муку подсушивают при непрерывном помешивании до светло-кремового цвета в сотейнике на плите или в пароконвектомате в режиме «сухой нагрев» при температуре 110-120 °С до светло-кремового цвета. Бульон процеживают, овощи протирают. Охлажденную до 70 °С муку постепенно соединяют с частью теплого бульона (70 °С) и перемешивают до однородной массы, затем постепенно добавляют оставшийся бульон, варят соус 25-30 минут, соединяют с протертыми овощами, добавляют соль и доводят до кипения.

Готовое мясо нарезают по 1-2 куску на порцию, заливают соусом и доводят до кипения.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают 1-2 куску мяса с соусом, рядом укладывают гарнир. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом; овощи, припущенные с маслом; капуста тушеная.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – мясо нарезано поперек волокон, 1-2 куску на порцию, сверху полито соусом, рядом – гарнир;

цвет мяса – серый, соуса – светло-красный;

текстура (консистенция) мяса – мягкая, сочная, соуса – однородная;

вкус – характерный для тушеного мяса, умеренно соленый;

запах – характерный для тушеного мяса и томата.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	10,5	13,6	15,1
Жиры	г	10,7	13,8	15,3
Углеводы	г	3,3	4,2	4,7
Энергетическая ценность	ккал	151	195	216
Витамин С	мг	0,5	0,7	0,8
Витамин В1	мг	0,03	0,04	0,05
Витамин В2	мг	0,07	0,10	0,11
Витамин А	мкг рет. экв.	29,2	37,4	41,8
Калий	мг	182	234	234
Кальций	мг	8	10	11
Магний	мг	13	17	19
Фосфор	мг	100	129	143
Железо	мг	1,5	1,9	2,1
Йод	мкг	20,0	25,2	29,8
Селен	мкг	0,20	0,25	0,30
Фтор	мкг	34,2	44,1	48,9

Технологическая карта № 279

Гуляш из отварного мяса

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (лопаточная часть)	47 ¹	40	66 ¹	55	84 ¹	71	94 ¹	79
Масса вареного мяса	-	25	-	35	-	45	-	50
Лук репчатый	6	5	8	7	11	9	12	10
Масло сливочное	2	2	3	3	3,6	3,6	4	4
Томатная паста	1,4	1,4	2	2	3	3	3,2	3,2
Мука пшеничная	1,5	1,5	2	2	3	3	3	3
Бульон для соуса	33	33	44	44	60	60	66	66
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Масса соуса	-	25	-	35	-	45	-	50
Масса тушеного мяса с соусом	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 347, 349, 358, 360, 362, 363, 372	-	110	-	130	-	150	-	180
Выход готовой продукции	-	160	-	200	-	240	-	280

¹ Говядина бескостная замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Мясо, предназначенное для варки, нарезают кусками массой не более 2 кг. Подготовленное мясо закладывают в горячую воду (на 1 кг мяса 1-1,5 л воды) и варят при слабом кипении 2-2,5 часа. Готовое мясо нарезают кубиками.

На основе бульона, полученного после варки мяса, готовят белый соус. Бульон процеживают. Лук репчатый нарезают соломкой, припускают в небольшом количестве бульона с добавлением томатной пасты и масла сливочного в течение 5-10 минут. Пшеничную муку подсушивают при непрерывном помешивании до светло-кремового цвета в сотейнике на плите или в пароконвектомате в режиме «сухой нагрев» при температуре 110–120 °С до светло-кремового цвета. Охлажденную до 70 °С муку постепенно соединяют с частью теплого бульона (70 °С) и перемешивают до однородной массы, затем постепенно добавляют оставшийся бульон и припущенный лук репчатый с томатной пастой. Варят соус при слабом кипении 20-30 минут.

Нарезанное мясо заливают соусом и тушат в закрытой посуде при слабом кипении в течение 10-15 минут до готовности. За 5-10 минут до окончания тушения добавляют соль.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают мясо вместе с соусом, рядом укладывают гарнир. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – каши рассыпчатые, рис отварной, макаронные изделия отварные, пюре картофельное, овощи отварные с маслом, овощи, припущенные с маслом, капуста тушеная.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – мясо нарезано кубиками, равномерно распределено в соусе, сбоку – гарнир;

цвет мяса – светло-коричневый, соуса – белый (без томата) или розовый;

текстура (консистенция) мяса – мягкая, сочная, соуса – однородная с включениями лука;

вкус – характерный для тушеного мяса, овощей, умеренно соленый;

запах – характерный для тушеного мяса, овощей.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	7,4	10,0	13,0	14,4
Жиры	г	8,0	10,0	12,7	14,1
Углеводы	г	3,1	3,4	4,7	5,0
Энергетическая ценность	ккал	114	143	185	205
Витамин С	мг	0,2	0,6	0,9	1,0
Витамин В1	мг	0,020	0,028	0,036	0,044
Витамин В2	мг	0,05	0,07	0,09	0,10
Витамин D	мкг	0,025	0,030	0,035	0,040
Витамин А	мкг рет. экв.	12,7	15,4	19,5	21,4
Калий	мг	119	176	231	255
Кальций	мг	6	9	11	13
Магний	мг	9	13	17	18
Фосфор	мг	71	97	126	140
Железо	мг	1,0	1,4	1,8	2,0
Йод	мкг	13,3	19,9	25,0	29,6
Селен	мкг	0,2	0,28	0,35	0,43
Фтор	мкг	24,3	32,9	42,5	47,2

Технологическая карта № 280

Печень, тушенная в соусе

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г					
	3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Печень говяжья	61 ¹	51	80 ¹	66	89 ¹	74
Масло сливочное	4	4	5	5	6	6
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
Соус ТК № 397, 399	-	35	-	45	-	50
Масса печени тушеной с соусом	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 347, 358, 360, 362	-	130	-	150	-	180
Выход готовой продукции	-	200	-	240	-	280

¹ Печень замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленную печень нарезают 1-2 куса на порцию, тушат с добавлением масла в небольшом количестве воды (25-30 % от массы печени) при помешивании (5-10 минут). В готовый соус добавляют горячую воду 15-20 % с учетом выкипания. Печень заливают соусом, и продолжают тушение в течение 15-20 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают печень с соусом и гарниром. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – каши рассыпчатые, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом.

Соусы – сметанный, сметанный с томатом и луком.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – печень в соусе, 1-2 куса на порцию, рядом - гарнир;

цвет печени – коричневый; соуса – соответствует виду;

текстура (консистенция) – печень мягкая, сочная, соус однородный;

вкус – характерный для печени, умеренно соленый;

запах – характерный для печени.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Печень с соусом сметанным			Печень с соусом сметанным с томатом и луком		
		3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	9,1	11,7	13,2	9,2	11,9	13,4
Жиры	г	5,7	7,3	8,4	6,1	7,8	9,0
Углеводы	г	4,4	5,7	6,4	5,1	6,6	7,4
Энергетическая ценность	ккал	106	135	154	113	145	164
Витамин С	мг	6,7	8,7	9,8	7,6	9,6	10,7
Витамин В1	мг	0,12	0,15	0,17	0,12	0,15	0,17
Витамин В2	мг	0,90	1,17	1,31	0,91	1,17	1,31
Витамин D	мкг	0,04	0,05	0,06	0,05	0,06	0,07
Витамин А	мкг рет. экв.	2582	3340	3746	2588	3348	3756
Калий	мг	129	167	187	157	203	228
Кальций	мг	14	18	20	15	20	22
Магний	мг	9	12	13	11	15	16
Фосфор	мг	147	190	213	152	197	220
Железо	мг	3,1	4,0	4,5	3,2	4,2	4,7
Йод	мкг	25,4	33,3	39,2	24,5	32,1	38,0
Селен	мкг	18,0	23,3	26,2	18,1	23,4	26,3
Фтор	мкг	105,1	136,0	152,5	106,9	138,3	155,0

Технологическая карта № 281
Говядина, тушенная с капустой
1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (лопаточная часть)	106 ¹	89	133 ¹	112	171 ¹	144	190 ¹	160
Лук репчатый	23	19	29	24	34	28	38	32
Масло растительное	4	4	5	5	6	6	7	7
Масса припущенного лука	-	10	-	12	-	14	-	16
Помидоры свежие	22	19	28	24	34	28	38	32
Перец стручковый сладкий	26	19	32	24	38	28	43	32
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Капуста тушеная ТК № 372	-	60	-	70	-	80	-	100
Масса готового мяса	-	50	-	70	-	90	-	100
Масса соуса и овощей	-	100	-	130	-	150	-	180
Выход готовой продукции	-	160	-	200	-	240	-	280

¹ Говядина бескостная замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Мясо, предназначенное для варки, нарезают кусками массой не более 2 кг. Подготовленное мясо закладывают в горячую воду (на 1 кг мяса 1-1,5 л воды) и варят при слабом кипении 2-2,5 часа. Готовое мясо нарезают кубиками.

Лук репчатый нарезают соломкой, припускают в небольшом количестве бульона и/или воды с добавлением масла растительного в течение 5-10 минут. Соединяют с мясом. Добавляют воду (20-30 г на 1 порцию), мелко нарезанные помидоры, закрывают крышкой и тушат 20-25 минут. Затем добавляют бланшированный мелко нарезанный перец сладкий, капусту тушеную и тушат до готовности. За 5-10 минут до окончания тушения добавляют соль.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают мясо вместе с соусом и овощами.

Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – мясо нарезано кубиками, равномерно перемешано с капустой и распределено в соусе;

цвет мяса – светло-коричневый, капусты и овощей – натуральный;

текстура (консистенция) мяса и капусты – мягкая, сочная;

вкус – характерный для тушеных мяса и капусты, умеренно соленый;

запах – характерный для тушеных мяса и капусты, с ароматом лука и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	17,3	21,7	27,6	30,9
Жиры	г	16,2	20,4	25,8	29,0
Углеводы	г	6,8	8,6	10,3	12,0
Энергетическая ценность	ккал	242	305	384	432
Витамин С	мг	25,1	43,6	50,3	60,1
Витамин В1	мг	0,07	0,10	0,12	0,13
Витамин В2	мг	0,14	0,18	0,22	0,25
Витамин А	мкг рет. экв.	44,0	55,9	65,1	74,5

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Калий	мг	489	638	776	900
Кальций	мг	42	55	64	78
Магний	мг	32	41	50	58
Фосфор	мг	179	226	285	321
Железо	мг	2,8	3,5	4,4	5,0
Йод	мкг	17,5	22,9	28,7	33,5
Селен	мкг	0,5	0,6	0,7	0,9
Фтор	мкг	62,7	79,2	99,7	112,0

Технологическая карта № 282

Говядина, тушенная с черносливом

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	48 ¹	41	67 ¹	57	86 ¹	73	96 ¹	81
Масса вареного мяса	-	25	-	35	-	45	-	50
Лук репчатый	6	5	8	7	11	9	12	10
Масло растительное	1,5	1,5	2	2	3	3	3	3
Томатная паста	1,6	1,6	2,2	2,2	2,9	2,9	3,2	3,2
Чернослив	7,5	7,5	11	11	14	14	15	15
Бульон	15	15	21	21	27	27	30	30
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Масса тушеного мяса с соусом	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 356, 358, 360, 362, 363	110	110	-	130	-	150	-	180
Выход готовой продукции	-	160	-	200	-	240	-	280

¹ Говядина бескостная замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Мясо, предназначенное для варки, нарезают кусками массой не более 2 кг. Подготовленное мясо закладывают в горячую воду (на 1 кг мяса 1-1,5 л воды) и варят при слабом кипении 2-2,5 часа. Готовое мясо нарезают по 1-2 куску на порцию.

Лук репчатый нарезают соломкой, припускают в небольшом количестве воды (20 % от массы лука) с добавлением томатной пасты и масла растительного в течение 3-5 минут. Соединяют с мясом. Добавляют бульон, промытый и нарезанный чернослив, закрывают крышкой и тушат 20 минут. За 5-10 минут до окончания тушения добавляют соль.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают мясо вместе с соусом, сбоку укладывают гарнир. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом; овощи, припущенные с маслом.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на тарелке уложены 1-2 кусочка мяса вместе с черносливом и соусом, рядом уложен гарнир;

цвет мяса – светло-коричневый, соуса – свойственный припущенному луку и черносливу;

текстура (консистенция) – мясо мягкое, сочное, чернослив мягкий;

вкус – характерный для мяса, тушеного с луком и черносливом, умеренно соленый;
запах – характерный для тушеного мяса, с ароматом лука и чернослива.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	7,5	10,4	13,3	14,8
Жиры	г	7,2	9,9	13,0	14,2
Углеводы	г	5,5	7,9	10,1	10,9
Энергетическая ценность	ккал	116	162	211	230
Витамин С	мг	0,6	0,8	1,1	1,2
Витамин В1	мг	0,02	0,03	0,04	0,04
Витамин В2	мг	0,06	0,08	0,10	0,12
Витамин А	мкг рет. экв.	3,3	4,6	6,1	6,7
Калий	мг	184	259	332	365
Кальций	мг	11	16	20	22
Магний	мг	16	23	29	32
Фосфор	мг	76	106	136	151
Железо	мг	1,2	1,7	2,2	2,4
Йод	мкг	13,5	18,1	22,8	26,8
Селен	мкг	0,14	0,16	0,18	0,20
Фтор	мкг	24,4	33,9	43,4	48,2

Технологическая карта № 283

Плов

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	96 ¹	81	134 ¹	113	172 ¹	146	192 ¹	162
Крупа рисовая	36	36	43	43	49	49	59	59
Масло растительное	5	5	6	6	7	7	8	8
Лук репчатый	12	10	14	12	16	14	20	16
Морковь до 01.01	11	9	13	11	15	12	18	15
с 01.01	12		14		16		20	
Томатная паста, 25 % сухих веществ	4	4	4,7	4,7	5,5	5,5	6,5	6,5
Соль	0,8	0,8	1,0	1,0	1,2	1,2	1,4	1,4
Масса тушеного мяса	-	50	-	70	-	90	-	100
Масса гарнира	-	110	-	130	-	150	-	180
Выход готовой продукции	-	160	-	200	-	240	-	280

¹ Говядина бескостная замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Мясо, предназначенное для варки, нарезают кусками массой не более 2 кг. Подготовленное мясо закладывают в горячую воду (на 1 кг мяса 1-1,5 л воды) и варят при слабом кипении 2-2,5 часа. Готовое мясо нарезают кубиками.

Лук репчатый и морковь нарезают соломкой, припускают в небольшом количестве бульона и/или воды с добавлением масла растительного в течение 5 минут, добавляют томатную пасту и припускают еще 5 минут.

Мясо и овощи заливают бульоном или водой (2,1 л на 1 кг крупы рисовой), доводят до кипения и всыпают перебранный промытый рис, соль, лавровый лист и варят до полуготовности 20-25 минут. После того, как рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на противень с водой и ставят в жарочный шкаф на 25-40 минут.

При приготовлении плова в пароконвектомате к отварному мясу добавляют припущенные овощи с томатной пастой, подливают бульон и/или воду (2,1 л на 1 кг крупы рисовой), подготовленную крупу, соль, лавровый лист, закрывают гастроемкость крышкой и готовят в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 160-180 °С в течение 25-30 минут до готовности.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отпускают плов, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – плов уложен на тарелке горкой, мясо нарезано кубиками; мясо, рис и овощи равномерно распределены;

цвет мяса – светло-коричневый, риса – светло-розовый;

текстура (консистенция) – мясо мягкое, рис рассыпчатый, мягкий;

вкус – характерный для тушеных мяса и риса, умеренно соленый;

запах – характерный для тушеного мяса, с ароматом лука и моркови.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	17,0	23,1	29,4	32,9
Жиры	г	16,2	21,7	27,3	30,5
Углеводы	г	28,1	33,9	39,2	46,7
Энергетическая ценность	ккал	326	423	520	593
Витамин С	мг	2,4	2,8	3,4	3,9
Витамин В1	мг	0,07	0,09	0,11	0,13
Витамин В2	мг	0,12	0,17	0,21	0,24
Витамин А	мкг рет. экв.	120,0	146,1	160,5	199,5
Калий	мг	314	418	527	592
Кальций	мг	18	22	28	31
Магний	мг	38	48	58	67
Фосфор	мг	192	256	321	363
Железо	мг	2,5	3,3	4,2	4,7
Йод	мкг	38,6	48,9	59,3	68,7
Селен	мкг	5,0	6,0	6,9	8,3
Фтор	мкг	67,8	90,2	112,7	127,4

Технологическая карта № 284

Баклажаны, тушеные с мясом

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (лопаточная часть)	82 ¹	70	103 ¹	88	122 ¹	104	141 ¹	120
Масса вареного мяса	-	44	-	55	-	65	-	75
Баклажаны	69	64	86	80	103	97	121	114
Лук репчатый	12	10	15	13	18	15	21	18
Масло растительное	5	5	6	6	7	7	8	8
Помидоры свежие	54	46	67	58	80	70	94	82
Перец сладкий	29	22	36	28	44	33	52	39
Бульон или вода	50	50	62	62	74	74	86	86
Петрушка сушеная	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9
Соль	0,8	0,8	1,0	1,0	1,2	1,2	1,4	1,4
Масса соуса и тушеных овощей	-	116	-	145	-	175	-	205
Выход готовой продукции	-	160	-	200	-	240	-	280

¹ Говядина бескостная замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Мясо, предназначенное для варки, нарезают кусками массой не более 2 кг. Подготовленное мясо закладывают в горячую воду (на 1 кг мяса 1-1,5 л воды) и варят при слабом кипении 2-2,5 часа. Готовое мясо нарезают брусочками.

Лук репчатый нарезают соломкой, припускают в небольшом количестве бульона и/или воды с добавлением масла растительного в течение 5 минут. Мясо соединяют с припущенным луком, добавляют помидоры, нарезанные дольками, баклажаны, нарезанные тонкими ломтиками, мелко шинкованный сладкий перец, бульон или воду, тушат до готовности. За 5-10 минут до окончания тушения добавляют соль, сушеную петрушку.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают мясо вместе с соусом и овощами. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – мясо, нарезанное брусочками, вместе с соусом и овощами аккуратно уложено на тарелку;

цвет мяса – светло-коричневый, овощей – натуральный;

текстура (консистенция) – сочная, мягкая;

вкус – характерный для тушеных мяса и баклажанов, умеренно соленый;

запах – характерный для тушеных мяса и баклажанов, с ароматом специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	13,8	17,4	20,6	23,8
Жиры	г	14,5	17,9	21,1	24,3
Углеводы	г	7,5	9,5	11,3	13,3
Энергетическая ценность	ккал	215	269	318	367
Витамин С	мг	23,9	30,3	35,9	42,4
Витамин В1	мг	0,08	0,11	0,13	0,15
Витамин В2	мг	0,14	0,18	0,21	0,25
Витамин А	мкг рет. экв.	70,9	89,7	107,1	126,0
Калий	мг	471	593	708	826
Кальций	мг	27	34	40	47
Магний	мг	29	37	44	51
Фосфор	мг	153	192	228	264
Железо	мг	2,4	3,0	3,6	4,2
Йод	мкг	35,4	49,1	58,8	68,6
Селен	мкг	0,4	0,5	0,6	0,7
Фтор	мкг	58,9	74,1	88,1	102,3

* При расчете пищевой и энергетической ценности учитывали воду

Технологическая карта № 285

Свинина, тушенная с капустой и яблоками

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г					
	3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Свинина (лопаточная часть, окорок)	111/109 ¹	93	130/128 ¹	109	148/146 ¹	124
Лук репчатый	16	14	20	17	24	20
Масло растительное	3	3	4	4	4	4
Масса припущенного лука	-	7	-	8	-	10
Капуста белокочанная свежая	175	140	212	170	250	200

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г					
	3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Яблоки	24	21	29	26	34	30
Бульон или вода	70	70	85	85	100	100
Соль	1,0	1,0	1,2	1,2	1,4	1,4
Масса тушеного мяса	-	60	-	70	-	80
Масса тушеной капусты с яблоками	-	140	-	170	-	200
Выход готовой продукции	-	200	-	240	-	280

¹ В числителе – масса мяса на кости, в знаменателе – масса мяса бескостного, замороженного крупным куском.

2. Технологический процесс изготовления

Мясо, предназначенное для варки, нарезают кусками массой не более 2 кг. Подготовленное мясо закладывают в горячую воду (на 1 кг мяса 1-1,5 л воды) и варят при слабом кипении 2-2,5 часа. Готовое мясо нарезают брусочками массой 10-15 г.

Нашинкованную свежую капусту слегка перетирают с солью. Яблоки с удаленными семенными гнездами нарезают ломтиками. В посуду укладывают слоями капусту, свинину, мелко нарезанный припущенный с маслом лук, яблоки, добавляют воду или бульон, тушат до готовности 30-40 минут.

При приготовлении в пароконвектомате в гастроемкость с высокими бортами укладывают слоями капусту, нарезанную свинину, мелко нарезанный припущенный с маслом лук, яблоки, добавляют воду или бульон, готовят в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 160-180 °С в течение 25-30 минут до готовности.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отпускают свинину с тушеными капустой и яблоками.
Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на тарелке слоями уложены кусочки тушеного мяса, капуста и яблоки;

цвет мяса – от светло-коричневого до коричневого, капусты и яблок – натуральный;

текстура (консистенция) – сочная, мягкая;

вкус – характерный для тушеных мяса, капусты и яблок, умеренно соленый;

запах – характерный для тушеных мяса, капусты и яблок, с ароматом лука.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	15,9	18,7	21,4
Жиры	г	25,6	30,4	34,1
Углеводы	г	11,0	13,3	15,5
Энергетическая ценность	ккал	338	402	455
Витамин С	мг	26,6	32,3	38,0
Витамин В1	мг	0,46	0,54	0,62
Витамин В2	мг	0,17	0,20	0,23
Витамин А	мкг рет. экв.	3,2	3,8	4,5
Калий	мг	445	541	633
Кальций	мг	71	86	101
Магний	мг	26	31	36
Фосфор	мг	212	250	287
Железо	мг	3,0	3,6	4,1
Йод	мкг	41,8	50,2	58,6
Селен	мкг	0,5	0,6	0,7
Фтор	мкг	39,4	46,9	54,2

* При расчете пищевой и энергетической ценности учитывали воду

Технологическая карта № 286
Шницель натуральный рубленый
1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (лопаточная часть, шея)	58 ¹	49	81 ¹	69	104 ¹	88	116 ¹	98
Вода	5	5	7	7	9	9	10	10
Яйца	0,06 шт.	3	0,08 шт.	4	0,1 шт.	5	0,13 шт.	6
Сухари	8	8	11	11	14	14	16	16
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Масса полуфабриката	-	64	-	89	-	115	-	128
Масло растительное	3	3	4	4	5	5	6	6
Масса готового изделия	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир № 347, 354, 357, 358, 362, 363	-	110	-	130	-	150	-	180
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	-	165	-	205	-	245	-	285

¹ Говядина бескостная замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Говядину измельчают на мясорубке, добавляют соль, воду, вымешивают, разделяют в виде изделий плоскоовальной формы, смачивают в яйцах, панируют в сухарях, выкладывают на смазанный растительным маслом противень (гастроёмкость), запекают в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-230 °С или в пароконвектомате при температуре 190-210 °С в режиме «сухой нагрев-пар» в течение 15-20 минут до готовности. Температура в центре готового изделия должна быть не ниже 85 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске на тарелку аккуратно укладывают гарнир и шницель. Поливают шницель растопленным прокипяченным сливочным маслом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – каши рассыпчатые, бобовые отварные, макаронные изделия отварные, картофель отварной, овощи отварные с маслом, овощи, припущенные с маслом.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – рубленое изделие овально-плоской формы, с тонкой запечённой корочкой, равномерно полито маслом; сбоку расположен гарнир;

цвет поверхности шницеля с равномерным колером, на разрезе – от светло-серого до темно-серого;

текстура (консистенция) – однородная, мягкая, сочная;

вкус – характерный для блюд из рубленого мяса, умеренно соленый;

запах – характерный для блюд из рубленого мяса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Шницель с маслом сливочным				Шницель без масла сливочного			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	10,0	14,1	17,9	20,0	10,0	14,0	17,9	20,0
Жиры	г	13,9	17,9	21,7	24,2	10,3	14,2	18,1	20,5
Углеводы	г	6,9	9,5	12,1	13,7	6,9	9,5	12,0	13,7
Энергетическая ценность	ккал	193	255	315	353	160	222	282	320
Витамин В1	мг	0,10	0,14	0,17	0,20	0,10	0,14	0,17	0,20
Витамин В2	мг	0,11	0,14	0,18	0,21	0,10	0,14	0,18	0,20
Витамин D	мкг	0,12	0,14	0,16	0,18	0,07	0,09	0,11	0,13

Наименование показателей	Единицы измерения	Шницель с маслом сливочным				Шницель без масла сливочного			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин А	мкг рет. экв.	24,3	25,8	27,4	29,0	4,7	6,2	7,8	9,4
Калий	мг	152	214	272	304	152	213	271	304
Кальций	мг	21	29	37	42	21	29	37	42
Магний	мг	13	18	23	26	13	18	23	26
Фосфор	мг	99	139	177	198	99	138	176	197
Железо	мг	1,6	2,3	2,9	3,2	1,6	2,3	2,9	3,2
Йод	мкг	14,2	19,2	24,1	28,4	14,2	19,2	24,1	28,4
Селен	мкг	2,9	3,9	4,9	5,7	2,8	3,9	4,9	5,7
Фтор	мкг	28,7	40,3	51,3	57,4	28,6	40,2	51,2	57,2

Технологическая карта № 287

Котлеты, биточки, шницели

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (лопаточная часть, шея)	44 ¹	37	62 ¹	52	79 ¹	67	88 ¹	74
Хлеб пшеничный	9	9	12	12	16	16	18	18
Вода	12	12	17	17	21	21	24	24
Сухари	5	5	7	7	9	9	10	10
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Масса полуфабриката	-	62	-	86	-	111	-	124
Масло растительное	3	3	4	4	5	5	6	6
Масса готового изделия	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 347, 354, 357, 358, 359, 360, 362, 363, 372	-	110	-	130	-	150	-	180
Соус ТК № 397, 398	-	30	-	30	-	50	-	50
или масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции:								
с соусом	-	190	-	230	-	290	-	330
с маслом	-	165	-	205	-	245	-	285

¹ Говядина бескостная замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Говядину измельчают на мясорубке, соединяют с пшеничным хлебом высшего сорта, предварительно замоченным в воде, добавляют соль, перемешивают. Повторно пропускают через мясорубку, еще раз перемешивают.

Из готовой котлетной массы разделяют изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом (котлеты) или кругло-приплюснутой формы толщиной 2,0-2,5 см (биточки), или плоскоовальной формы толщиной 1 см (шницели).

Полуфабрикаты панируют в сухарях, выкладывают на смазанный растительным маслом противень (гастроёмкость), запекают в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-230 °С или в пароконвектомате при температуре 190-210 °С в режиме «сухой нагрев-пар» в течение 15-20 минут до готовности. Температура внутри готового изделия не ниже 90 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске на тарелку укладывают гарнир, рубленое изделие поливают растопленным и доведенным до кипения маслом сливочным или рядом подливают соус.

Гарниры – каши рассыпчатые, бобовые отварные, макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом, овощи, припущенные с маслом, капуста тушеная.

Соусы – сметанный, сметанный с томатом.

Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – мясное изделие: котлета – овально-приплюснутой формы с заостренным концом, биточек – кругло-приплюснутой, шницель – овально плоской формы с тонкой запеченной корочкой, полито маслом или соус подлит сбоку. Рядом аккуратно уложен гарнир;

цвет поверхности изделия и на разрезе – от светло-серого до темно-серого;

текстура (консистенция) – однородная, мягкая, сочная;

вкус – характерный для блюд из рубленого мяса, умеренно соленый;

запах – характерный для блюд из рубленого мяса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	7,7	10,8	14,0	15,5
Жиры	г	7,8	10,8	13,8	15,7
Углеводы	г	8,1	11,1	14,5	16,2
Энергетическая ценность	ккал	134	185	239	268
Витамин В1	мг	0,06	0,08	0,10	0,12
Витамин В2	мг	0,06	0,09	0,11	0,13
Калий	мг	115	161	208	230
Кальций	мг	14	19	24	27
Магний	мг	10	14	18	20
Фосфор	мг	73	102	132	146
Железо	мг	1,2	1,6	2,1	2,3
Йод	мкг	13,2	17,7	22,3	26,3
Селен	мкг	1,6	2,2	2,8	3,2
Фтор	мкг	21,7	30,4	39,2	43,3

* Пищевая ценность приведена без масла сливочного и соуса

Технологическая карта № 288н

Котлета из говядины натуральная паровая для бургера

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г			
	7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина котлетное мясо мороженое	69	59	69	59
Масло растительное для фарша	3,3	3,3	3,3	3,3
Вода	8	8	8	8
Соль	0,4	0,4	0,4	0,4
Масса полуфабриката	-	70	-	70
Масло растительное для смазки	1	1	1	1
Выход готовой продукции	-	50	-	50

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленную говядину нарезают на небольшие кусочки и пропускают через мясорубку два раза. В фарш добавляют растительное масло, соль, воду и тщательно

перемешивают до получения однородной, вязкой массы.

Из фарша формируют котлеты, толщиной не более 1,5 см, выкладывают на смазанный маслом противень, подливают небольшое количество воды (20 % от массы изделий) и готовят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 95–100 °С в течение 15-25 минут. Температура в центре готового изделия должна быть не ниже 85 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – котлета – приплюснутой формы, без трещин;

цвет поверхности котлеты и на разрезе – от светло-серого до серовато-коричневого;

текстура (консистенция) – сочная, на разрезе однородная, без грубых включений;

запах – приятный, паровой говядины;

вкус – приятный, паровой говядины, в меру соленный.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	8,5	8,5
Жиры	г	5,0	5,0
Углеводы	г	0	0
Энергетическая ценность	ккал	79	79
Витамин С	мг	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,03	0,03
Витамин В2	мг	0,07	0,07
Витамин D	мкг	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	0,0	0,0
Калий	мг	160	160
Кальций	мг	6	6
Магний	мг	11	11
Фосфор	мг	97	97
Железо	мг	1,4	1,4
Йод	мкг	17,8	17,8
Селен	мкг	0,0	0,0
Фтор	мкг	32,7	32,7

Технологическая карта № 289

Котлеты, биточки (особые)

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (лопаточная часть, шея)	33 ¹	28	46 ¹	39	59 ¹	50	66 ¹	56
Свинина (котлетное мясо)	14	12	20	17	25	21	28	24
Хлеб пшеничный	8	8	11	11	14	14	16	16
Вода	10	10	14	14	18	18	20	20
Сухари	5	5	7	7	9	9	10	10
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Масса полуфабриката	-	62	-	86	-	111	-	124
Масло растительное	3	3	4	4	5	5	6	6
Масса готового изделия	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир № 347, 354, 357, 358, 359, 360, 362, 363, 372	-	110	-	130	-	150	-	180
Соус ТК № 397, 398, 400	-	30	-	30	-	50	-	50
или масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции:								

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
с соусом	-	190	-	230	-	290	-	330
с маслом	-	165	-	205	-	245	-	285

¹ Говядина бескостная замороженная.

2. Технологический процесс изготовления

Мясо измельчают на мясорубке, соединяют с пшеничным хлебом высшего сорта, предварительно замоченным в воде и отжатым, добавляют соль и воду, перемешивают. Повторно пропускают через мясорубку, еще раз перемешивают.

Из готовой котлетной массы разделяют изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом (котлеты) или кругло-приплюснутой формы толщиной 2,0-2,5 см (биточки).

Полуфабрикаты панируют в сухарях, выкладывают на смазанный растительным маслом противень (гастроемкость), запекают в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-230 °С или в пароконвектомате при температуре 180-200 °С в режиме «сухой нагрев-пар» в течение 15-20 минут до готовности. Температура внутри готового изделия не ниже 90 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске на тарелку укладывают гарнир, рубленое изделие поливают растопленным и доведенным до кипения маслом сливочным или рядом подливают соус. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – каши рассыпчатые, бобовые отварные, макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом, овощи, припущенные с маслом, капуста тушеная.

Соусы – сметанный, сметанный с томатом, сметанный с луком.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – мясное изделие: котлета – овально-приплюснутой формы с заостренным концом, биточек – кругло-приплюснутой, шницель – овально плоской формы, с тонкой запеченной корочкой, полито маслом или соус подлит сбоку. Рядом аккуратно уложен гарнир;

цвет поверхности изделия с равномерным колером, на разрезе – от светло-серого до темно-серого;

текстура (консистенция) – однородная, мягкая, сочная;

вкус – характерный для блюд из рубленого мяса, умеренно соленый;

запах – характерный для блюд из рубленого мяса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	7,8	10,9	13,9	15,6
Жиры	г	9,8	13,6	17,1	19,6
Углеводы	г	7,7	10,7	13,7	15,5
Энергетическая ценность	ккал	150	209	264	301
Витамин В1	мг	0,11	0,15	0,19	0,21
Витамин В2	мг	0,07	0,09	0,12	0,13
Калий	мг	94	131	167	187
Кальций	мг	13	18	23	26
Магний	мг	9	12	15	17
Фосфор	мг	79	110	140	158
Железо	мг	1,2	1,6	2,1	2,4
Йод	мкг	12,8	17,3	21,7	25,7
Селен	мкг	1,5	2,1	2,7	3,1

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Фтор	мкг	19,4	27,0	34,4	38,7

*Пищевая ценность котлет приведена без масла сливочного и соуса

Технологическая карта № 290

Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом

1.Рецептура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (лопаточная часть, шея)	31 ¹	26	43 ¹	36	56 ¹	47	62 ¹	52
Хлеб пшеничный	6	6	8	8	10	10	11	11
Вода	9	9	12	12	16	16	18	18
Соль	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
Масса котлетной массы	-	41	-	57	-	74	-	82
Фарш-соус ТК № 395	-	19	-	27	-	34	-	38
Масло сливочное	4	4	5	5	6	6	7	7
Сыр	2,4	2	3,3	3	4,3	3,6	5	4
Масса полуфабриката	-	64	-	89	-	115	-	128
Масса запеченных котлет	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 358, 362, 363	-	110	-	130	-	150	-	180
Соус ТК № 392	-	30	-	30	-	50	-	50
Выход готовой продукции	-	190	-	230	-	290	-	330

¹ Говядина бескостная замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Мясо измельчают на мясорубке, соединяют с пшеничным хлебом высшего сорта, предварительно замоченным в воде и отжатым, добавляют соль и воду, перемешивают. Повторно пропускают через мясорубку, еще раз перемешивают.

Из готовой котлетной массы разделяют изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом. Котлеты выкладывают на смазанный маслом противень, в середине по длине котлеты делают углубление, заполняют его густым молочным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в предварительно разогретом жарочном шкафу при температуре 220-250 °С в течение 20-25 минут или в пароконвектомате при температуре 180-200 °С в режиме «сухой нагрев-пар» в течение 20-25 минут до готовности. Температура в центре готового изделия должна быть не ниже 90 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске на тарелку укладывают гарнир, запечённое изделие и рядом подливают соус. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – картофель отварной, овощи отварные с маслом, овощи, припущенные с маслом.

Соус – молочный.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – котлеты овально-приплюснутой формы, без подгорелых мест, трещин и разрывов; на поверхности изделия румяная нежная корочка, сбоку уложен гарнир и подлит соус;

цвет поверхности котлет – золотистый, на разрезе – от светло-серого до темно-серого;

текстура (консистенция) – мягкая, сочная, с пластичной молочно–сырной корочкой;
вкус – характерный для запеченных изделий из мяса, с привкусом молока; умеренно соленый;

запах – характерный для мяса с ароматом молочного соуса и сыра.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Котлеты с соусом молочным				Котлеты без соуса			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	6,7	9,1	11,9	13,1	6,1	8,5	11,0	12,2
Жиры	г	10,8	14,1	18,4	20,4	9,3	12,6	15,8	17,8
Углеводы	г	7,8	9,9	13,3	14,4	5,8	7,9	10,0	11,0
Энергетическая ценность	ккал	155	203	267	294	131	179	226	253
Витамин С	мг	0,18	0,22	0,26	0,30	0,06	0,10	0,14	0,18
Витамин В1	мг	0,03	0,04	0,05	0,06	0,030	0,036	0,043	0,050
Витамин В2	мг	0,08	0,10	0,14	0,15	0,06	0,09	0,11	0,12
Витамин D	мкг	0,10	0,13	0,17	0,19	0,08	0,11	0,14	0,16
Витамин А	мкг рет. экв.	38,8	49,1	63,9	70,9	30,4	40,7	49,8	56,8
Калий	мг	118	156	209	228	98	136	176	195
Кальций	мг	52	68	91	98	36	51	64	71
Магний	мг	11	14	19	20	9	12	15	17
Фосфор	мг	83	110	146	160	69	97	124	138
Железо	мг	0,8	1,1	1,4	1,5	0,7	1,0	1,3	1,5
Йод	мкг	11,3	16,0	21,5	25,6	10,0	14,7	19,5	23,6
Селен	мкг	1,4	1,8	2,4	2,6	1,1	1,5	1,8	2,0
Фтор	мкг	21,4	28,6	38,1	41,7	18,4	25,6	33,1	36,7

Технологическая карта № 291

Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (лопаточная часть, шея)	40 ¹	34	56 ¹	48	72 ¹	61	80 ¹	68
Свинина (котлетное мясо)	8	6	11	8	14	11	16	12
Картофель								
с 01.09 по 31.10	13	10	19	14	24	18	27	20
с 01.11 по 31.12	14		20		26		29	
с 01.01 по 28-29.02	15		22		28		31	
с 1.03 по 31.07	16		23		30		33	
с 1.08 по 31.08	12		15		22		25	
Лук репчатый	7	6	10	8	13	11	14	12
Яйца	0,08 шт.	4	0,13 шт.	6	0,15 шт.	7	0,17 шт.	8
Сухари	4	4	6	6	7	7	8	8
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Масса полуфабриката	-	62	-	86	-	111	-	124
Масло растительное	3	3	4	4	5	5	6	6
Масса запеченных котлет	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 358, 362, 363	-	110	-	130	-	150	-	180
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	-	165	-	205	-	245	-	285

¹ Говядина бескостная замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленные говядину, свинину, сырой очищенный картофель, репчатый лук нарезают, пропускают через мясорубку, добавляют яйца, соль. Массу тщательно перемешивают. Из готовой котлетной массы формуют изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом (котлеты).

Полуфабрикаты панируют в сухарях, выкладывают на смазанный растительным маслом противень (гастроёмкость), запекают в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-230 °С или в пароконвектомате при температуре 190-210 °С в режиме «сухой нагрев-пар» в течение 15-20 минут до готовности. Температура в центре готового изделия должна быть не ниже 90 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отпускают котлеты с растопленным прокипяченным маслом (или без масла), сбоку укладывают гарнир. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – картофель отварной, овощи отварные с маслом, овощи, припущенные с маслом.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – котлеты овально-приплюснутой формы, без подгорелых мест, трещин и разрывов; на поверхности изделия нежная корочка, гарнир уложен сбоку;

цвет поверхности котлет светло-коричневый, на разрезе – от светло-серого до темно-серого;

текстура (консистенция) – мягкая, сочная;

вкус – характерный для запеченных изделий из мяса, с легким привкусом отварного картофеля; умеренно соленый;

запах – характерный для запечённого мяса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Котлеты с маслом сливочным				Котлеты без масла сливочного			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	8,1	11,5	14,5	16,2	8,0	11,4	14,4	16,1
Жиры	г	13,2	16,9	20,5	22,8	9,5	13,2	16,8	19,1
Углеводы	г	5,7	8,3	10,2	11,5	5,5	7,9	9,7	10,9
Энергетическая ценность	ккал	174	231	283	315	140	196	248	280
Витамин С	мг	1,0	1,4	1,9	2,1	1,0	1,4	1,9	2,1
Витамин В1	мг	0,09	0,13	0,17	0,18	0,08	0,12	0,15	0,16
Витамин В2	мг	0,09	0,13	0,16	0,17	0,08	0,12	0,15	0,16
Витамин D	мкг	0,14	0,18	0,20	0,23	0,09	0,13	0,15	0,18
Витамин А	мкг рет. экв.	26,0	29,2	30,8	32,4	6,4	9,6	11,2	12,8
Калий	мг	163	229	292	325	161	227	289	322
Кальций	мг	16	23	28	32	15	21	26	29
Магний	мг	12	16	21	23	11	16	20	23
Фосфор	мг	89	125	158	176	87	123	156	174
Железо	мг	1,3	1,9	2,4	2,7	1,3	1,8	2,3	2,6
Йод	мкг	14,2	19,2	24,0	28,3	14,2	19,2	24,0	28,3
Селен	мкг	2,2	3,2	3,8	4,3	2,0	3,0	3,5	4,0
Фтор	мкг	26,6	37,4	47,7	53,1	26,5	37,3	47,5	52,9

Технологическая карта № 292

Котлеты рубленые с белокочанной капустой

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (лопаточная часть, шея)	32 ¹	27	45 ¹	38	58 ¹	49	64 ¹	54
Хлеб пшеничный	6	6	8	8	10	10	11	11
Вода	8	8	11	11	14	14	16	16
Фарш:								
Капуста белокочанная свежая	21	17	29	24	38	31	42	34
Масло сливочное	2	2	2	2	3	3	3	3
Масса припущенной капусты	-	15	-	21	-	27	-	30
Сухари	4	4	6	6	7	7	8	8
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Масса полуфабриката	-	59	-	83	-	106	-	118
Масло растительное	3	3	4	4	5	5	6	6
Масса готового изделия	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир № 358, 362, 363	-	110	-	130	-	150	-	180
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	-	165	-	205	-	245	-	285

¹ Говядина бескостная замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Говядину измельчают на мясорубке, соединяют с пшеничным хлебом высшего сорта, предварительно замоченным в воде, добавляют соль, перемешивают. Повторно пропускают через мясорубку, еще раз перемешивают.

Приготовление фарша из капусты: обработанную белокочанную капусту шинкуют короткой соломкой, припускают в подсоленной воде и заправляют сливочным маслом.

В котлетную массу вводят припущенную охлажденную капусту, перемешивают и формируют котлеты. Полуфабрикаты панируют в сухарях, выкладывают на смазанный растительным маслом противень (гастроёмкость), запекают в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-230 °С или в пароконвектомате при температуре 190-210 °С в режиме «сухой нагрев-пар» в течение 15-20 минут до готовности. Температура в центре готового изделия должна быть не ниже 90 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске на тарелку укладывают гарнир, рубленое изделие поливают растопленным и доведенным до кипения маслом сливочным. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – картофель отварной, овощи отварные с маслом, овощи, припущенные с маслом.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – котлета – овально-приплюснутой формы с заостренным концом, с тонкой корочкой. Рядом аккуратно уложен гарнир;

цвет поверхности изделия с равномерным колером, на разрезе – от светло-серого до темно-серого;

текстура (консистенция) – однородная с включениями капусты, мягкая, сочная;

вкус – характерный для блюд из рубленого мяса с выраженным вкусом отварной капусты, умеренно соленый;

запах – характерный для блюд из рубленого мяса и капусты.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Котлеты с маслом сливочным				Котлеты без масла сливочного			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	6,2	8,7	11,1	12,3	6,2	8,7	11,1	12,3
Жиры	г	11,9	14,6	17,8	19,5	5,7	7,4	9,8	10,6
Углеводы	г	7,0	9,9	12,1	13,6	7,0	9,9	12,1	13,5
Энергетическая ценность	ккал	160	206	254	279	104	141	181	199
Витамин С	мг	3,1	4,4	5,7	6,2	3,1	4,4	5,7	6,2
Витамин В1	мг	0,05	0,07	0,09	0,10	0,05	0,07	0,09	0,10
Витамин В2	мг	0,07	0,09	0,12	0,13	0,06	0,09	0,11	0,13
Витамин D	мкг	0,065	0,070	0,075	0,080	0,015	0,020	0,025	0,030
Витамин А	мкг рет. экв.	28,8	29,3	33,8	34,1	9,2	9,7	14,2	14,5
Калий	мг	137	193	247	273	136	192	246	272
Кальций	мг	27	38	47	53	26	37	47	53
Магний	мг	11	15	19	21	11	15	19	21
Фосфор	мг	66	92	117	130	65	91	116	129
Железо	мг	1,0	1,4	1,7	1,9	1,0	1,4	1,7	1,9
Йод	мкг	13,5	18,2	22,9	27,0	13,5	18,2	22,9	27,0
Селен	мкг	1,5	2,1	2,5	2,8	1,4	2,0	2,4	2,8
Фтор	мкг	18,8	26,3	33,8	37,3	18,7	26,2	33,7	37,2

Технологическая карта № 293

Биточки «Школьник»

1.Рецептура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (лопаточная часть, шея)	27 ¹	23	39 ¹	32	49 ¹	41	54 ¹	46
Свинина (котлетное мясо)	23	19	32	27	41	34	46	38
Лук репчатый	9	7	12	10	16	13	18	14
Вода	8	8	11	11	14	14	16	16
Крупа манная	4	4	6	6	7	7	8	8
Сухари	2,5	2,5	3,5	3,5	4,5	4,5	5	5
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Масса полуфабриката	-	62	-	86	-	111	-	124
Масло растительное	3	3	4	4	5	5	6	6
Масса запеченных биточков	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 358, 362, 363	-	110	-	130	-	150	-	180
Соус ТК № 386, 397	-	30	-	30	-	50	-	50
Выход готовой продукции	-	190	-	230	-	290	-	330

¹ Говядина бескостная замороженная.

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленные говядину и свинину измельчают на мясорубке, добавляют бланшированный репчатый лук и повторно пропускают через мясорубку, соединяют с предварительно замоченной в воде манной крупой, солью и тщательно перемешивают. Из готовой котлетной массы формируют биточки округло-приплюснутой формы, панируют в сухарях, выкладывают на смазанный растительным маслом противень (гастроёмкость), запекают в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 230-250 °С или в пароконвектомате при температуре 200-210 °С в режиме «сухой нагрев-пар» в течение 20-25 минут до готовности. Температура в центре готового изделия должна быть не ниже 85 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске на тарелку укладывают гарнир, биточки и рядом подливают соус. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – картофель отварной, овощи отварные с маслом, овощи, припущенные с маслом.

Соусы – белый, сметанный.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – биточки округло-приплюснутой формы, без трещин и разрывов; сбоку уложен гарнир и подлит соус;

цвет поверхности биточков и на разрезе – от светло-серого до темно-серого;

текстура (консистенция) – мягкая, сочная;

вкус – характерный для запеченных рубленых изделий из мяса, умеренно соленый;

запах – характерный для рубленых изделий из мяса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	7,5	10,5	13,3	14,9
Жиры	г	10,6	14,7	18,6	21,2
Углеводы	г	5,6	8,1	10,0	11,2
Энергетическая ценность	ккал	148	207	261	295
Витамин С	мг	0,3	0,4	0,5	0,6
Витамин В1	мг	0,11	0,15	0,19	0,21
Витамин В2	мг	0,06	0,08	0,10	0,11
Калий	мг	85	119	152	170
Кальций	мг	6	9	11	12
Магний	мг	7	10	12	14
Фосфор	мг	80	113	143	160
Железо	мг	1,0	1,4	1,8	2,0
Йод	мкг	12,7	17,1	21,4	25,4
Селен	мкг	0,15	0,20	0,25	0,30
Фтор	мкг	20,3	28,5	36,3	40,6

* Пищевая ценность приведена без соуса

Технологическая карта № 294

Зразы рубленые

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (лопаточная часть, шея)	32 ¹	27	45 ¹	39	58 ¹	49	64 ¹	54
Хлеб пшеничный	6	6	8	8	10	10	11	11
Вода	9	9	12	12	16	16	18	18
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Котлетная масса	-	40	-	56	-	72	-	80
Фарш:								
Лук репчатый	22	19	31	28	40	36	44	38
Масло растительное	3	3	4	4	5	5	6	6
Масса припущенного лука	-	9	-	14	-	18	-	19
Яйца	0,08 шт.	4	0,13 шт.	6	0,15 шт.	7	0,16 шт.	8
Петрушка (зелень)	1,4	1	2	1,4	2,5	1,8	2,8	2
Масса фарша	-	14	-	20	-	26	-	28
Сухари	5	5	6	6	8	8	10	10
Масса полуфабриката	-	59	-	82	-	106	-	118
Масло растительное	3	3	4	4	5	5	6	6
Масса готового изделия	-	50	-	70	-	90	-	100

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Гарнир ТК № 358, 362, 363	-	110	-	130	-	150	-	180
Соус ТК № 390	-	30	-	30	-	50	-	50
или масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции:								
с соусом	-	190	-	230	-	290	-	330
с маслом	-	165	-	205	-	245	-	285

¹ Говядина бескостная замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Говядину измельчают на мясорубке, соединяют с пшеничным хлебом высшего сорта, предварительно замоченным в воде, добавляют соль, перемешивают. Повторно пропускают через мясорубку, еще раз перемешивают.

Приготовление фарша: мелко нарезанный репчатый лук припускают с маслом, соединяют с рублеными вареными яйцами и измельченной зеленью петрушки, перемешивают.

Котлетную массу формируют в виде лепешки толщиной в 1 см, на середину которой кладут фарш, края лепешек соединяют, панируют в сухарях, придавая изделиям овально-приплюснутую форму. Полуфабрикаты выкладывают на смазанный растительным маслом противень (гастроемкость), запекают в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-230 °С или в пароконвектомате при температуре 190-210 °С в режиме «сухой нагрев-пар» в течение 20-25 минут до готовности. Температура в центре готового изделия должна быть не ниже 90 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске на тарелку укладывают гарнир, зразы поливают растопленным и доведенным до кипения маслом сливочным или подливают соус. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – картофель отварной, овощи отварные с маслом, овощи, припущенные с маслом.

Соус – томатный.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – зразы овально-приплюснутой формы с заостренным концом, с тонкой корочкой. Рядом аккуратно уложен гарнир;

цвет поверхности зраз – светло-коричневый, на разрезе изделие слоистое – от светло-серого до темно-серого;

текстура (консистенция) зраз – мягкая, сочная;

вкус – характерный для блюд из рубленого мяса с выраженным вкусом яиц и лука, умеренно соленый;

запах – характерный для блюд из рубленого мяса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	6,8	9,6	12,1	13,5
Жиры	г	10,0	13,8	17,3	20,0
Углеводы	г	8,5	11,1	14,4	16,5
Энергетическая ценность	ккал	151	207	261	300
Витамин С	мг	1,4	2,0	2,6	2,8
Витамин В1	мг	0,06	0,08	0,11	0,12
Витамин В2	мг	0,08	0,11	0,14	0,16
Витамин D	мкг	0,09	0,13	0,15	0,18

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин А	мкг рет. экв.	13,1	18,9	23,3	26,3
Калий	мг	136	193	245	271
Кальций	мг	31	42	54	62
Магний	мг	12	17	22	25
Фосфор	мг	79	112	142	158
Железо	мг	1,2	1,6	2,0	2,3
Йод	мкг	14,4	19,6	24,5	28,8
Селен	мкг	2,7	3,7	4,6	5,4
Фтор	мкг	26,5	38,1	48,1	52,8

* Пищевая ценность приведена без масла и соуса

Технологическая карта № 295

Зразы рубленые из говядины (паровые)

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (лопаточная часть, шея)	38 ¹	31	53 ¹	43	68 ¹	56	76 ¹	62
Хлеб пшеничный	7	7	10	10	13	13	14	14
Вода	9	9	12	12	16	16	18	18
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Котлетная масса	-	47	-	65	-	85	-	94
Фарш (омлет):								
Яйца	0,21 шт.	10	0,29 шт.	14	0,38 шт.	18	0,42 шт.	20
Молоко	4	4	6	6	7	7	8	8
Масса омлетной смеси	-	14	-	20	--	25	-	28
Масло сливочное	2	2	3	3	4	4	4	4
Масса готового омлета	-	12	-	17	-	21	-	24
Масса полуфабриката	-	59	-	82	-	106	-	118
Масло сливочное (для смазывания форм)	1	1	1	1	2	2	2	2
Масса готового изделия	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 358, 359, 360, 366, 367, 378	-	110	-	130	-	150	-	180
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	-	165	-	205	-	245	-	285

¹ Говядина бескостная замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Говядину измельчают на мясорубке, соединяют с пшеничным хлебом высшего сорта, предварительно замоченным в воде, добавляют соль, перемешивают. Повторно пропускают массу через мясорубку, еще раз перемешивают.

Приготовление фарша: обработанные яйца отделяют от скорлупы, процеживают, соединяют с молоком, добавляют соль, тщательно размешивают. В емкость, смазанную маслом, наливают яично-молочную смесь слоем 2,5-3 см и варят на пару 20-25 минут. Омлет охлаждают, нарезают ломтиками.

Котлетную массу формуют в виде лепешки толщиной в 1 см, на середину которой кладут омлет, края лепешек соединяют, придавая изделиям овально-приплюснутую форму. Зразы готовят в пароконвектомате при температуре 98-100 °С в режиме «пар» 20-25 минут до готовности. Температура в центре готового изделия должна быть не ниже 90 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске на тарелку укладывают гарнир, зразы поливают растопленным и доведенным до кипения маслом сливочным. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – картофель отварной, картофель в молоке, пюре картофельное, пюре из моркови или свеклы, пюре из кабачков, пюре из тыквы.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – зразы овально-округлой формы с тупыми концами, поверхность ровная, без трещин. На разрезе рубленого изделия видна прослойка из омлета. Рядом аккуратно уложен гарнир.

цвет поверхности изделия – светло-серый, на разрезе фарш – кремово-желтый;

текстура (консистенция) – мягкая, сочная, с кусочками омлета;

вкус – характерный для блюд из отварного рубленого мяса с выраженным вкусом омлета, умеренно соленный;

запах – характерный для блюд из отварного рубленого мяса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Зразы с маслом сливочным				Зразы без масла сливочного			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	7,3	10,1	13,1	14,5	7,2	10,1	15,2	14,5
Жиры	г	11,3	14,2	17,9	19,0	7,7	10,6	13,0	15,4
Углеводы	г	4,1	5,8	7,5	8,2	4,1	5,8	7,8	8,1
Энергетическая ценность	ккал	147	192	244	262	115	159	212	229
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,030	0,038	0,046	0,054	0,030	0,038	0,046	0,054
Витамин В2	мг	0,09	0,12	0,15	0,17	0,08	0,11	0,15	0,16
Витамин D	мкг	0,30	0,40	0,51	0,55	0,25	0,35	0,46	0,50
Витамин А	мкг рет. экв.	47,5	57,9	72,1	75,4	27,9	38,3	52,5	55,8
Калий	мг	107	149	192	213	106	148	191	212
Кальций	мг	15	21	26	29	14	20	26	28
Магний	мг	8	12	15	17	8	12	15	17
Фосфор	мг	76	106	137	151	75	105	136	150
Железо	мг	1,0	1,4	1,9	2,1	1,0	1,4	1,9	2,1
Йод	мкг	14,8	20,0	25,2	29,6	14,8	20,0	25,2	29,6
Селен	мкг	3,2	4,5	5,8	6,4	3,2	4,5	5,7	6,3
Фтор	мкг	23,8	33,2	42,9	47,5	23,7	33,0	42,8	47,4

Технологическая карта № 296

Рулет с луком и яйцом

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (лопаточная часть, шея)	32 ¹	27	45 ¹	39	58 ¹	49	64 ¹	54
Хлеб пшеничный	6	6	8	8	10	10	11	11
Вода	9	9	12	12	16	16	18	18
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Котлетная масса	-	40	-	57	-	73	-	80
Фарш:								
Лук репчатый	21	17	29	24	37	31	42	34

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Масло растительное	2,5	2,5	3	3	4	4	5	5
Масса припущенного лука	-	9	-	12	--	15	-	18
Яйца	0,08 шт.	4	0,10 шт.	5	0,13 шт.	6	0,17 шт.	8
Петрушка (зелень)	2	1,4	2,7	2	3,5	2,5	4	2,8
Масса фарша	-	14	-	19	-	24	-	28
Яйца	0,06 шт.	3	0,08 шт.	4	0,10 шт.	5	0,12 шт.	6
Сухари	1,4	1,4	2	2	2,5	2,5	2,8	2,8
Масса полуфабриката	-	57	-	80	-	103	-	114
Масло растительное	1	1	1	1	2	2	2	2
Масса готового изделия	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 347, 358, 360, 362	-	110	-	130	-	150	-	180
Соус ТК № 390	-	30	-	30	-	50	-	50
или масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции:								
с соусом	-	190	-	230	-	290	-	330
с маслом	-	165	-	205	-	245	-	285

¹ Говядина бескостная замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Говядину измельчают на мясорубке, соединяют с пшеничным хлебом высшего сорта, предварительно замоченным в воде, добавляют соль, перемешивают. Повторно пропускают через мясорубку, еще раз перемешивают.

Приготовление фарша: мелко нарезанный репчатый лук припускают с маслом, соединяют с рублеными вареными яйцами и измельченной зеленью петрушки, перемешивают.

На пищевую пленку раскладывают котлетную массу ровным слоем толщиной 1,5-2 см. На котлетную массу кладут фарш. Затем края пленки соединяют так, чтобы один край котлетной массы слегка находил на другой, формируют рулет. Полуфабрикат выкладывают швом вниз на смазанный растительным маслом противень (гастроемкость), поверхность смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом, прокалывают в нескольких местах и запекают в предварительно разогретом до 270 °С жарочном шкафу при температуре 250-270 °С или в пароконвектомате при температуре 220-240 °С в режиме «сухой нагрев-пар» в течение 30-40 минут до готовности. Температура в центре готового изделия должна быть не ниже 90 °С.

Готовый рулет режут на порции.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске на тарелку укладывают гарнир, порционный кусок рулета, поливают его растопленным и доведенным до кипения маслом сливочным или подливают соус.

Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – каши рассыпчатые, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом.

Соус – томатный.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – ломтик рулета овальной формы с фаршем в центре, закрывает часть аккуратно уложенного гарнира, полит сливочным маслом. При подаче с соусом он подлит сбоку;

цвет поверхности изделия с равномерным колером, на разрезе – серый различных

оттенков у мяса и фарша, в центральной части возможны белые вкрапления отварных яиц;
текстура (консистенция) – мягкая, сочная, сохраняет слоистую структуру;
вкус – характерный для блюд из рубленого мяса с выраженным вкусом яиц и припущенного лука, умеренно соленый;
запах – характерный для блюд из рубленого мяса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	6,4	9,1	11,4	12,8
Жиры	г	7,7	10,1	13,6	15,5
Углеводы	г	5,6	7,7	9,8	10,8
Энергетическая ценность	ккал	118	159	207	233
Витамин С	мг	1,5	2,2	2,7	3,0
Витамин В1	мг	0,04	0,05	0,06	0,07
Витамин В2	мг	0,07	0,09	0,11	0,13
Витамин D	мкг	0,15	0,20	0,24	0,31
Витамин А	мкг рет. экв.	18,9	25,4	31,4	37,8
Калий	мг	122	174	219	243
Кальций	мг	17	24	30	35
Магний	мг	10	15	18	21
Фосфор	мг	71	100	126	142
Железо	мг	1,1	1,5	1,9	2,1
Йод	мкг	14,2	19,1	23,8	28,3
Селен	мкг	2,6	3,4	4,2	5,1
Фтор	мкг	26,6	37,6	47,3	53,1

* Пищевая ценность приведена без масла и соуса

Технологическая карта № 297

Рулет из говядины (паровой)

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (лопаточная часть, шея)	44 ¹	37	62 ¹	52	79 ¹	67	88 ¹	74
Хлеб пшеничный	8	8	11	11	14	14	16	16
Вода	12	12	16	16	21	21	24	24
Яйца	0,10 шт.	5	0,15	7	0,19 шт.	9	0,21 шт.	10
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Масса полуфабриката	-	62	-	86	-	111	-	124
Масло сливочное (для смазывания форм)	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1
Масса готового изделия	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 348, 360, 366, 367	-	110	-	130	-	150	-	180
Соус ТК № 392	-	30	-	30	-	50	-	50
или масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции:								
с соусом	-	190	-	230	-	290	-	330
с маслом	-	165	-	205	-	245	-	285

¹ Говядина бескостная замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Говядину измельчают на мясорубке, соединяют с пшеничным хлебом высшего сорта, предварительно замоченным в воде, добавляют соль, перемешивают. Повторно пропускают через мясорубку, еще раз перемешивают. В котлетную массу добавляют нарезанные вареные

яйца и перемешивают. Затем котлетную массу раскладывают на пищевую пленку и придают изделию форму рулета. Полуфабрикат выкладывают на смазанный маслом противень (гастроемкость), делают проколы в нескольких местах и варят в пароконвектомате при температуре 100 °С в режиме «пар» 40-45 минут. Температура в центре готового изделия должна быть не ниже 90 °С.

Готовый рулет режут на порции.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске на тарелку укладывают гарнир, порционный кусок рулета, поливают его растопленным и доведенным до кипения маслом сливочным или подливают соус.

Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – каши вязкие, пюре картофельное, пюре из моркови или свеклы.

Соус – молочный.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – ломтик рулета округлой формы, закрывает часть аккуратно уложенного гарнира, полит растопленным прокипячённым сливочным маслом. При подаче с соусом он подлит сбоку;

цвет рулета – светло-серый, характерный для отварного мяса с вкраплениями отварных яиц;

текстура (консистенция) – мягкая, сочная, сохраняет форму;

вкус – характерный для блюд из отварного рубленого мяса с выраженным вкусом яиц, умеренно соленый;

запах – характерный для блюд из отварного рубленого мяса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	7,6	10,7	13,8	15,3
Жиры	г	6,1	8,5	11,2	12,3
Углеводы	г	4,4	6,1	7,8	8,9
Энергетическая ценность	ккал	104	144	187	207
Витамин В1	мг	0,02	0,03	0,04	0,05
Витамин В2	мг	0,06	0,09	0,12	0,13
Витамин D	мкг	0,12	0,16	0,21	0,23
Витамин А	мкг рет. экв.	9,8	12,9	18,0	19,5
Калий	мг	112	157	203	224
Кальций	мг	8	11	14	16
Магний	мг	9	12	16	17
Фосфор	мг	74	103	133	147
Железо	мг	1,1	1,5	1,9	2,1
Йод	мкг	14,0	18,9	23,8	28,0
Селен	мкг	1,8	2,5	3,2	3,6
Фтор	мкг	24,0	33,6	43,3	47,9

* Пищевая ценность приведена без масла и соуса

Технологическая карта № 298

Рулет из говядины с яйцом или омлетом (паровой)

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (лопаточная часть, шея)	38 ¹	31	53 ¹	43	68 ¹	56	76 ¹	62
Хлеб пшеничный	7	7	10	10	13	13	14	14
Вода	10	10	14	14	18	18	20	20

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Яйца	0,08 шт.	4	0,13 шт.	6	0,15 шт.	7	0,16 шт.	8
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Котлетная масса	-	50	-	70	-	90	-	100
Фарш Вариант 1								
Яйца	0,16 шт.	8	0,23 шт.	11	0,29 шт.	14	0,33 шт.	16
Фарш Вариант 2								
Яйца	0,15 шт.	7	0,21 шт.	10	0,27 шт.	13	0,29 шт.	14
Молоко	3	3	4	4	5	5	6	6
Масса омлетной смеси	-	10	-	14	-	18	-	20
Масло сливочное	2	2	3	3	4	4	4	4
Масса готового омлета	-	8	-	11	--	14	-	16
Масса фарша	-	8	-	11	--	14	-	16
Масса полуфабриката	-	58	-	81	-	104	-	116
Масло сливочное (для смазывания форм)	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1
Масса готового изделия	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 360, 366, 367	-	110	-	130	-	150	-	180
Соус ТК № 392, 397	-	30	-	30	-	50	-	50
или масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции:								
с соусом	-	190	-	230	-	290	-	330
с маслом	-	165	-	205	-	245	-	285

¹ Говядина бескостная замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Говядину измельчают на мясорубке, соединяют с пшеничным хлебом высшего сорта, предварительно замоченным в воде, добавляют соль, перемешивают. Повторно пропускают через мясорубку, еще раз перемешивают.

Приготовление омлета: обработанные яйца отделяют от скорлупы, процеживают, соединяют с молоком, добавляют соль, тщательно размешивают. В емкость, смазанную маслом, наливают яично-молочную смесь слоем 2,5-3 см и варят на пару 20-25 минут. Омлет охлаждают, нарезают ломтиками.

На пищевую пленку раскладывают котлетную массу ровным слоем толщиной 1,5-2 см. На котлетную массу кладут фарш (рубленные, сваренные вкрутую яйца или омлет, нарезанный ломтиками). Затем края пленки соединяют так, чтобы один край котлетной массы слегка находил на другой, формируют рулет. Полуфабрикат перекладывают в смазанную маслом гастроемкость швом вниз, прокалывают в нескольких местах и варят в пароконвектомате при температуре 100 °С в режиме «пар» 40-45 минут. Температура в центре готового изделия должна быть не ниже 90 °С.

Готовый рулет режут на порции.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске на тарелку укладывают гарнир, рядом порционный кусок рулета, поливают его растопленным и доведенным до кипения маслом сливочным или подливают соус.

Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – пюре картофельное, пюре из моркови или свеклы.

Соус – молочный, сметанный.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – ломтик рулета овальной формы с фаршем в центре, закрывает часть аккуратно уложенного гарнира, полит растопленным прокипячённым сливочным маслом. При подаче с соусом он подлит сбоку от рулета;

цвет на разрезе – светло-серый со светло-желтыми включениями фарша из яиц в центральной части;

текстура (консистенция) – мягкая, сочная, сохраняет форму;

вкус – характерный для блюд из рубленого мяса с выраженным вкусом яиц, умеренно соленый;

запах – характерный для блюд из рубленого мяса, яиц.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	7,4	10,3	13,3	14,7
Жиры	г	7,4	10,4	13,8	14,8
Углеводы	г	4,3	6,2	8,0	8,7
Энергетическая ценность	ккал	114	159	209	227
Витамин В1	мг	0,030	0,038	0,046	0,054
Витамин В2	мг	0,08	0,12	0,15	0,17
Витамин D	мкг	0,27	0,39	0,49	0,53
Витамин А	мкг рет. экв.	27,4	39,2	51,5	54,7
Калий	мг	107	150	194	214
Кальций	мг	14	19	24	27
Магний	мг	8	12	15	17
Фосфор	мг	77	108	139	153
Железо	мг	1,1	1,5	1,9	2,1
Йод	мкг	14,9	20,3	25,5	29,8
Селен	мкг	3,5	5,0	6,3	6,9
Фтор	мкг	24,1	33,8	43,6	48,2

* Расчет приведен на рулет с омлетом, без масла и соуса

Технологическая карта № 299

Тефтели (1 вариант)

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (лопаточная часть, шея)	19 ¹	16	26 ¹	22	34 ¹	29	38 ¹	32
Хлеб пшеничный	3,5	3,5	5	5	6,5	6,5	7	7
Вода	5	5	7	7	9	9	10	10
Соль	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3
Лук репчатый	10	8	14	12	18	16	20	18
Масло растительное	1,5	1,5	2	2	2,7	2,7	3	3
Масса припущенного лука	-	4	-	6	-	8	-	9
Мука пшеничная	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3
Масса полуфабриката	-	30	-	41	-	54	-	60
Масло растительное	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3
Масса готового изделия	-	25	-	35	-	45	-	50
Соус ТК № 390, 399	-	25	-	35	-	45	-	50
Масса тефтелей в	-	50	-	70	-	90	-	100

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
соусе								
Гарнир ТК № 347, 349, 358, 360, 362	-	110	-	130	-	150	-	180
Выход готовой продукции	-	160	-	200	-	240	-	280

¹ Говядина бескостная замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Говядину измельчают на мясорубке, соединяют с пшеничным хлебом высшего сорта, предварительно замоченным в воде, добавляют соль, перемешивают. Повторно пропускают через мясорубку, еще раз перемешивают.

В котлетную массу добавляют измельченный припущенный с маслом репчатый лук, перемешивают и формируют в виде шариков по 2-3 шт. на порцию, панируют в муке, выкладывают на смазанный растительным маслом противень (гастроёмкость), запекают в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-230 °С или в пароконвектомате при температуре 190-210 °С в режиме «сухой нагрев-пар» в течение 5-10 минут, заливают соусом, в который добавляют 10-20 г воды, и тушат 8-10 минут. Температура в центре готового изделия должна быть не ниже 90 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске на тарелку укладывают гарнир, рядом помещают 2-3 шарика тефтелей с соусом, в котором они тушились. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – каши рассыпчатые, рис отварной, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом.

Соусы – томатный, сметанный с томатом и луком.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – тефтели в виде шариков с равномерной мягкой корочкой (без трещин) пропитаны соусом. Рядом аккуратно уложен гарнир;

цвет тефтелей – коричневый, соуса – светло-коричневый или оранжевый;

текстура (консистенция) тефтелей – в меру плотная, сочная, однородная; соуса – эластичная, однородная;

вкус – тушеного мяса, умеренно соленый;

запах – характерный для блюд из рубленого мяса с ароматом лука и соуса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Тефтели с соусом томатным				Тефтели с соусом сметанным с томатом и луком			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,7	5,1	6,7	7,4	3,8	5,2	6,9	7,8
Жиры	г	6,1	8,2	10,8	12,1	6,1	8,3	10,8	12,2
Углеводы	г	5,2	7,4	9,5	10,6	5,5	7,8	10,1	12,7
Энергетическая ценность	ккал	90	124	162	181	92	126	165	192
Витамин С	мг	1,0	1,5	1,9	2,1	0,8	1,1	1,5	1,7
Витамин В1	мг	0,020	0,028	0,036	0,040	0,021	0,030	0,039	0,047
Витамин В2	мг	0,026	0,036	0,047	0,052	0,029	0,040	0,052	0,059
Витамин D	мкг	0,015	0,021	0,027	0,030	0,005	0,007	0,009	0,010
Витамин А	мкг рет. экв.	31,4	43,9	56,5	62,8	8,6	12,0	15,4	17,1
Калий	мг	99	139	181	201	88	123	161	182
Кальций	мг	7	10	13	14	12	17	22	25
Магний	мг	8	11	15	16	7	10	13	15
Фосфор	мг	40	55	72	80	42	59	77	87

Наименование показателей	Единицы измерения	Тефтели с соусом томатным				Тефтели с соусом сметанным с томатом и луком			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Железо	мг	0,6	0,9	1,1	1,3	0,6	0,8	1,1	1,2
Йод	мкг	6,7	9,1	11,5	13,5	13,6	18,6	23,8	27,3
Селен	мкг	0,4	0,6	0,8	0,9	0,5	0,7	0,9	1,1
Фтор	мкг	13,0	18,1	23,9	26,5	14,4	20,1	26,4	29,8

Технологическая карта № 300

Тефтели (2 вариант)

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (лопаточная часть, шея)	19 ¹	16	26 ¹	22	34 ¹	29	38 ¹	32
Вода	2,5	2,5	3,5	3,5	4,5	4,5	5	5
Соль	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3
Крупа рисовая	2,5	2,5	3,5	3,5	4,5	4,5	5	5
Вода для варки каши	-	5,5	-	7,5	-	9,5	-	11
Масса готового рассыпчатого риса	-	7	-	10	-	13	-	14
Лук репчатый	10	8	14	12	18	16	20	18
Масло растительное	1,5	1,5	2	2	2,7	2,7	3	3
Масса припущенного лука	-	4	-	6	-	8	-	9
Мука пшеничная	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3
Масса полуфабриката	-	31	-	43	-	56	-	62
Масло растительное	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3
Масса готового изделия	-	25	-	35	-	45	-	50
Соус ТК № 390, 399	-	25	-	35	-	45	-	50
Масса тефтелей в соусе	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 347, 360, 362	-	110	-	130	-	150	-	180
Выход готовой продукции	-	160	-	200	-	240	-	280

¹ Говядина бескостная замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Говядину измельчают на мясорубке, добавляют воду и соль, перемешивают. Повторно пропускают через мясорубку, еще раз перемешивают.

В рубленую массу добавляют измельченный припущенный с маслом репчатый лук, рассыпчатый отварной рис, перемешивают и формируют в виде шариков по 2-3 шт. на порцию, панируют в муке, выкладывают на смазанный растительным маслом противень (гастроёмкость), запекают в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-230 °С или в пароконвектомате при температуре 180-200 °С в режиме «сухой нагрев-пар» в течение 5-10 минут, заливают соусом, в который добавляют 10-20 г воды, и тушат 5-8 минут. Температура в центре готового изделия должна быть не ниже 85 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске на тарелку укладывают гарнир, рядом помещают 2-3 шарика тефтелей с соусом, в котором они тушились. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом.

Соусы – томатный, сметанный с томатом и луком.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – тефтели в виде шариков с равномерной мягкой корочкой с включениями зерен отварного риса (без трещин) пропитаны соусом. Рядом аккуратно уложен гарнир;

цвет тефтелей – коричневый со светло-кремовыми включениями; соуса – светло-коричневый или оранжевый;

текстура (консистенция) тефтелей – в меру плотная, сочная; соуса – однородная;

вкус – тушеного мяса, умеренно соленый;

запах – характерный для блюд из рубленого мяса с ароматом лука и соуса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	С соусом томатным				С соусом сметанным с томатом и луком			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,6	4,9	6,5	7,2	3,7	5,1	6,7	7,4
Жиры	г	6,1	8,2	10,7	12,1	6,1	8,3	10,8	12,1
Углеводы	г	5,4	7,5	9,7	10,9	5,5	7,7	9,9	11,1
Энергетическая ценность	ккал	90	124	161	181	91	125	163	183
Витамин С	мг	1,0	1,5	1,9	2,1	0,8	1,1	1,5	1,7
Витамин В1	мг	0,020	0,027	0,033	0,040	0,020	0,027	0,033	0,040
Витамин В2	мг	0,030	0,037	0,045	0,053	0,03	0,04	0,05	0,06
Витамин D	мкг	0,018	0,022	0,028	0,032	0,006	0,007	0,008	0,009
Витамин А	мкг рет. экв.	31,4	43,9	56,5	62,8	8,6	12,0	15,4	17,1
Калий	мг	98	137	179	199	87	122	159	177
Кальций	мг	6	9	12	13	11	16	21	23
Магний	мг	9	12	16	17	8	11	14	16
Фосфор	мг	41	57	74	82	43	60	79	87
Железо	мг	0,6	0,8	1,1	1,2	0,6	0,8	1,1	1,2
Йод	мкг	6,7	9,0	11,3	13,4	13,5	18,5	23,6	27,0
Селен	мкг	0,6	0,8	1,0	1,1	0,6	0,8	1,1	1,2
Фтор	мкг	13,6	19,0	24,9	27,7	15,0	21,0	27,5	30,5

Технологическая карта № 301

Тефтели из говядины с рисом (паровые)

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (лопаточная часть, шея)	23 ¹	19	31 ¹	26	43 ¹	34	46 ¹	36
Вода	3	3	4	4	5	5	6	6
Соль	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3
Крупа рисовая	3	3	4	4	5	5	6	6
Вода для варки каши	-	6	-	8	-	10	-	12
Масса готового рассыпчатого риса	-	8	-	11	-	14	-	16
Лук репчатый	3,5	3	5	4	6	5	7	6
Масло растительное	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1	1
Масса припущенного лука	-	1,5	-	2	-	2,5	-	3
Масса полуфабриката	-	30	-	42	-	54	-	60
Масло сливочное (для смазывания форм)	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1	1
Масса готового изделия	-	25	-	35	-	45	-	50

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Соус ТК № 390, 392, 397	-	25	-	35	-	45	-	50
Масса тефтелей в соусе	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 358, 360, 363	-	110	-	130	-	150	-	180
Выход готовой продукции	-	160	-	200	-	240	-	280

¹ Говядина бескостная замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Говядину измельчают на мясорубке, добавляют воду, соль, перемешивают. Повторно пропускают через мясорубку, еще раз перемешивают. В рубленую массу добавляют измельченный припущенный с маслом репчатый лук, рассыпчатый отварной рис, перемешивают и формируют в виде шариков по 2-3 шт. на порцию, варят до готовности на пару 20-25 минут.

При использовании пароконвектомата тефтели укладывают в гостроемкости, смазанные сливочным маслом, и готовят при температуре 98-100 °С в режиме «пар» в течение 20-25 минут до готовности.

Готовые тефтели заливают горячим соусом и доводят до кипения. Температура в центре готового изделия должна быть не ниже 85 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске на тарелку укладывают гарнир, рядом помещают 2-3 шарика тефтелей с соусом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – картофель отварной, пюре картофельное, овощи, припущенные с маслом.

Соусы – томатный, молочный, сметанный.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – тефтели в виде шариков с включениями зерен отварного риса (без трещин) пропитаны соусом. Рядом аккуратно уложен гарнир;

цвет тефтелей – от светло-серого до серого со светло-кремовыми включениями; соуса – белый или оранжевый;

текстура (консистенция) тефтелей – в меру плотная, сочная, соуса – однородная;

вкус – вареного мяса, умеренно соленый;

запах – характерный для блюд из рубленого мяса с ароматом лука и соуса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	С соусом томатным				С соусом молочным			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,9	5,4	7,0	7,5	4,1	5,6	7,2	7,8
Жиры	г	4,6	6,4	8,3	9,0	4,8	6,6	8,6	9,3
Углеводы	г	4,4	6,1	7,7	8,8	4,3	5,9	7,5	8,7
Энергетическая ценность	ккал	75	103	133	146	77	106	136	150
Витамин С	мг	0,8	1,1	1,5	1,6	0,20	0,27	0,33	0,40
Витамин В1	мг	0,020	0,023	0,026	0,030	0,020	0,023	0,026	0,030
Витамин В2	мг	0,031	0,038	0,045	0,052	0,04	0,06	0,07	0,08
Витамин D	мкг	0,020	0,027	0,033	0,040	0,020	0,027	0,033	0,040
Витамин А	мкг рет. экв.	33,3	46,7	60,0	66,7	9,0	12,6	16,2	18,0
Калий	мг	98	135	174	190	75	103	134	145
Кальций	мг	5	7	9	10	17	23	30	33
Магний	мг	9	12	15	17	7	10	12	14
Фосфор	мг	43	58	76	82	48	65	85	92
Железо	мг	0,6	0,9	1,1	1,2	0,5	0,7	0,9	1,0

Наименование показателей	Единицы измерения	С соусом томатным				С соусом молочным			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Йод	мкг	6,7	9,0	11,3	13,3	7,6	10,3	13,0	15,1
Селен	мкг	0,5	0,7	0,9	1,1	0,7	1,0	1,2	1,4
Фтор	мкг	13,8	18,8	24,4	26,5	15,2	20,8	26,9	29,3

Наименование показателей	Единицы измерения	С соусом сметанным			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,9	5,3	7,0	7,5
Жиры	г	4,3	6,0	7,8	8,4
Углеводы	г	4,1	5,5	7,0	8,1
Энергетическая ценность	ккал	71	97	126	138
Витамин С	мг	0,1	0,2	0,2	0,3
Витамин В1	мг	0,01	0,02	0,03	0,03
Витамин В2	мг	0,03	0,04	0,05	0,06
Витамин D	мкг	0,01	0,01	0,01	0,01
Витамин А	мкг рет. экв.	6,0	8,4	10,7	11,9
Калий	мг	66	91	118	127
Кальций	мг	9	12	16	18
Магний	мг	6	8	11	12
Фосфор	мг	41	57	74	80
Железо	мг	0,5	0,7	0,9	1,0
Йод	мкг	14,2	19,4	24,8	28,2
Селен	мкг	0,5	0,7	0,9	1,1
Фтор	мкг	14,0	19,1	24,8	26,9

Технологическая карта № 302
Тефтели из говядины (паровые)
1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (лопаточная часть, шея)	21 ¹	18	29 ¹	25	38 ¹	32	42 ¹	36
Хлеб пшеничный	3,5	3,5	5	5	6,5	6,5	7	7
Вода	5	5	7	7	9	9	10	10
Соль	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3
Лук репчатый	10	8	14	12	18	16	20	18
Масло растительное	1,5	1,5	2	2	2,7	2,7	3	3
Масса припущенного лука	-	4	-	6	-	8	-	9
Масса полуфабриката	-	30	-	42	-	54	-	60
Масло сливочное (для смазывания форм)	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1	1
Масса готового изделия	-	25	-	35	-	45	-	50
Соус ТК № 392, 397	-	25	-	35	-	45	-	50
Масса тефтелей в соусе	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 363	-	110	-	130	-	150	-	180
Выход готовой продукции	-	160	-	200	-	240	-	280

¹ Говядина бескостная замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Говядину измельчают на мясорубке, соединяют с пшеничным хлебом высшего сорта, предварительно замоченном в воде, добавляют соль, перемешивают. Повторно пропускают через мясорубку, еще раз перемешивают.

В рубленую массу добавляют измельченный припущенный с маслом репчатый лук, перемешивают и формируют в виде шариков по 2-3 шт. на порцию, выкладывают в перфорированные емкости, смазанные сливочным маслом, и готовят в пароконвектомате при температуре 100 °С в режиме «пар» в течение 20-25 минут до готовности. Готовые тефтели заливают горячим соусом и доводят до кипения. Температура в центре готового изделия должна быть не ниже 90 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске на тарелку укладывают гарнир, рядом помещают 2-3 шарика тефтелей с соусом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – овощи, припущенные с маслом.

Соусы – молочный, сметанный.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – тефтели в виде шариков (без трещин) пропитаны соусом. Рядом аккуратно уложен гарнир;

цвет тефтелей – от светло-серого до серого; соуса – кремовый;

текстура (консистенция) тефтелей – в меру плотная, сочная; соуса – однородная;

вкус – вареного мяса, умеренно соленый;

запах – характерный для блюд из рубленого мяса с ароматом лука и соуса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	С соусом молочным				С соусом сметанным			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,0	5,6	7,2	8,0	3,9	5,4	6,9	7,8
Жиры	г	5,6	7,7	9,9	11,1	5,1	7,0	9,1	10,2
Углеводы	г	4,4	6,3	8,1	9,0	4,1	5,9	7,6	8,4
Энергетическая ценность	ккал	84	116	151	168	78	108	140	156
Витамин С	мг	0,4	0,6	0,8	0,9	0,3	0,5	0,6	0,7
Витамин В1	мг	0,020	0,027	0,033	0,040	0,020	0,027	0,033	0,040
Витамин В2	мг	0,04	0,06	0,07	0,08	0,03	0,04	0,05	0,06
Витамин D	мкг	0,020	0,026	0,032	0,040	0,007	0,008	0,009	0,010
Витамин А	мкг рет. экв.	9,0	12,6	16,2	18,0	6,0	8,4	10,7	11,9
Калий	мг	80	113	146	164	72	101	130	146
Кальций	мг	18	26	34	37	11	15	20	22
Магний	мг	7	9	12	14	6	8	10	12
Фосфор	мг	47	66	85	95	41	57	74	83
Железо	мг	0,6	0,8	1,0	1,1	0,6	0,8	1,0	1,1
Йод	мкг	7,8	10,5	13,3	15,6	14,3	19,7	25,1	28,7
Селен	мкг	0,6	0,8	1,0	1,1	0,4	0,5	0,7	0,7
Фтор	мкг	15,2	21,4	27,6	30,9	14,0	19,7	25,4	28,5

Технологическая карта № 303

Тефтели из печени и риса

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Печень говяжья	14 ¹	12	20 ¹	17	26 ¹	22	28 ¹	24
Соль	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа рисовая	4	4	5	5	6	6	7	7
Вода для варки каши	-	8	-	11	-	13	-	15
Масса готового рассыпчатого риса	-	11	-	14	-	17	-	19
Лук репчатый	7	6	10	8	12	10	14	12
Масло растительное	1,5	1,5	2	2	2,7	2,7	3	3
Масса припущенного лука	-	3	--	4	-	5	-	6
Яйца	0,08 шт.	4	0,13 шт.	6	0,15 шт.	7	0,16 шт.	8
Масса полуфабриката	-	28	-	40	-	50	-	56
Масло сливочное (для смазывания форм)	1	1	2	2	3	3	4	4
Масса готовых тефтелей	-	25	-	35	-	45	-	50
Соус ТК № 386	-	25	-	35	-	45	-	50
Масса тефтелей в соусе	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 358, 360, 362	-	110	-	130	-	150	-	180
Выход готовой продукции	-	160	-	200	-	240	-	280

¹ Печень замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленную печень пропускают через мясорубку со средней решеткой, соединяют с отварным рисом. В рубленую массу добавляют измельченный припущенный с маслом репчатый лук, добавляют сырые яйца, соль, перемешивают и формуют в виде шариков, выкладывают в перфорированные емкости, смазанные сливочным маслом, и готовят в пароконвектомате при температуре 100 °С в режиме «пар» в течение 15-20 минут до готовности. Готовые тефтели заливают горячим соусом белым и доводят до кипения. Температура в центре готового изделия должна быть не ниже 85 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске на тарелку укладывают гарнир, рядом помещают тефтели с соусом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – тефтели в виде шариков с включениями зерен отварного риса (без трещин) пропитаны соусом; рядом аккуратно уложен гарнир;

цвет тефтелей – серый с включением белых зерен риса, соуса – белый;

текстура (консистенция) тефтелей – в меру плотная, сочная; соуса – однородная;

вкус – вареной печени и риса, умеренно соленый;

запах – характерный для вареной печени с ароматом лука и соуса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,0	4,2	5,3	5,9
Жиры	г	3,8	5,7	7,7	9,1
Углеводы	г	4,6	6,0	7,4	8,5
Энергетическая ценность	ккал	65	92	120	139
Витамин С	мг	1,8	2,6	3,3	3,7
Витамин В1	мг	0,03	0,05	0,06	0,07
Витамин В2	мг	0,23	0,33	0,42	0,46
Витамин D	мкг	0,11	0,17	0,21	0,24
Витамин А	мкг рет. экв.	618	878	1136	1243

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Калий	мг	47	65	82	93
Кальций	мг	6	9	11	13
Магний	мг	5	7	9	10
Фосфор	мг	49	70	88	98
Железо	мг	0,9	1,3	1,6	1,8
Йод	мкг	8,6	12,9	16,9	20,8
Селен	мкг	5,9	8,4	10,6	11,7
Фтор	мкг	30,1	42,3	54,1	59,7

Технологическая карта № 304

Биточки паровые

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (лопаточная часть, шея)	44 ¹	37	62 ¹	52	79 ¹	67	88 ¹	74
Хлеб пшеничный	9	9	12	12	16	16	18	18
Вода	11	11	15	15	20	20	22	22
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Масло сливочное	2	2	3	3	3,6	3,6	4	4
Масса полуфабриката	-	57	-	80	-	103	-	114
Масса готового изделия	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 350, 360, 364	-	110	-	130	-	150	-	180
Соус ТК № 387, 388	-	30	-	30	-	50	-	50
Выход готовой продукции	-	190	-	230	-	290	-	330

¹ Говядина бескостная замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Говядину измельчают на мясорубке, соединяют с пшеничным хлебом высшего сорта, предварительно замоченным в воде, добавляют соль, перемешивают. Повторно пропускают через мясорубку, еще раз перемешивают, добавляют размягченное сливочное масло и взбивают. Из готовой котлетной массы формируют биточки округло-приплюснутой формы толщиной 2,0-2,5 см.

Полуфабрикаты варят в пароконвектомате при температуре 98-100 °С в режиме «пар» 20-25 минут или припускают в бульоне под крышкой 15-20 минут. Температура в центре готового изделия должна быть не ниже 90 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске на тарелку укладывают гарнир, биточки и рядом подливают соус. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – рис припущенный, пюре картофельное, овощи в молочном соусе (1-й вариант).

Соусы – паровой, белый с яйцом.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – биточки правильной округло-приплюснутой формы, поверхность и края ровные, без трещин. На тарелку аккуратно уложен гарнир, сбоку положен биточек и подлит соус;

цвет поверхности биточка и на разрезе – от светло-серого до серого; соуса – белый или белый с желтоватым оттенком;

текстура (консистенция) биточков – однородная, мягкая, сочная;

вкус – характерный для блюд из рубленого мяса, умеренно соленый;
запах – характерный для блюд из рубленого мяса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	7,1	10,0	12,9	14,3
Жиры	г	6,7	9,6	12,2	13,5
Углеводы	г	4,9	6,5	8,7	9,7
Энергетическая ценность	ккал	109	152	196	217
Витамин В1	мг	0,02	0,03	0,04	0,05
Витамин В2	мг	0,05	0,07	0,09	0,10
Витамин D	мкг	0,020	0,028	0,036	0,044
Витамин А	мкг рет. экв.	7,8	11,8	14,1	15,7
Калий	мг	107	150	194	215
Кальций	мг	6	8	10	11
Магний	мг	8	11	15	16
Фосфор	мг	66	93	120	132
Железо	мг	1,0	1,4	1,7	1,9
Йод	мкг	13,2	17,7	22,3	26,3
Селен	мкг	0,5	0,7	0,9	1,0
Фтор	мкг	21,7	30,4	39,3	43,4

* Пищевая ценность приведена без соуса

Технологическая карта № 305

Биточки по-белорусски

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (лопаточная часть, шея)	60 ¹	51	84 ¹	71	108 ¹	92	120 ¹	102
Лук репчатый	8	7	11	10	14	13	16	14
Яйца	0,10 шт.	5	0,15 шт.	7	0,19 шт.	9	0,21 шт.	10
Вода	9	9	12	12	16	16	18	18
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Масса полуфабриката	-	72	-	100	-	130	-	144
Масло растительное	2	2	3	3	4	4	4	4
Масса готового изделия	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 358	-	110	-	130	-	150	-	180
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	-	165	-	205	-	245	-	285

¹ Говядина бескостная замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Говядину измельчают на мясорубке, добавляют мелко нарезанный репчатый лук, мелко рубленые вареные яйца, соль, воду, вымешивают. Из готовой котлетной массы формируют биточки округло-приплюснутой формы толщиной 2,0-2,5 см.

Полуфабрикаты выкладывают на смазанный растительным маслом противень (гастроёмкость), запекают в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-230 °С или в пароконвектомате при температуре 180-200 °С в режиме «сухой нагрев-пар» в течение 20-25 минут до готовности. Температура в центре готового изделия должна быть не ниже 85 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске на тарелку укладывают гарнир, биточки и поливают растопленным и доведенным до кипения маслом сливочным. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарнир – картофель отварной.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – биточки правильной округло-приплюснутой формы, поверхность и края ровные, без трещин. На тарелку аккуратно уложен гарнир, биточки политы маслом;

цвет поверхности биточка и на разрезе от светло-серого до серого;

текстура (консистенция) биточков мягкая, сочная, с вкраплениями лука и яиц;

вкус – характерный для блюд из рубленого мяса, умеренно соленый;

запах – характерный для блюд из рубленого мяса с ароматом лука.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Со сливочным маслом				Без сливочного масла			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	9,6	13,4	17,4	19,3	9,6	13,4	17,3	19,2
Жиры	г	13,1	17,0	21,1	22,6	9,5	13,4	17,4	18,9
Углеводы	г	1,7	2,4	3,1	3,4	1,7	2,4	3,1	3,4
Энергетическая ценность	ккал	163	216	271	294	130	183	238	261
Витамин С	мг	0,3	0,4	0,5	0,6	0,3	0,4	0,5	0,6
Витамин В1	мг	0,030	0,037	0,045	0,052	0,030	0,037	0,045	0,052
Витамин В2	мг	0,08	0,12	0,15	0,16	0,08	0,11	0,14	0,16
Витамин D	мкг	0,16	0,20	0,25	0,27	0,11	0,15	0,20	0,22
Витамин А	мкг рет. экв.	27,4	30,5	33,6	35,2	7,8	10,9	14,0	15,6
Калий	мг	155	215	279	309	154	215	278	308
Кальций	мг	10	14	17	19	9	13	17	19
Магний	мг	11	16	20	22	11	16	20	22
Фосфор	мг	96	134	173	192	96	133	172	191
Железо	мг	1,4	1,9	2,5	2,7	1,4	1,9	2,5	2,7
Йод	мкг	14,9	20,1	25,4	29,7	14,9	20,1	25,4	29,7
Селен	мкг	1,4	2,0	2,5	2,8	1,4	1,9	2,5	2,8
Фтор	мкг	32,7	45,6	59,0	65,3	32,6	45,5	58,9	65,2

Технологическая карта № 306

Оладьи из печени

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Печень говяжья	60 ¹	50	84 ¹	70	108 ¹	90	120 ¹	100
Хлеб пшеничный	8	8	11	11	14	14	16	16
Масло сливочное	2	2	3	3	3,6	3,6	4	4
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Масса полуфабриката	-	58	-	81	-	104	-	116
Масло растительное	6	6	8	8	10	10	11	11
Масса готового изделия	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 360, 363	-	110	-	130	-	150	-	180
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	-	165	-	205	-	245	-	285

¹ Печень замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленную печень пропускают через мясорубку, соединяют с натертым черствым хлебом, добавляют масло, соль, разделяют в виде лепешек по 2-3 шт. на порцию.

Полуфабрикаты выкладывают на смазанный растительным маслом противень (гастроемкость), запекают в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-230 °С или в пароконвектомате при температуре 180-200 °С в режиме «сухой нагрев-пар» в течение 15-20 минут до готовности.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске на тарелку укладывают гарнир, сверху оладьи и поливают растопленным и доведенным до кипения маслом сливочным. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – картофельное пюре, овощи припущенные.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – оладьи плоско-округлой или плоско-овальной формы, поверхность ровная, без трещин. Оладьи уложены на гарнир и политы маслом;

цвет от светло-коричневого до коричневого;

текстура (консистенция) – мягкая, сочная;

вкус – характерный для печени, умеренно соленый;

запах – характерный для печени с ароматом сливочного масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Со сливочным маслом				Без сливочного масла			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	9,0	12,6	16,2	18,0	9,0	12,6	16,1	18,0
Жиры	г	12,1	15,2	18,1	19,6	8,4	11,6	14,5	16,0
Углеводы	г	6,0	8,3	10,6	12,0	6,0	8,3	10,6	12,0
Энергетическая ценность	ккал	169	221	270	297	136	188	237	264
Витамин С	мг	6,6	9,2	11,9	13,2	6,6	9,2	11,9	13,2
Витамин В1	мг	0,11	0,16	0,21	0,23	0,11	0,16	0,21	0,23
Витамин В2	мг	0,88	1,24	1,59	1,76	0,88	1,23	1,58	1,76
Витамин D	мкг	0,07	0,08	0,09	0,09	0,02	0,03	0,04	0,04
Витамин А	мкг рет. экв.	2537	3545	4552	505	2518	3526	4532	5036
Калий	мг	122	170	219	243	121	170	218	243
Кальций	мг	7	10	12	14	7	9	12	13
Магний	мг	9	12	16	18	9	12	16	18
Фосфор	мг	143	199	256	284	142	198	255	283
Железо	мг	3,1	4,3	5,6	6,2	3,1	4,3	5,6	6,2
Йод	мкг	13,6	18,3	23,0	27,1	13,6	18,3	23,0	27,1
Селен	мкг	18,0	25,1	32,3	35,9	17,9	25,1	32,2	35,8
Фтор	мкг	102,4	143,3	184,2	204,7	102,3	143,2	184,0	204,5

Технологическая карта № 307

Фрикадельки в соусе

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (лопаточная часть, шея)	22 ¹	18	30 ¹	25	39 ¹	33	43 ¹	36
Хлеб пшеничный	4	4	5	5	6	6	7	7
Вода	5	5	7	7	9	9	10	10
Лук репчатый	2	1,5	3	2	3,5	2,5	4	3
Соль	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
Мука	2	2	3	3	4	4	5	5

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Масса полуфабриката	-	30	-	41	-	53	-	60
Масло растительное	2	2	2	2	3	3	4	4
Масса готовых фрикаделек	-	25	-	35	-	45	-	50
Соус ТК № 390, 397, 399, 400	-	25	-	35	-	45	-	50
Масса фрикаделек в соусе	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 347, 349, 358, 360, 362	-	110	-	130	-	150	-	180
Выход готовой продукции	-	160	-	200	-	240	-	280

¹ Говядина бескостная замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Говядину измельчают на мясорубке, соединяют с пшеничным хлебом высшего сорта, предварительно замоченным в воде, добавляют соль, перемешивают. Повторно пропускают через мясорубку, добавляют мелко нарезанный сырой репчатый лук, еще раз перемешивают.

Из готовой котлетной массы разделяют изделия в виде шариков массой 10-12 г. Полуфабрикаты панируют в муке, выкладывают на смазанный растительным маслом противень (гастроёмкость), запекают в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-230 °С или в пароконвектомате при температуре 190-210 °С в режиме «сухой нагрев-пар» в течение 10-15 минут, заливают соусом, в который добавляют 10-20 г воды, и тушат 5-10 минут до готовности. Температура в центре готового изделия должна быть не ниже 90 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске на тарелку укладывают гарнир, рядом помещают фрикадельки с соусом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – каши рассыпчатые, рис отварной, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом.

Соусы – томатный, сметанный, сметанный с томатом, сметанный с луком.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – фрикадельки в виде шариков (без трещин) пропитаны соусом. Рядом аккуратно уложен гарнир;

цвет фрикаделек – от светло-серого до серого; соуса – кремовый или оранжевый;

текстура (консистенция) фрикаделек – однородная, мягкая; соуса – эластичная, однородная;

вкус – характерный для блюд из рубленого мяса, умеренно соленый;

запах – характерный для блюд из рубленого мяса в соусе.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Фрикадельки в томатном соусе				Фрикадельки в сметанном соусе			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,0	5,6	7,3	8,1	4,0	5,5	7,3	8,0
Жиры	г	5,5	6,9	9,4	10,9	5,2	6,5	8,9	10,4
Углеводы	г	5,3	7,3	9,3	10,9	5,0	6,8	8,7	10,1
Энергетическая ценность	ккал	87	114	151	174	82	108	143	166
Витамин С	мг	0,8	1,1	1,4	1,5	0,1	0,1	0,1	0,1
Витамин В1	мг	0,020	0,027	0,033	0,040	0,018	0,024	0,030	0,036
Витамин В2	мг	0,03	0,04	0,05	0,06	0,03	0,04	0,05	0,06
Витамин D	мкг	0,020	0,023	0,027	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00

Наименование показателей	Единицы измерения	Фрикадельки в томатном соусе				Фрикадельки в сметанном соусе			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин А	мкг рет. экв.	31,4	43,9	56,5	62,8	4,0	5,6	7,2	8,0
Калий	мг	95	132	172	191	64	89	116	128
Кальций	мг	5	8	10	11	9	13	17	19
Магний	мг	8	11	14	15	5	7	9	10
Фосфор	мг	40	55	72	80	39	54	71	78
Железо	мг	0,6	0,9	1,1	1,3	0,5	0,7	1,0	1,1
Йод	мкг	8,5	12,5	16,6	20,4	15,9	23,0	30,1	35,3
Селен	мкг	0,4	0,6	0,7	0,9	0,4	0,6	0,8	0,9
Фтор	мкг	12,4	17,2	22,5	24,9	12,6	17,4	22,9	25,2

Наименование показателей	Единицы измерения	Фрикадельки в сметанном соусе с томатом и луком				Фрикадельки в сметанном соусе с луком			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,1	5,7	7,5	8,3	4,0	5,6	7,3	8,1
Жиры	г	5,5	6,9	9,4	10,9	5,5	6,9	9,4	10,9
Углеводы	г	5,5	7,5	9,6	11,1	5,2	7,1	9,1	10,6
Энергетическая ценность	ккал	88	115	153	176	86	113	150	173
Витамин С	мг	0,5	0,7	0,9	1,1	0,3	0,4	0,5	0,5
Витамин В1	мг	0,020	0,027	0,033	0,040	0,020	0,027	0,033	0,040
Витамин В2	мг	0,03	0,04	0,05	0,06	0,03	0,04	0,05	0,06
Витамин D	мкг	0,007	0,008	0,009	0,010	0,007	0,008	0,009	0,010
Витамин А	мкг рет. экв.	8,6	12,0	15,4	17,1	5,6	7,8	10,0	11,1
Калий	мг	84	117	153	169	70	98	128	141
Кальций	мг	11	15	19	21	10	14	18	21
Магний	мг	7	9	12	14	6	8	10	12
Фосфор	мг	43	59	77	85	41	57	74	82
Железо	мг	0,6	0,8	1,1	1,2	0,6	0,8	1,0	1,1
Йод	мкг	15,3	22,1	28,9	34,1	15,3	22,1	28,9	34,1
Селен	мкг	0,5	0,6	0,8	0,9	0,5	0,6	0,8	0,9
Фтор	мкг	13,8	19,2	25,1	27,7	13,8	19,2	25,1	27,7

Технологическая карта № 308
Фрикадельки из говядины (паровые)
1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (лопаточная часть, шея)	45 ¹	38	63 ¹	53	81 ¹	68	90 ¹	76
Хлеб пшеничный	8	8	11	11	14	14	16	16
Вода	13	13	18	18	23	23	26	26
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Масло сливочное	2	2	3	3	4	4	4	4
Масса полуфабриката	-	59	-	82	-	106	-	118
Масло сливочное (для смазывания форм)	1	1	1	1	2	2	2	2
Масса готового изделия	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 348, 356, 360, 366	-	110	-	130	-	150	-	180
Соус ТК № 392	-	30	-	30	-	50	-	50
или масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции:								
с соусом	-	190	-	230	-	290	-	330

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
с маслом	-	165	-	205	-	245	-	285

¹ Говядина бескостная замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Говядину измельчают на мясорубке, соединяют с пшеничным хлебом высшего сорта, предварительно замоченным в воде, добавляют соль, перемешивают. Повторно пропускают через мясорубку, добавляют размягченное сливочное масло и еще раз перемешивают.

Формуют фрикадельки в виде шариков (массой 10-12 г), выкладывают в перфорированные емкости, смазанные сливочным маслом, и готовят в пароконвектомате при температуре 100 °С в режиме «пар» в течение 15-20 минут до готовности. Температура в центре готового изделия должна быть не ниже 90 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске на тарелку укладывают гарнир, рядом помещают фрикадельки, поливают их соусом или растопленным и доведенным до кипения маслом сливочным. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – каши вязкие, макаронные изделия отварные, пюре картофельное, пюре из моркови или свеклы.

Соус – молочный.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – фрикадельки в виде небольших шариков, политы соусом или маслом.

Рядом аккуратно уложен гарнир;

цвет фрикаделек – серовато-коричневый;

текстура (консистенция) фрикаделек – в меру плотная, сочная, однородная;

вкус – вареного мяса, умеренно соленый;

запах – характерный для блюд из вареного мяса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	7,2	10,1	12,9	14,5
Жиры	г	7,6	10,5	14,0	15,2
Углеводы	г	4,4	6,1	7,8	8,9
Энергетическая ценность	ккал	115	159	209	230
Витамин В1	мг	0,02	0,03	0,04	0,05
Витамин В2	мг	0,05	0,07	0,09	0,10
Витамин D	мкг	0,03	0,04	0,05	0,06
Витамин А	мкг рет. экв.	11,8	15,7	23,5	23,5
Калий	мг	109	152	196	219
Кальций	мг	6	8	10	11
Магний	мг	8	12	15	17
Фосфор	мг	67	94	120	135
Железо	мг	1,0	1,4	1,8	2,0
Йод	мкг	13,2	17,7	22,3	26,4
Селен	мкг	0,4	0,6	0,8	0,9
Фтор	мкг	22,2	30,9	39,6	44,3

* Пищевая ценность приведена без масла и соуса

Технологическая карта № 309

Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (лопаточная часть, шея)	23 ¹	19	31 ¹	26	40 ¹	34	46 ¹	38
Хлеб пшеничный	4	4	5	5	7	7	8	8
Вода	7	7	10	10	12	12	14	14
Соль	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
Масло сливочное	1	1	1	1	2	2	2	2
Масса полуфабриката	-	30	-	41	-	53	-	60
Масло сливочное (для смазывания форм)	1	1	1	1	2	2	2	2
Масса готовых фрикаделек	-	25	-	35	-	45	-	50
Соус ТК № 392, 397	-	25	-	35	-	45	-	50
Масса фрикаделек в соусе	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 348, 350, 358, 360	-	110	-	130	-	150	-	180
Выход готовой продукции	-	160	-	200	-	240	-	280

¹ Говядина бескостная замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Говядину измельчают на мясорубке, соединяют с пшеничным хлебом высшего сорта, предварительно замоченным в воде, добавляют соль, перемешивают. Повторно пропускают через мясорубку, добавляют размягченное сливочное масло и еще раз перемешивают.

Формуют фрикадельки в виде шариков (массой 10-12 г), выкладывают в гастроемкости, смазанные сливочным маслом, и готовят в пароконвектомате при температуре 100 °С в режиме «пар» в течение 10-15 минут до полуготовности, заливают соусом, в который добавляют 5-10 г воды, и тушат 5-10 минут до готовности. Температура в центре готового изделия должна быть не ниже 90 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске на тарелку укладывают гарнир, рядом помещают фрикадельки с соусом, в котором они тушились. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – каши вязкие, рис припущенный, картофель отварной; овощи, припущенные с маслом.

Соусы – молочный, сметанный.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – фрикадельки в виде небольших шариков (без трещин) пропитаны соусом. Рядом аккуратно уложен гарнир;

цвет фрикаделек – от светло-серого до серого;

текстура (консистенция) фрикаделек – в меру плотная, однородная, сочная; соуса – однородная;

вкус – вареного мяса, умеренно соленый;

запах – характерный для блюд из вареного мяса с ароматом соуса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	В соусе молочном				В соусе сметанном			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,1	5,6	7,3	8,2	4,0	5,4	7,1	7,9
Жиры	г	5,4	7,0	10,1	10,9	5,0	6,3	9,2	10,0
Углеводы	г	3,9	5,2	6,9	7,8	3,6	4,8	6,4	7,2
Энергетическая ценность	ккал	81	106	148	162	75	97	137	150
Витамин С	мг	0,07	0,08	0,09	0,10	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,020	0,023	0,027	0,030	0,020	0,023	0,027	0,030
Витамин В2	мг	0,04	0,06	0,07	0,08	0,03	0,04	0,05	0,06
Витамин D	мкг	0,03	0,04	0,06	0,07	0,020	0,024	0,035	0,039
Витамин А	мкг рет. экв.	14,9	17,7	28,3	29,7	11,8	13,5	22,9	23,7
Калий	мг	71	98	128	143	63	86	112	125
Кальций	мг	17	23	30	34	9	12	16	18
Магний	мг	6	8	11	12	5	7	9	10
Фосфор	мг	45	61	80	90	39	53	69	77
Железо	мг	0,5	0,7	0,9	1,0	0,5	0,7	0,9	1,1
Йод	мкг	9,4	13,8	18,2	22,3	15,9	22,9	30,0	35,4
Селен	мкг	0,5	0,7	1,0	1,1	0,3	0,5	0,6	0,7
Фтор	мкг	13,6	18,6	24,3	27,2	12,4	16,9	22,2	24,8

Технологическая карта № 310

Пудинг из говядины

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (тазобедренная часть)	69 ¹	58	97 ¹	81	124 ¹	104	138 ¹	116
Соль	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7
Масса вареной говядины	-	36	-	50	-	64	-	72
Масло сливочное	2	2	3	3	4	4	4	4
Яйца	0,15 шт.	7	0,21 шт.	10	0,27 шт.	13	0,29 шт.	14
Молоко	11	11	15	15	20	20	22	22
Масса полуфабриката	-	55	-	77	-	99	-	110
Масло сливочное (для смазывания форм)	1	1	1	1	2	2	2	2
Масса готового изделия	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 358	-	110	-	130	-	150	-	180
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	-	165	-	205	-	245	-	285

¹ Говядина бескостная замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Мясо, предназначенное для варки, нарезают кусками массой не более 2 кг. Подготовленное мясо закладывают в горячую воду (на 1 кг мяса 1-1,5 л воды) и варят при слабом кипении 2-2,5 часа до готовности. Соль кладут в бульон за 15-20 минут до готовности мяса.

Вареное мясо пропускают два раза через мясорубку, добавляют сливочное масло, молоко, желтки яиц, соль, хорошо вымешивают, соединяют со взбитыми белками, осторожно перемешивают, раскладывают в смазанные маслом формы и готовят в пароконвектомате при температуре 98-100 °С в режиме «пар» 25-30 минут. Температура в

центре готового изделия должна быть не ниже 85 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске мясной пудинг гарнируют и поливают сливочным маслом, растопленным и доведенным до кипения. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – рис отварной, картофель в молоке, пюре картофельное, овощи отварные, овощи припущенные, пюре из моркови или свеклы.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – мясной пудинг хорошо сохранил форму, поверхность ровная без трещин и сколов, полит сливочным маслом. Рядом аккуратно уложен гарнир;

цвет пудинга – однородный, от светло-серого до серого;

текстура (консистенция) – мягкая, сочная, сохраняет форму;

вкус – мясной, умеренно соленый с характерным привкусом сливочного масла;

запах – характерный для блюд из вареного мяса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Пудинг без масла сливочного				Пудинг с маслом сливочным			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	11,3	15,8	20,3	22,6	11,3	15,8	20,4	22,6
Жиры	г	11,3	15,7	20,8	22,6	11,3	19,3	24,4	26,2
Углеводы	г	1,8	2,5	3,3	3,6	1,8	2,6	3,3	3,7
Энергетическая ценность	ккал	154	214	281	308	154	247	314	341
Витамин С	мг	0,07	0,08	0,09	0,10	0,07	0,08	0,09	0,10
Витамин В1	мг	0,03	0,04	0,05	0,06	0,03	0,04	0,05	0,06
Витамин В2	мг	0,11	0,15	0,20	0,22	0,11	0,16	0,20	0,22
Витамин D	мкг	0,18	0,26	0,35	0,37	0,18	0,31	0,40	0,42
Витамин А	мкг рет. экв.	24,1	33,3	46,4	48,3	24,1	52,8	66,0	67,8
Калий	мг	179	249	322	358	179	250	322	358
Кальций	мг	21	28	37	41	21	30	39	43
Магний	мг	13	18	24	26	13	18	24	26
Фосфор	мг	116	162	209	232	116	163	210	233
Железо	мг	1,5	2,1	2,8	3,1	1,5	2,2	2,8	3,1
Йод	мкг	12,8	16,9	21,0	23,9	19,9	25,7	31,6	36,2
Селен	мкг	2,1	3,0	3,9	4,2	2,1	3,0	4,0	4,3
Фтор	мкг	37,6	52,5	67,6	75,1	37,6	52,6	67,7	75,2

Технологическая карта № 311

Кнели из говядины с рисом

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (тазобедренная часть)	47 ¹	40	67 ¹	56	86 ¹	72	94 ¹	80
Крупа рисовая	5	5	7	7	9	9	10	10
Вода для варки каши	-	19	-	26	-	33	-	37
Масса вязкой рисовой каши	-	23	-	32	-	41	-	45
Молоко	5	5	7	7	9	9	10	10
Масло сливочное	2	2	3	3	4	4	5	5
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Масса полуфабриката	-	65	-	91	-	117	-	130
Масло сливочное (для смазывания форм)	1	1	2	2	3	3	4	4

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Масса готового изделия	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 359, 360, 366, 367	-	110	-	130	-	150	-	180
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	-	165	-	205	-	245	-	285

¹ Говядина бескостная замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Мясо измельчают на мясорубке, смешивают с остывшей рисовой вязкой кашей и вновь дважды измельчают на мясорубке. Затем массу взбивают, постепенно добавляя молоко и сливочное масло. В конце взбивания добавляют соль.

Готовую кнельную массу раскладывают в смазанные маслом формы и варят в пароконвектомате при температуре 100 °С в режиме «пар» 15-20 минут. Температура в центре готового изделия должна быть не ниже 85 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске кнели гарнируют и поливают растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – картофель в молоке, пюре картофельное, пюре из моркови или свеклы.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – мясные кнели хорошо сохраняют форму, поверхность ровная, без трещин, политы сливочным маслом. Рядом аккуратно уложен гарнир;

цвет кнелей – однородный, от светло-серого до серого;

текстура (консистенция) – мягкая, однородная, пышная;

вкус – мясной, умеренно соленый с характерным привкусом сливочного масла;

запах – характерный для блюд из вареного мяса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Кнели без масла сливочного				Кнели с маслом сливочным			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	7,5	10,5	13,5	15,0	7,5	10,5	13,5	15,0
Жиры	г	8,0	11,7	15,5	18,1	11,6	15,4	19,1	21,8
Углеводы	г	4,5	6,3	8,1	9,0	4,5	6,3	8,1	9,0
Энергетическая ценность	ккал	120	173	226	259	153	206	259	292
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1
Витамин В1	мг	0,02	0,03	0,035	0,04	0,02	0,03	0,035	0,04
Витамин В2	мг	0,06	0,08	0,11	0,12	0,06	0,09	0,11	0,12
Витамин D	мкг	0,03	0,05	0,07	0,09	0,08	0,10	0,12	0,14
Витамин А	мкг рет. экв.	12,4	20,5	28,6	36,6	32,0	40,1	48,2	56,2
Калий	мг	119	166	214	238	119	167	215	239
Кальций	мг	10	14	18	20	11	15	19	21
Магний	мг	10	15	19	21	10	15	19	21
Фосфор	мг	77	107	138	154	77	108	139	154
Железо	мг	1,0	1,4	1,8	2,0	1,0	1,4	1,8	2,0
Йод	мкг	13,6	18,3	23,0	27,1	13,6	18,3	23,0	27,1
Селен	мкг	0,8	1,1	1,4	1,6	0,8	1,1	1,5	1,6
Фтор	мкг	25,3	35,5	45,6	50,7	25,5	35,6	45,8	50,9

Технологическая карта № 312

Суфле из говядины с рисом

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (тазобедренная часть)	65 ¹	55	91 ¹	77	117 ¹	99	130 ¹	110
Масса вареной говядины	-	35	-	49	-	63	-	70
Крупа рисовая	4	4	5	5	7	7	8	8
Вода для варки каши	-	15	-	19	-	26	-	30
Масса вязкой рисовой каши	-	18	-	22	-	32	-	36
Яйца	0,10 шт.	5	0,15 шт.	7	0,19 шт.	9	0,21 шт.	10
Масло сливочное	2	2	3	3	4	4	4	4
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Масса полуфабриката	-	55	-	76	-	98	-	109
Масло сливочное (для смазывания форм)	1	1	1	1	2	2	2	2
Масса готового изделия	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 359, 360, 366, 367	-	110	-	130	-	150	-	180
Соус ТК № 392	-	30	-	30	-	50	-	50
или масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции:								
с соусом	-	190	-	230	-	290	-	330
с маслом	-	165	-	205	-	245	-	285

¹ Говядина бескостная замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Мясо, предназначенное для варки, нарезают кусками массой не более 2 кг. Подготовленное мясо закладывают в горячую воду (на 1 кг мяса 1-1,5 л воды) и варят при слабом кипении 2-2,5 часа. Соль кладут в бульон за 15-20 минут до готовности мяса.

Отварное мясо нарезают на куски, соединяют с вязкой рисовой кашей и измельчают дважды на мясорубке. В массу добавляют желтки яиц, сливочное масло, хорошо ее взбивают, смешивают со взбитыми белками. Готовую массу раскладывают в смазанные маслом формы и варят в пароконвектомате при температуре 100 °С в режиме «пар» 25-30 минут. Температура в центре готового изделия должна быть не ниже 85 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске суфле гарнируют и поливают растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом или подливают соус. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – пюре картофельное, пюре из моркови или свеклы, пюре из кабачков.

Соус – молочный.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – мясное суфле хорошо сохранило форму, поверхность ровная, без трещин, маслянистая. Рядом аккуратно уложен гарнир. При подаче с соусом поверхность суфле матовая, соус подлит сбоку;

цвет суфле – однородный, на разрезе от светло-серого до серого;

текстура (консистенция) – мягкая, однородная, слегка пористая;

вкус – мясной, умеренно соленый с характерным привкусом сливочного масла;

запах – характерный для блюд из вареного мяса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Со сливочным маслом				Без сливочного масла			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	10,5	14,7	18,9	21,0	10,5	14,7	18,9	21,0
Жиры	г	14,1	18,1	22,9	24,6	10,5	14,5	19,3	20,9
Углеводы	г	4,0	5,2	7,0	7,9	4,0	5,1	7,0	7,9
Энергетическая ценность	ккал	185	243	310	337	152	210	277	304
Витамин В1	мг	0,03	0,04	0,05	0,06	0,03	0,04	0,05	0,06
Витамин В2	мг	0,09	0,13	0,16	0,18	0,09	0,12	0,16	0,17
Витамин D	мкг	0,19	0,24	0,31	0,33	0,14	0,19	0,26	0,28
Витамин А	мкг рет. экв.	39,1	46,2	57,1	58,7	19,6	26,6	37,5	39,1
Калий	мг	159	222	286	317	158	221	285	317
Кальций	мг	9	12	15	17	8	12	15	17
Магний	мг	13	18	23	26	13	18	23	26
Фосфор	мг	105	146	188	209	104	145	187	208
Железо	мг	1,5	2,0	2,6	2,9	1,4	2,0	2,6	2,9
Йод	мкг	15,0	20,3	25,5	30,0	15,0	20,3	25,5	30,0
Селен	мкг	2,0	2,6	3,5	3,9	1,9	2,6	3,4	3,8
Фтор	мкг	34,9	48,5	62,6	69,6	34,7	48,4	62,5	69,5

Технологическая карта № 313

Суфле из говядины

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (тазобедренная часть)	65 ¹	55	91 ¹	77	117 ¹	99	130 ¹	110
Соль	0,3	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7
Масса вареной говядины	-	35	-	49	-	63	-	70
Яйца	0,19 шт.	9	0,25 шт.	12	0,33 шт.	16	0,38 шт.	18
Соус ТК № 395	12	12	16	16	21	21	24	24
Масса полуфабриката	-	55	-	76	-	98	-	109
Масло сливочное (для смазывания форм)	1	1	1	1	2	2	2	2
Масса готового изделия	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 356, 366, 367	-	110	-	130	-	150	-	180
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	-	165	-	205	-	245	-	285

¹ Говядина бескостная замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Мясо, предназначенное для варки, нарезают кусками массой не более 2 кг. Подготовленное мясо закладывают в горячую воду (на 1 кг мяса 1-1,5 л воды) и варят при слабом кипении 2-2,5 часа. Соль кладут в бульон за 15-20 минут до готовности мяса.

Отварное мясо дважды пропускают через мясорубку, в массу вводят желтки яиц, густой молочный соус, затем взбивают и вводят белки, взбитые в густую пену. Массу, слегка перемешивая снизу вверх. Готовую массу раскладывают в смазанные маслом формы и варят в пароконвектомате при температуре 100 °С в режиме «пар» 25-30 минут. Температура в центре готового изделия должна быть не ниже 85 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске суфле гарнируют и поливают растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – макаронные изделия отварные, пюре из моркови или свеклы.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – мясное суфле хорошо сохранило форму, поверхность ровная, без трещин, маслянистая. Рядом аккуратно уложен гарнир.

цвет суфле – однородный, от светло-серого до серого;

текстура (консистенция) – мягкая, однородная, слегка пористая;

вкус – мясной, умеренно соленый;

запах – характерный для блюд из мяса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Со сливочным маслом				Без сливочного масла			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	11,1	15,5	20,0	22,3	11,1	15,5	20,0	22,2
Жиры	г	14,4	18,2	23,0	25,1	10,7	14,6	19,4	21,5
Углеводы	г	2,7	3,7	4,8	5,4	2,7	3,6	4,7	5,3
Энергетическая ценность	ккал	185	241	306	336	152	208	273	304
Витамин С	мг	0,04	0,06	0,08	0,10	0,04	0,06	0,08	0,10
Витамин В1	мг	0,03	0,05	0,06	0,07	0,03	0,05	0,06	0,07
Витамин В2	мг	0,12	0,16	0,20	0,23	0,11	0,15	0,20	0,22
Витамин D	мкг	0,27	0,34	0,45	0,50	0,22	0,29	0,40	0,45
Витамин А	мкг рет. экв.	44,8	52,0	65,2	70,1	25,3	32,4	45,6	50,5
Калий	мг	173	240	310	345	172	239	309	344
Кальций	мг	20	27	36	40	19	26	34	39
Магний	мг	13	18	23	26	13	18	23	26
Фосфор	мг	115	159	205	229	114	158	204	227
Железо	мг	1,5	2,1	2,7	3,1	1,5	2,1	2,7	3,0
Йод	мкг	16,4	25,6	31,5	36,2	11,1	16,8	20,9	23,9
Селен	мкг	2,7	3,6	4,8	5,4	2,7	3,6	4,8	5,4
Фтор	мкг	36,9	51,2	66,2	73,7	36,8	51,1	66,0	73,6

Технологическая карта № 314

Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом или субпродуктами

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (лопаточная часть, шея)	57 ¹	48	76 ¹	64	86 ¹	72	105 ¹	88
или сердце	59 ¹	50	79 ¹	67	89 ¹	75	108 ¹	92
или печень говяжья	53 ¹	44	71 ¹	59	80 ¹	66	97 ¹	81
Масло растительное	2	2	2,6	2,6	3	3	4	4
Масса готовых мясопродуктов	-	30	-	40	-	45	-	55
Картофель								
с 01.09 по 31.10	155	116/113 ²	202	152/148 ²	224	168/164 ²	272	204/199 ²
с 01.11 по 31.12	166		217		240		291	
с 01.01 по 28-29.02	178		234		258		314	
с 1.03 по 31.07	193		253		280		340	
с 1.08 по 31.08	145		190		210		255	
Масса вареного протертого картофеля	-	110	-	144	-	160	-	194
Лук репчатый	17	14	19	16	21	18	24	20
Масло растительное	3	3	3,4	3,4	4	4	4	4
Масса	-	7	-	8	-	9	-	10

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
припущенного лука								
Сухари	3	3	4	4	5	5	6	6
Масло растительное	2	2	3	3	3,6	3,6	4	4
Соль	0,9	0,9	1,2	1,2	1,3	1,3	1,6	1,6
Масса полуфабриката	-	150	-	196	-	219	-	265
Масса запеченного блюда	-	130	-	170	-	190	-	230
Соус ТК № 390, 397, 398	-	30	-	30	-	50	-	50
или масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции:								
с соусом	-	160	-	200	-	240	-	280
с маслом	-	135	-	175	-	195	-	235

¹ Говядина бескостная замороженная, субпродукты замороженные

² В числителе указана масса картофеля нетто, в знаменателе – масса вареного картофеля.

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленные мясопродукты варят, измельчают на мясорубке, добавляют мелконарезанный и припущенный с маслом лук.

Очищенный картофель отваривают, протирают в горячем виде и делят на две равные части. Гастроемкость или форму смазывают маслом, посыпают сухарями, выкладывают часть протертого картофеля, разравнивают, кладут фарш, а на него оставшуюся часть картофеля. После разравнивания изделие посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-250 °С 30-40 минут или в пароконвектомате при температуре 190-220 °С в режиме «сухой нагрев-пар» 20-30 минут до золотистого цвета.

Если блюдо готовят в виде рулета, то сваренный картофель обсушивают, в горячем виде протирают, перемешивают и выкладывают на пищевую пленку. На середину массы кладут фарш, придают ей форму рулета. Рулет перекладывают с пленки швом вниз на смазанный маслом противень, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом, запекают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске запеканку или рулет нарезают по одному куску на порцию, поливают маслом сливочным, растопленным и доведенным до кипения, или соусом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Соусы – томатный, сметанный, сметанный с томатом.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – кусочек запеканки прямоугольной формы (рулета – округлой формы) уложен на тарелку, полит маслом, поверхность изделия ровная, без трещин, с золотистой корочкой, на разрезе виден мясной фарш;

цвет поверхности – золотисто-коричневый, картофельной основы – от светло-кремового до кремового, мясного фарша – темно-серый или коричневый;

текстура (консистенция) – мясопродукты мягкие, картофельная масса однородная;

вкус – характерный для мясопродуктов с ароматом лука, запеченного картофеля, умеренно соленый;

запах – характерный для мясопродуктов с ароматом лука, запеченного картофеля.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	11,1	14,8	16,6	20,2
Жиры	г	13,6	17,8	20,4	24,1
Углеводы	г	21,0	27,4	30,8	37,2
Энергетическая ценность	ккал	251	329	374	447
Витамин С	мг	9,6	12,5	13,8	16,7
Витамин В1	мг	0,15	0,20	0,23	0,27
Витамин В2	мг	0,14	0,18	0,20	0,24
Витамин А	мкг рет. экв.	2,0	2,7	3,0	3,6
Калий	мг	689	902	1004	1217
Кальций	мг	26	34	38	46
Магний	мг	35	46	51	62
Фосфор	мг	148	195	219	266
Железо	мг	2,3	3,0	3,4	4,1
Йод	мкг	40,1	53,2	58,0	71,2
Селен	мкг	1,1	1,4	1,7	2,1
Фтор	мкг	60,3	78,9	88,1	106,8

* Пищевая ценность приведена без масла и соуса

Технологическая карта № 315

Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Говядина (лопаточная часть, шея)	44 ¹	37	62 ¹	52	79 ¹	67	88 ¹	74
Хлеб пшеничный	8	8	11	11	14	14	16	16
Вода	12	12	16	16	21	21	24	24
Сухари	5	5	7	7	9	9	10	10
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Масса полуфабриката (биточки)	-	62	-	86	-	111	-	124
Масло растительное	2	2	3	3	4	4	4	4
Масса готовых биточков	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 351	-	110	-	130	-	150	-	180
Соус ТК № 397	-	30	-	30	-	50	-	50
Сыр	3,3	3	4,3	4	5,4	5	6,5	6
Масса полуфабриката	-	193	-	234	-	295	-	330
Выход готовой продукции	-	160	-	195	-	245	-	280

¹ Говядина бескостная замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Мясо измельчают на мясорубке, соединяют с пшеничным хлебом высшего сорта, предварительно замоченным в воде и отжатым, добавляют соль и воду, перемешивают. Повторно пропускают через мясорубку, еще раз перемешивают. Из готовой котлетной массы формируют биточки округло-приплюснутой формы толщиной 2,0-2,5 см.

Полуфабрикаты панируют в сухарях, выкладывают на смазанный растительным маслом противень (гастроёмкость), запекают в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-230 °С или в пароконвектомате при температуре 190-210 °С в режиме «сухой нагрев-пар» в течение 8-10 минут до полуготовности.

На противень, смазанный маслом, кладут рис, припущенный с томатом. Сверху укладывают подготовленные биточки, заливают сметанным соусом, посыпают тертым сыром и запекают в жарочном при температуре 220-250 °С или в пароконвектомате при

температуре 200-220 °С в режиме «сухой нагрев-пар» 15-20 минут до золотистой корочки. Температура в центре готового биточка должна быть не ниже 90 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске изделие нарезают на порции. Подают 1-2 биточка на порцию с рисом и соусом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – биточки правильной округло-приплюснутой формы уложены на припущенный рис, сверху залиты соусом;

цвет поверхности биточка – золотисто-коричневый, на разрезе биточка – коричневый, риса – светло-красный, соуса – светло-кремовый;

текстура (консистенция) биточков однородная, мягкая, сочная;

вкус – характерный для блюд из рубленого мяса и риса, умеренно соленый;

запах – характерный для блюд из рубленого мяса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	11,7	15,6	19,7	22,2
Жиры	г	12,7	16,7	21,4	23,7
Углеводы	г	38,7	47,0	56,5	66,2
Энергетическая ценность	ккал	316	401	497	567
Витамин С	мг	0,6	0,7	0,8	0,9
Витамин В1	мг	0,10	0,12	0,16	0,18
Витамин В2	мг	0,10	0,13	0,17	0,19
Витамин D	мкг	0,07	0,09	0,11	0,13
Витамин А	мкг рет. экв.	31,9	37,6	46,4	54,1
Калий	мг	183	241	304	343
Кальций	мг	49	63	82	94
Магний	мг	32	40	48	56
Фосфор	мг	150	194	242	276
Железо	мг	1,7	2,2	2,8	3,2
Йод	мкг	42,3	50,5	64,8	74,3
Селен	мкг	7,9	9,7	11,6	13,6
Фтор	мкг	42,1	54,3	67,5	76,8

Технологическая карта № 316

Запеканка из печени с рисом

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Печень говяжья	118 ¹	98	154 ¹	128	172 ¹	143	208 ¹	173
Крупа рисовая	16	16	21	21	23	23	28	28
Вода	34	34	44	44	48	48	59	59
Масса рассыпчатой каши	-	45	-	59	-	64	-	78
Лук репчатый	39	33	50	42	54	46	66	56
Масло растительное	6	6	7	7	9	9	10	10
Масса припущенного лука	-	16	-	21	-	23	-	28
Яйца	0,15 шт.	7	0,18 шт.	9	0,20 шт.	10	0,29 шт.	14
Яйца (на смазку)	0,06 шт.	3	0,08 шт.	4	0,10 шт.	5	0,13 шт.	6
Соль	0,8	0,8	1,0	1,0	1,2	1,2	1,4	1,4
Масло растительное	3	3	4	4	5	5	6	6
Масса полуфабриката	-	167	-	218	-	244	-	295

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Масса готовой запеканки	-	130	-	170	-	190	-	230
Соус ТК № 397	-	30	-	30	-	50	-	50
Выход готовой продукции	-	160	-	200	-	240	-	280

¹ Печень замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленную печень нарезают и пропускают через мясорубку. Из крупы рисовой варят рассыпчатую кашу на воде и охлаждают ее до 60-70 °С. Подготовленный лук репчатый мелко нарезают и припускают с растительным маслом. Измельченную печень соединяют с рисовой кашей, добавляют припущенный лук, яйца, соль и перемешивают.

Полученную массу выкладывают на смазанный растительным маслом противень (гастрономический), разравнивают поверхность, смазывают яйцами и запекают в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-230 °С или в пароконвектомате при температуре 190-210 °С в режиме «сухой нагрев-пар» 30-40 минут до готовности.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают кусочек запеканки прямоугольной формы, рядом подливают сметанный соус. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – кусочек запеканки прямоугольной формы уложен на тарелку, поверхность изделия ровная, без трещин, рядом подлит соус;

цвет запеканки – светло-коричневый;

текстура (консистенция) – мягкая, сочная;

вкус – характерный для печени и риса, умеренно соленый;

запах – характерный для отварного риса и печени, с ароматом припущенного лука.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	19,1	25,0	27,9	34,0
Жиры	г	12,4	15,5	18,8	22,2
Углеводы	г	18,0	23,5	25,9	31,5
Энергетическая ценность	ккал	260	333	385	461
Витамин С	мг	14,3	18,6	20,7	25,1
Витамин В1	мг	0,24	0,31	0,35	0,42
Витамин В2	мг	1,76	2,30	2,57	3,12
Витамин D	мкг	0,22	0,29	0,33	0,44
Витамин А	мкг рет. экв.	4935	6446	7202	8716
Калий	мг	298	388	432	526
Кальций	мг	25	33	37	45
Магний	мг	28	36	40	48
Фосфор	мг	323	421	470	572
Железо	мг	6,5	8,5	9,5	11,5
Йод	мкг	36,4	45,9	54,3	64,2
Селен	мкг	39,2	51,2	57,3	69,8
Фтор	мкг	219,2	286,1	319,4	387,4

Технологическая карта № 317
Язык с картофелем в соусе, запеченный
1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Язык говяжий	78 ¹	78	98 ¹	98	118 ¹	118	136 ¹	136
Лук репчатый	3	2,6	4	3,3	4,8	4	6	5
Морковь до 01.01	3	2,6	4	3,3	5	4	6	5
с 01.01	3,5		4,4		5,4		6,6	
Масса вареного языка	-	43	-	54	-	65	-	75
Картофель								
с 01.09 по 31.10	127	95/93 ²	160	120/117 ²	192	144/140 ²	227	170/165 ²
с 01.11 по 31.12	136		171		206		243	
с 01.01 по 28-29.02	146		184		222		261	
с 1.03 по 31.07	158		200		240		283	
с 1.08 по 31.08	119		150		180		212	
Соль	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2
Соус ТК № 390, 394, 397	-	43	-	54	-	65	-	75
Сыр	4,3	4	5,4	5	6,5	6	7,5	7
Сухари	4	4	5	5	6	6	7	7
Масло сливочное	3	3	3,3	3,3	4	4	5	5
Масло растительное (на смазывание форм)	1	1	1	1	2	2	2	2
Масса полуфабриката	-	190	-	238	-	286	-	334
Выход готовой продукции	-	160	-	200	-	240	-	280

¹ Язык замороженный.

² В числителе указана масса картофеля нетто, в знаменателе – масса вареного картофеля.

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленные языки варят так же, как и мясо. После варки их погружают в холодную воду и, не давая им сильно остыть, снимают кожу. Отварные очищенные языки нарезают порционно ломтиками.

На противень, смазанный растительным маслом, укладывают ломтики вареного картофеля, кладут язык, и заливают соусом. Затем посыпают тертым сыром, смешанным с сухарями, сбрызгивают маслом сливочным и запекают в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-250 °С 25-30 минут или в пароконвектомате при температуре 190-220 °С в режиме «сухой нагрев-пар» 15-20 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Порционные куски языка подают с картофелем и соусом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Соус – томатный, молочный, сметанный.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – язык и картофель аккуратно нарезаны ломтиками, сохранили форму, равномерно покрыты соусом; на поверхности расплавленный сыр;

цвет языка – серо-коричневый, соуса – соответствует виду; поверхность блюда с золотистой корочкой;

текстура (консистенция) языка и картофеля – мягкая; соуса – однородная;

вкус – характерный для соуса, вареного языка и картофеля;

запах – характерный для соуса, вареного языка и картофеля; с ароматом запечённого сыра.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	С соусом томатным				С соусом молочным			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	15,5	19,5	23,5	27,2	16,0	20,1	24,2	28,0
Жиры	г	14,8	18,1	22,5	26,0	16,9	20,6	25,6	29,5
Углеводы	г	21,4	26,9	32,6	38,2	22,3	28,0	33,6	39,4
Энергетическая ценность	ккал	281	348	427	496	305	378	461	535
Витамин С	мг	8,8	11,1	13,3	15,6	7,7	9,7	11,6	13,7
Витамин В1	мг	0,19	0,23	0,30	0,35	0,19	0,24	0,29	0,33
Витамин В2	мг	0,27	0,34	0,42	0,48	0,30	0,37	0,45	0,52
Витамин D	мкг	0,09	0,11	0,14	0,16	0,12	0,14	0,17	0,20
Витамин А	мкг рет. экв.	104,8	130,2	157,1	187,6	72,2	89,3	107,9	130,8
Калий	мг	689	866	1041	1219	653	821	984	1153
Кальций	мг	58	73	89	104	79	99	119	138
Магний	мг	41	52	62	73	39	49	59	68
Фосфор	мг	236	296	357	414	247	310	373	432
Железо	мг	4,0	5,0	6,1	7,1	3,8	4,8	5,8	6,7
Йод	мкг	25,6	33,7	41,9	50,1	27,2	35,8	44,3	52,9
Селен	мкг	8,3	10,4	12,7	14,7	8,8	11,0	13,3	15,3
Фтор	мкг	28,5	35,9	43,0	50,8	31,4	39,5	47,4	55,9

Наименование показателей	Единицы измерения	С соусом сметанным			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	15,5	19,5	23,4	27,1
Жиры	г	14,4	17,5	21,7	25,1
Углеводы	г	20,7	26,1	31,2	36,6
Энергетическая ценность	ккал	274	339	414	481
Витамин С	мг	7,6	9,6	11,5	13,5
Витамин В1	мг	0,18	0,23	0,28	0,32
Витамин В2	мг	0,28	0,35	0,42	0,48
Витамин D	мкг	0,07	0,08	0,10	0,12
Витамин А	мкг рет. экв.	57,8	71,1	86,0	105,5
Калий	мг	635	799	958	1122
Кальций	мг	65	81	97	114
Магний	мг	37	46	56	65
Фосфор	мг	234	294	353	410
Железо	мг	3,8	4,8	5,8	6,7
Йод	мкг	38,4	49,9	61,3	72,5
Селен	мкг	8,3	10,4	12,6	14,5
Фтор	мкг	28,8	36,3	43,5	51,4

Технологическая карта № 318

Кабачки, баклажаны, перец или помидоры, фаршированные мясом и рисом

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г					
	3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Кабачки	186	112 ¹	208	125 ¹	256	152 ¹
или баклажаны	119	112	133	125	162	152
или помидоры	153	112	171	125	208	152
или перец сладкий	150	112	167	125	203	152
Говядина (лопаточная часть, шея)	85 ²	72	95 ²	80	115 ²	97
Масса вареной говядины	-	43	-	48	-	58
Крупа рисовая	9	9	10	10	12	12
Вода	19	19	21	21	25	25
Масса рассыпчатой каши	-	25	-	28	-	34

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г					
	3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Лук репчатый	19	16	21	18	26	22
Масло растительное	3	3	4	4	5	5
Масса припущенного лука	-	8	-	9	-	11
Масса фарша	-	76	-	85	-	103
Сыр	4	3,6	4,3	4	5,4	5
или сухари	3,6	3,6	4	4	5	5
Масло сливочное	3,6	3,6	4	4	5	5
Соль	1,0	1,0	1,2	1,2	1,4	1,4
Масса полуфабриката	-	189	-	211	-	256
Масса запеченного блюда	-	170	-	190	-	230
Соус ТК № 390, 397, 398	-	30	-	50	-	50
Выход готовой продукции	-	200	-	240	-	280

¹ Масса кабачков, сваренных до полуготовности

² Говядина бескостная замороженная

2. Технологический процесс изготовления

Кабачки очищают от кожицы, нарезают поперек на куски толщиной 3-5 см, удаляют часть мякоти с семенами и отваривают в подсоленной воде до полуготовности.

Помидоры промывают, срезают часть мякоти у плодоножки и вынимают семенное гнездо и часть мякоти, которую используют в дальнейшем для соусов и супов.

Баклажаны промывают, нарезают вдоль пополам, предварительно отрезая плодоножку, и вынимают часть мякоти с семенами.

У стручков перца срезают плодоножку с частью мякоти, удаляют семена, бланшируют.

Для фарша: вареное мясо пропускают через мясорубку, соединяют с луком, припущенным с маслом, отварным рассыпчатым рисом, добавляют соль и перемешивают.

Подготовленные овощи наполняют фаршем мясным с рисом, укладывают в один ряд в гастростомку, смазанную маслом, посыпают сыром или сухарями, сбрызгивают маслом сливочным и запекают в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-250 °С 40-50 минут или в пароконвектомате при температуре 180-200 °С в режиме «сухой нагрев-пар» 30-40 минут до готовности.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Фаршированные овощи при подаче поливают соусом: томатным, сметанным или сметанным с томатом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – 2 куса кабачков цилиндрической формы, или помидор круглой формы, или половинка баклажана овальной формы, или стручок перца с мясным фаршем; поверхность золотистая. Фаршированные овощи уложены на тарелку, политы соусом;

цвет – свойственный овощам, мясной фарш – темно-серый с белыми вкраплениями риса;

текстура (консистенция) – овощей умеренно плотная, фарша сочная;

вкус – характерный для овощей, мяса, риса; умеренно соленый;

запах – характерный для овощей, мяса, риса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	Кабачки фаршированные			Баклажаны фаршированные		
		3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	14,9	16,5	20,1	15,4	17,2	20,8
Жиры	г	16,8	19,2	23,6	16,6	19,0	23,3
Углеводы	г	13,6	15,1	18,3	13,5	15,0	18,1
Энергетическая	ккал	265	300	366	265	300	366

Наименование показателей	Единицы измерения	Кабачки фаршированные			Баклажаны фаршированные		
		3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
ценность							
Витамин С	мг	7,4	8,2	10,0	2,9	3,2	3,9
Витамин В1	мг	0,07	0,08	0,09	0,08	0,09	0,10
Витамин В2	мг	0,13	0,14	0,18	0,15	0,16	0,20
Витамин D	мкг	0,07	0,08	0,10	0,07	0,08	0,10
Витамин А	мкг рет. экв.	23,1	25,7	32,0	21,7	24,2	30,1
Калий	мг	450	501	609	450	501	609
Кальций	мг	57	64	78	57	64	78
Магний	мг	30	33	40	30	33	40
Фосфор	мг	166	185	225	188	209	254
Железо	мг	2,3	2,6	3,2	2,3	2,6	3,2
Йод	мкг	40,3	47,9	56,2	42,3	50,1	58,8
Селен	мкг	2,0	2,2	2,6	2,0	2,3	2,8
Фтор	мкг	52,7	58,6	71,1	62,1	69,2	83,9

Наименование показателей	Единицы измерения	Помидоры фаршированные			Перец фаршированный		
		3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	15,4	17,2	20,8	15,4	17,2	20,8
Жиры	г	16,6	19,0	23,3	16,6	19,0	23,3
Углеводы	г	13,5	15,0	18,1	13,5	15,0	18,1
Энергетическая ценность	ккал	265	300	366	265	300	366
Витамин С	мг	2,9	3,2	3,9	2,9	3,2	3,9
Витамин В1	мг	0,08	0,09	0,10	0,08	0,09	0,10
Витамин В2	мг	0,15	0,16	0,20	0,15	0,16	0,20
Витамин D	мкг	0,07	0,08	0,10	0,07	0,08	0,10
Витамин А	мкг рет. экв.	21,7	24,2	30,1	21,7	24,2	30,1
Калий	мг	450	501	609	450	501	609
Кальций	мг	57	64	78	57	64	78
Магний	мг	30	33	40	30	33	40
Фосфор	мг	188	209	254	188	209	254
Железо	мг	2,3	2,6	3,2	2,3	2,6	3,2
Йод	мкг	42,3	50,1	58,8	42,3	50,1	58,8
Селен	мкг	2,0	2,3	2,8	2,0	2,3	2,8
Фтор	мкг	62,1	69,2	83,9	62,1	69,2	83,9

*Пищевая ценность приведена без соуса

Технологическая карта № 319

Голубцы с мясом и рисом

1.Рецептура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г					
	3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста белокочанная свежая	98	78/72 ¹	130	104/96 ¹	163	130/120 ¹
Говядина (лопаточная часть)	58 ²	49	77 ²	65	96 ²	81
Крупа рисовая	7	7	9	9	11	11
Вода	15	15	19	19	23	23
Масса рассыпчатой каши	-	20	-	25	-	30
Лук репчатый	17	14	24	20	28	24
Масло растительное	3	3	4	4	5	5
Масса припущенного лука	-	7	-	10	-	12
Соль	1,0	1,0	1,2	1,2	1,4	1,4
Масса фарша	-	72	-	96	-	120
Масса полуфабриката	-	144	-	191	-	240

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г					
	3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Масса тушеных голубцов	-	130	-	172	-	216
Соус ТК № 397, 399	-	60	-	80	-	100
Выход готовой продукции	-	190	-	252	-	316

¹ В числителе – масса сырой капусты нетто, в знаменателе – масса вареной до полуготовности капусты.

² Говядина бескостная замороженная.

2. Технологический процесс изготовления

Кочаны белокочанной капусты кладут в горячую воду, предварительно вырезав из них кочерыгу, варят, периодически снимая с кочанов верхние сварившиеся листья. Их разравнивают, слегка отбивают. На лист капусты укладывают фарш и заворачивают его, придавая изделию цилиндрическую форму. Голубцы кладут на смазанный маслом противень и тушат до полуготовности в воде или бульоне, после чего заливают соусом и запекают в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-250 °С или в пароконвектомате при температуре 190-220 °С в режиме «сухой нагрев-пар» 40-50 минут до готовности.

Для фарша: сырое мясо пропускают через мясорубку, добавляют мелко рубленый репчатый лук, припущенный с добавлением растительного масла, рассыпчатый рис, соль и перемешивают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При отпуске голубцы выкладывают на тарелку вместе с соусом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Соусы – сметанный, сметанный с томатом.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – голубцы сохранили форму, политы соусом;

цвет – поверхности соуса кремовый или светло-розовый, однородный, на разрезе цвет мясного фарша от светло-серого до серого;

текстура (консистенция) капусты – мягкая, фарша – сочная;

вкус – запеченных свежей капусты, мяса, риса, с привкусом и ароматом сметаны, томата;

запах – характерный для блюд из капусты и мяса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	С соусом сметанным			С соусом сметанным с томатом и луком		
		3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	11,3	15,0	18,6	11,5	15,3	19,1
Жиры	г	11,7	15,5	19,4	12,4	16,5	20,5
Углеводы	г	13,3	17,6	21,7	14,5	19,2	23,8
Энергетическая ценность	ккал	203	270	336	216	286	356
Витамин С	мг	13,5	18,1	22,6	14,6	19,6	24,4
Витамин В1	мг	0,05	0,07	0,09	0,06	0,08	0,10
Витамин В2	мг	0,10	0,13	0,17	0,10	0,14	0,17
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,010	0,015	0,020
Витамин А	мкг рет. экв.	10,9	14,6	18,2	21,9	29,2	36,4
Калий	мг	357	477	594	406	542	676
Кальций	мг	56	74	92	59	78	97
Магний	мг	26	35	43	30	40	49
Фосфор	мг	128	170	211	137	182	226
Железо	мг	1,8	2,4	3,0	2,0	2,6	3,3
Йод	мкг	58,8	73,7	88,6	57,3	71,7	86,1
Селен	мкг	1,5	1,9	2,4	1,5	2,0	2,5

Наименование показателей	Единицы измерения	С соусом сметанным			С соусом сметанным с томатом и луком		
		3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Фтор	мкг	43,5	58,1	72,0	46,5	62,0	77,0

Технологическая карта № 320

Голубцы ленивые

1.Рецептура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста белокочанная свежая	131	104/96 ¹	164	130/120 ¹	156	144/125 ¹	230	182/168 ¹
Говядина (лопаточная часть)	77 ²	65	96 ²	81	115 ²	97	134 ²	113
Масса вареной говядины	-	39	-	49	-	58	-	68
Крупа рисовая	8	8	10	10	12	12	14	14
Вода	17	17	21	21	25	25	29	29
Масса рассыпчатой каши	-	22	-	28	-	33	-	39
Лук репчатый	19	16	24	20	29	24	34	28
Масло растительное	5	5	6	6	7	7	8	8
Томатная паста	2,4	2,4	3	3	3,5	3,5	4	4
Масса припущенного лука и томатной пасты	-	10	-	12	-	14	-	17
Соль	1,0	1,0	1,2	1,2	1,5	1,5	1,7	1,7
Выход готовой продукции	-	160	-	200	-	240	-	280

¹ В числителе – масса сырой капусты нетто, в знаменателе – масса вареной до полуготовности капусты.

² Говядина бескостная замороженная.

2. Технологический процесс изготовления

Мясо, предназначенное для варки, нарезают кусками массой не более 2 кг. Подготовленное мясо закладывают в горячую воду (на 1 кг мяса 1-1,5 л воды) и варят при слабом кипении 2-2,5 часа. Соль кладут в бульон за 15-20 минут до готовности мяса. Вареное мясо пропускают через мясорубку.

Подготовленную белокочанную капусту шинкуют крупной соломкой и припускают в подсоленной воде до полуготовности. Лук нарезают соломкой, припускают с маслом с добавлением томатной пасты. Варят рассыпчатую рисовую кашу. Соединяют капусту, лук, мясо, рис, добавляют соль, перемешивают и тушат до готовности.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Голубцы укладывают горкой на подогретую тарелку.

Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – голубцы выложены горкой на тарелке, овощи сохранили форму нарезки, зерна риса целые;

цвет – характерный для входящих ингредиентов: мяса – серо-коричневый, капусты и лука – белый, риса – сероватый;

текстура (консистенция) – мягкая, сочная;

вкус – тушеной свежей капусты, мяса, риса;

запах – характерный для блюд из капусты и мяса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	13,9	17,3	20,4	24,1
Жиры	г	13,8	17,0	20,1	23,3
Углеводы	г	12,6	15,7	18,0	21,9
Энергетическая ценность	ккал	230	284	335	394
Витамин С	мг	18,4	22,9	24,1	32,1
Витамин В1	мг	0,06	0,08	0,09	0,11
Витамин В2	мг	0,12	0,15	0,17	0,20
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	6,0	7,6	8,6	10,2
Калий	мг	462	577	644	806
Кальций	мг	54	68	73	95
Магний	мг	32	41	46	57
Фосфор	мг	153	191	223	266
Железо	мг	2,3	2,8	3,3	4,0
Йод	мкг	42,6	51,4	63,3	72,7
Селен	мкг	1,5	1,9	2,2	2,6
Фтор	мкг	52,4	65,3	76,6	91,2

Технологическая карта № 321н

Лазанья мясная по-школьному

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г					
	3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Мука пшеничная	58	58	70	70	82	82
Мука пшеничная на подпыл	1,4	1,4	1,7	1,7	2	2
Яйца	0,38 шт.	18	0,44 шт.	21	0,5 шт.	24
Молоко	16	16	19	19	22	22
Масло растительное	7	7	9	9	10	10
Соль	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9
Масса теста	-	86	-	103	-	120
Говядина лопатка бескостная мороженая	73	62	87	74	101	86
Томатная паста 25 % сухих веществ	9	9	11	11	13	13
Лук репчатый	10	8	11	9	10	10
Морковь с 01.01	10	8	11	9	12,5	10
до 01.01	11		12		13,3	
Масло растительное для припускания овощей	1,8	1,8	2,1	2,1	2,5	2,5
Вода	30	30	35	35	40	40
Масса фарша с овощами	-	57	-	68	-	80
Мука пшеничная	5	5	6	6	7	7
Чеснок свежий	1,3	1	1,7	1,3	1,7	1,5
Масло сливочное	5	5	6	6	7	7
Молоко	100	100	120	120	140	140
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
Масса соуса	-	93	-	111	-	130
Сыр полутвердый Гауда	14,6	14	18	17	21	20
Масса полуфабриката	-	236	-	282	-	330
Выход готовой продукции	-	200	-	240	-	280

2. Технологический процесс изготовления

Яйца обрабатывают в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.

Для теста муку пшеничную просеивают, добавляют соль, яйца, молоко, масло растительное и замешивают тесто, пока оно не станет гладким и начнет легко отставать от рук или емкости для замешивания. Тесто накрывают пищевой пленкой или полотенцем и

дают отлежаться в течение 30–40 минут. После этого тесто делят на части, каждую раскатывают в тонкий пласт толщиной не более 2 мм. Для запекания лазаньи, в зависимости от размера формы или противня, пласты нарезают на куски и отваривают в течение 3–5 минут, для формирования лазаньи потребуется три слоя теста.

Для фарша говядину нарезают на кусочки, пропускают через мясорубку и припускают с добавлением небольшого количества воды (20 % от массы фарша) в течение 20–25 минут. Готовый фарш охлаждают.

Лук и морковь очищают, моют, нарезают мелкими кубиками и припускают с добавлением небольшого количества воды и масла в течение 10–15 минут, добавляют томатную пасту и припускают еще 10–12 минут. Затем к овощам добавляют фарш, воду, соль и тушат 15–20 минут, периодически помешивая.

Для соуса муку просеивают и подсушивают при постоянном помешивании до появления светло-кремового оттенка, добавляют сливочное масло, измельченный чеснок, соль и горячее молоко, тщательно перемешивают и проваривают 10 минут. При необходимости соус процеживают.

Дно формы смазывают небольшим количеством соуса, укладывают подсушенный пласт теста, сверху равномерно распределяют слой мясной начинки, которую смазывают соусом. Далее – второй пласт теста, затем начинку и соус. Затем укладывают третий пласт теста, который смазывают соусом и посыпают тертым сыром.

Лазанью запекают, накрыв фольгой, в жарочном шкафу при температуре 200–220 °С или в пароконвектомате в комбинированном режиме (сухой нагрев–пар) с подачей пара 20 % при температуре 180–200 °С в течение 20–30 минут. За 5 минут до окончания запекания можно убрать фольгу для формирования запеченной поверхности лазаньи.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Лазанью нарезают на порции и выкладывают на тарелку. Температура блюда на раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – лазанья прямоугольной формы с равномерно запечённой сырной корочкой, состоит из трех слоев теста, между которыми равномерно распределена мясная начинка с овощами;

цвет – пластов теста от светло-серого до светло-кремового, мясной начинки с овощами – серо-коричневый с красноватым оттенком от томата;

текстура (консистенция) пластов теста – мягкая, упругая, фарша – сочная;

вкус – вареного теста в сочетании с мясной начинкой и молочным соусом, с послевкусием запеченного сыра, в меру соленый;

запах – вареного теста в сочетании с мясной начинкой и молочным соусом.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	18,8	22,5	26,3
Жиры	г	16,5	19,8	23,2
Углеводы	г	42,9	51,5	60,2
Энергетическая ценность	ккал	395	474	555
Витамин С	мг	5,2	6,3	7,4
Витамин В1	мг	0,17	0,21	0,24
Витамин В2	мг	0,36	0,43	0,50
Витамин D	мкг	0,58	0,69	0,79
Витамин А	мкг рет. экв.	208	242	276
Калий	мг	511	612	713
Кальций	мг	265	320	374
Магний	мг	50	59	69
Фосфор	мг	348	416	485

Наименование показателей	Единицы измерения	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Железо	мг	3,1	3,7	4,3
Йод	мкг	46,7	60,9	75,0
Селен	мкг	12,8	15,2	17,7
Фтор	мкг	82	98	113

Технологическая карта № 322н

Запеканка капустно-мясная

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста белокочанная свежая	130	104/96 ¹	163	130/120 ¹	195	156/144 ¹	228	182/168 ¹
Говядина лопатка бескостная мороженная	54	46	68	58	82	70	96	82
Масса готового мясного фарша	-	30	-	36	-	43	-	50
Морковь до 01.01	23	18	29	23	34	27	40	32
с 01.01	24		31		36		43	
Яйца	0,29 шт.	14	0,38 шт.	18	0,44 шт.	21	0,5 шт.	24
Молоко	5,6	5,6	7	7	8,5	8,5	10	10
Масло растительное для смазки	1,8	1,8	2,2	2,2	2,6	2,6	3	3
Сухари панировочные	4	4	5	5	6	6	7	7
Сметана 15 % жирности	5,6	5,6	7	7	8,5	8,5	10	10
Сыр полутвердый Гауда	1,9	1,8	2,3	2,2	2,7	2,6	3,1	3
Соль	1,1	1,1	1,4	1,4	1,7	1,7	2	2
Выход готовой продукции	-	160	-	200	-	240	-	280

¹ В числителе – масса капусты нетто, в знаменателе – масса припущенной капусты.

2. Технологический процесс изготовления

Говядину нарезают на кусочки и измельчают на мясорубке. Фарш соединяют с морковью, нарезанной тонкой соломкой, и припускают с небольшим количеством жидкости на плите или в предварительно разогретом до 200 °С пароконвектомате, в течение 20–25 минут в комбинированном режиме «сухой нагрев–пар» при температуре 180–200 °С, добавляют соль, перемешивают.

Подготовленную белокочанную капусту нарезают соломкой и припускают в собственном соку на плите или в предварительно разогретом до 120 °С пароконвектомате в режиме «пар» при температуре 98–100 °С в течение 10–25 минут. Сезонную молодую капусту припускают не более 10 минут.

В остывшую до температуры 60 °С припущенную капусту добавляют смесь сырых яиц и молока, соль и перемешивают. На противень, смазанный маслом и присыпанный панировочными сухарями, укладывают половину капустной массы. Затем равномерно по всей поверхности капустной массы распределяют фарш с морковью, сверху – оставшуюся капусту. Поверхность запеканки смазывают сметаной и посыпают тертым сыром.

Изделие запекают в разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220–250 °С в течение 20–30 минут или в пароконвектомате при температуре 200–220 °С в течение 20 минут до образования румяной поверхности.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Готовую запеканку отпускают по одному куску на порцию. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям

внешний вид запеканки – порционные куски прямоугольной формы, на поверхности не допускаются подгорелые включения;

цвет – характерный для запеченной капусты и мяса;

текстура (консистенция) – мягкая, сочная;

запах – характерный для запеченной капусты и мяса, с ароматом сметаны;

вкус – характерный для запеченной капусты и мяса, с привкусом сметаны, умеренно соленый.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	11,0	13,8	16,6	19,4
Жиры	г	10,6	13,2	15,8	18,5
Углеводы	г	5,8	7,3	8,8	10,3
Энергетическая ценность	ккал	162	203	244	285
Витамин С	мг	17,7	22,1	26,5	31,0
Витамин В1	мг	0,09	0,11	0,13	0,15
Витамин В2	мг	0,17	0,22	0,26	0,30
Витамин D	мкг	0,33	0,42	0,49	0,56
Витамин А	мкг рет. экв.	247	315	370	437
Калий	мг	430	540	647	757
Кальций	мг	89	112	134	156
Магний	мг	33	41	50	58
Фосфор	мг	155	195	233	272
Железо	мг	2,2	2,8	3,4	3,9
Йод	мкг	48	61	74	87
Селен	мкг	5,3	6,7	7,9	9,1
Фтор	мкг	51	65	77	91

2.10 БЛЮДА ИЗ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ

На предприятия общественного питания поступает сельскохозяйственная птица потрошенная (курица замороженная I категории, бройлеры-цыплята охлажденные и замороженные), а также полуфабрикаты из птицы охлажденные и замороженные – куриные грудки, окорочка, филе грудки кур и индейки. В предприятиях питания рекомендуется обеспечивать условия хранения охлажденной и мороженной птицы, а также полуфабрикатов из мяса птицы, в транспортной упаковке в соответствии с условиями хранения, установленными изготовителем.

Кулинарное использование птицы зависит от ее вида, возраста и упитанности. Кур, цыплят-бройлеров, мясо индейки рекомендуется использовать для приготовления отварных, припущенных, тушеных и запеченных блюд.

Обработка тушек потрошеной птицы состоит из следующих операций: размораживания, обработки тушки, мытья, обсушивания, приготовления полуфабрикатов.

Мороженые тушки птицы и полуфабрикаты освобождают от транспортной упаковки и размораживают (дефростируют) на воздухе. Размораживание производят в охлаждаемом помещении с температурой 8-15 °С и относительной влажностью воздуха 85-95 % в течение 10-20 часов. Тушки укладывают на стеллажи в один ряд так, чтобы они не соприкасались между собой. Размораживание полуфабрикатов из птицы осуществляют на воздухе в перфорированных емкостях, накрыв их полиэтиленовой пленкой.

При дефростации мяса птицы необходимо осуществлять контроль температуры и продолжительности процесса. Размораживание проводят до достижения температуры в толще мышц (0 ± 1) °С. При этом не допускается повышение температуры какой-либо части продукта до уровня, превышающего плюс 4 °С.

При проведении дефростации тару (оборудование), в которой производят дефростацию, маркируют с указанием наименования продукта, даты и времени начала и окончания процесса размораживания.

Для обработки сырого мяса птицы выделяют отдельный производственный стол и разделочный инвентарь с соответствующей маркировкой. У птицы, поступающей от промышленности в потрошеном виде, отделяют две трети части кожи шеи, крылья по локтевой сустав (за исключением цыплят), внутренний жир, почки, легкие (если они имеются).

Затем птицу промывают холодной проточной водой температурой не выше 15 °С, удаляя при этом загрязнения, сгустки крови, остатки внутренностей.

Промытую птицу обсушивают, для этого ее укладывают на противни, решетки, разрезом вниз, чтобы стекала вода.

Из птицы готовят полуфабрикаты: целые тушки, подготовленные к кулинарной обработке, порционные, мелкокусковые и рубленые.

Для равномерного прогревания и удобства дальнейшего порционирования тушки птицы формуют (заправляют). Существует несколько традиционных способов формовки тушек («в кармашек», «в одну нитку», «в две нитки»). В настоящее время наряду с этими способами применяют формовку с помощью специальной эластичной сетки, либо перевязывание тушки шпагатом.

К порционным полуфабрикатам из птицы относятся полуфабрикаты из филе птицы и окорочков.

Мелкокусковые полуфабрикаты нарубают из птицы кусками массой 40-50 г и используют для приготовления рагу, плова и других тушеных блюд.

Для полуфабрикатов из рубленой птицы готовят котлетную и кнельную массы.

Для котлетной массы используют всю мякоть тушек. Мякоть отделяют от костей и кожи, пропускают через мясорубку. Измельченное мясо соединяют с замоченным в воде или молоке пшеничным хлебом без корок, кладут соль, хорошо перемешивают, пропускают

через мясорубку и выбивают. Из котлетной массы готовят котлеты, биточки, зразы, фрикадельки.

Для кнельной массы мякоть птицы два-три раза пропускают через мясорубку с отверстием решетки диаметром 2,5-3 мм, добавляют замоченный в молоке хлеб и снова пропускают через мясорубку. Затем добавляют яичные белки и тщательно взбивают, постепенно добавляя молоко или сливки. Масса должна быть пышной, легкой. Перед окончанием приготовления добавляют соль. Массу используют для приготовления кнелей, суфле.

В представленных рецептурах указаны следующие виды сельскохозяйственной птицы и полуфабрикатов из нее: курица потрошенная (тушка) замороженная 1 категории; цыплята-бройлеры потрошенные (тушки) охлажденные и замороженные; грудки кур охлажденные и замороженные; филе грудки куриное охлажденное и замороженное; окорочок куриный охлажденный и замороженный; филе индейки охлажденное и замороженное. Потери при размораживании замороженных тушек и полуфабрикатов приняты в размере 10-14 %.

Бульон, полученный при варке или тушении мяса птицы, используют для приготовления соуса. Его процеживают, соединяют с подсушенной без масла мукой, варят соус 25-30 минут, протирают в него разварившиеся при тушении овощи и доводят до кипения. Если для тушения мяса птицы или рубленых изделий используют готовый соус, в него добавляют жидкость в размере 15-20% с учетом выкипания.

В рецептурах указаны соусы и гарниры, хорошо сочетающиеся по вкусовым качествам с основным продуктом блюда. Изделия можно отпускать с другими соусами и гарнирами, не предусмотренными в рецептуре, но имеющимися в соответствующих разделах.

На гарнир дополнительно можно подавать огурцы, помидоры, яблоки, ягоды в количестве 50-75 г (нетто) на порцию.

Норма расхода специй и зелени в рецептурах не указана, их следует вводить в следующем количестве: зелени петрушки или укропа 3-5 г (нетто), лаврового листа – 0,02 г на порцию. Свежую зелень перед использованием рекомендуется выдерживать в 3 %-ном растворе уксусной кислоты или 10 %-ном растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой.

Технологическая карта № 323

Птица отварная

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Курица (тушка)	81/90 ¹	72	113/126 ¹	100	145/161 ¹	129	161/179 ¹	143
или цыплята-бройлеры (тушка)	66/73 ¹	63	93/103 ¹	88	119/132 ¹	113	132/146 ¹	126
или курица (грудки)	66/73 ¹	63	93/103 ¹	88	119/132 ¹	113	132/146 ¹	126
или курица (окорочок)	81/90 ¹	72	113/126 ¹	100	145/161 ¹	129	161/179 ¹	143
или курица (филе)	70/80 ¹	68	98/112 ¹	95	126/144 ¹	122	140/160 ¹	136
или индейка (филе)	70/77 ¹	68	98/108 ¹	95	126/139 ¹	122	140/154 ¹	136
Лук репчатый	2	1,5	3	2,1	3,6	2,7	4	3
Соль	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1	1
Масса отварной птицы²	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 347, 349, 350, 354, 358, 360, 362, 372, 379	-	110	-	130	-	150	-	180
Соус ТК № 387, 388	-	30	-	30	-	50	-	50
Выход готовой продукции	-	190	-	230	-	290	-	330

¹ В числителе – масса мяса птицы охлажденного, в знаменателе – масса мяса птицы замороженного.

² При использовании птицы на кости указана масса отварной птицы с костью, при использовании филе – масса отварного филе.

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленные тушки птицы кладут в горячую воду (2-2,5 л на 1 кг продукта), быстро доводят до кипения, а затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют нарезанный лук, соль, варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего сваренные тушки вынимают из бульона, охлаждают и рубят на порции.

Мясо филе птицы закладывают в воду (2 л на 1 кг филе), доводят до кипения, снимают образовавшуюся на поверхности пену, добавляют соль и варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности, охлаждают.

Нарубленные порции тушки птицы или нарезанное порционными кусками филе заливают горячим бульоном (на 1 кг мяса – 0,5-1 л), доводят до кипения и кипятят 5-7 минут. Хранят в этом же бульоне при температуре 75 °С до отпуска не более одного часа.

Бульон, оставшийся после варки мяса птицы, рекомендуется использовать для приготовления супа, соуса.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отпускают птицу по одному куску на порцию. Подают с гарниром, полив соусом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – каша рассыпчатая, рис отварной или припущенный, зеленый горошек отварной, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные, капуста тушеная, яблоки печеные.

Соусы – паровой, белый с яйцом.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – аккуратно нарубленные куски отварной птицы политы соусом; гарнир положен сбоку;

цвет мяса – светло-кремовый или серовато-белый;

текстура (консистенция) – мясо птицы мягкое, нежное, соус однородный;

вкус – характерный для отварной птицы, умеренно соленый;

запах – характерный для вареного мяса птицы.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Курица отварная				Курица (окорочок) отварной			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	7,7	10,6	13,7	15,2	11,4	15,8	20,4	22,6
Жиры	г	7,3	10,0	13,0	14,4	5,5	7,6	9,9	10,9
Углеводы	г	0,2	0,2	0,3	0,4	0,1	0,1	0,1	0,1
Энергетическая ценность	ккал	97	134	173	192	96	132	171	189
Витамин С	мг	0,32	0,45	0,58	0,64	0,18	0,25	0,33	0,36
Витамин В1	мг	0,02	0,03	0,04	0,05	0,04	0,06	0,07	0,08
Витамин В2	мг	0,05	0,07	0,10	0,11	0,09	0,13	0,16	0,18
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	19,4	26,8	34,6	38,4	13,7	19,0	24,5	27,1
Калий	мг	72	100	129	143	123	171	220	244
Кальций	мг	7	10	13	14	9	12	16	18
Магний	мг	7	10	13	14	10	14	18	20
Фосфор	мг	65	89	115	128	70	96	125	138
Железо	мг	0,6	0,9	1,1	1,2	1,0	1,4	1,8	2,0
Йод	мкг	12,1	16,3	20,4	20,7	13,6	17,8	23,0	23,6
Селен	мкг	5,0	6,9	9,0	10,0	5,6	7,8	10,1	11,1
Фтор	мкг	51,5	70,9	91,5	101,8	65,2	90,4	116,7	129,3

Наименование показателей	Единицы измерения	Курица (филе) отварная				Индейка (филе) отварная			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	15,1	21,1	27,1	30,2	15,1	21,2	27,2	30,3
Жиры	г	1,2	1,6	2,1	2,3	0,9	1,3	1,6	1,8
Углеводы	г	0,3	0,4	0,5	0,5	0,1	0,1	0,2	0,2
Энергетическая ценность	ккал	72	100	129	144	69	96	124	138
Витамин С	мг	0,5	0,7	0,9	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,03	0,05	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин В2	мг	0,04	0,05	0,07	0,08	0,05	0,08	0,10	0,11
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,12	0,14
Витамин А	мкг рет. экв.	3,7	5,1	6,6	7,3	2,4	3,4	4,4	4,9
Калий	мг	165	230	296	330	137	191	245	273
Кальций	мг	6	8	10	11	8	10	13	15
Магний	мг	51	71	91	102	17	23	30	33
Фосфор	мг	101	142	182	203	119	166	214	238
Железо	мг	0,8	1,2	1,5	1,7	0,4	0,6	0,7	0,8
Йод	мкг	14,2	19,1	24,0	24,8	10,6	14,1	17,6	17,6
Селен	мкг	13,6	19,1	24,5	27,3	13,6	19,0	24,4	27,2
Фтор	мкг	77,8	108,7	139,6	155,6	0,0	0,0	0,0	0,0

Технологическая карта № 324н

Фрикасе из отварной птицы

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Курица (филе)	35/40 ¹	34	49/56 ¹	48	63/71 ¹	61	70/81 ¹	68
или курица (окорочок)	69/73 ¹	66	99/104 ¹	94	126/133 ¹	120	140/148 ¹	133
Масса отварной птицы²	-	25	-	35	-	45	-	50
Мука пшеничная	1	1	1,4	1,4	1,8	1,8	2	2
Лук репчатый	7	6	10	8,5	13	11	14	12
Сливки 22 % жирности	10	10	14	14	18	18	20	20
Вода или бульон	18	18	25	25	32	32	35	35
Чеснок свежий	0,4	0,3	0,5	0,4	0,6	0,5	0,7	0,6
Петрушка (зелень)	1,3	1	1,8	1,4	2,3	1,8	2,5	2
Соль	0,3	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7
Масса готового фрикасе	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 347, 356, 358	-	110	-	130	-	150	-	180
Выход готовой продукции	-	160	-	200	-	240	-	280

¹ В числителе – масса мяса птицы охлажденного, в знаменателе – масса мяса птицы замороженного.

² При использовании птицы на кости указана масса мякоти без кожи и костей, при использовании филе – масса отварного филе.

2. Технологический процесс изготовления

Филе куриной грудки отваривают и охлаждают. Окорочка отваривают, охлаждают, отделяют мякоть от кожи и костей. Отварное мясо птицы нарезают средними кубиками.

Подготовленные овощи нарезают: лук репчатый мелкими кубиками, чеснок измельчают, зелень мелко шинкуют.

Для соуса пшеничную муку подсушивают при непрерывном помешивании до светлого-кремового цвета. В охлажденную до 75 °С муку постепенно вливают горячий бульон и/или воду и перемешивают до однородной массы, затем при помешивании вводят прогретые до температуры 90 °С сливки, доводят соус до кипения, добавляют припущенный с маслом лук репчатый и варят при слабом кипении 10–15 минут.

Нарезанное мясо птицы заливают соусом и тушат при слабом кипении, помешивая, в течение 10–15 минут. В конце тушения добавляют соль и измельченный чеснок, мелко

рубленную зелень петрушки.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Фрикасе подают с гарниром. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – каша рассыпчатая, макаронные изделия отварные, картофель отварной.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на тарелке уложено фрикасе в соусе с гарниром;

цвет мякоти цыплят в соусе – от светло-серого до светло-кремового, с зелеными включениями свежей зелени;

текстура (консистенция) мяса птицы – сочная, мягкая, плотная, соуса – однородная, без комочков заварившейся муки;

вкус, запах – характерный для отварной птицы с ароматом лука, сливок, умеренно соленый с легким послевкусием чеснока.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	6,2	8,7	11,3	12,5
Жиры	г	3,6	5,1	6,6	7,3
Углеводы	г	0,4	0,5	0,7	0,8
Энергетическая ценность	ккал	59	82	107	119
Витамин С	мг	0,9	1,4	1,7	1,9
Витамин В1	мг	0,02	0,03	0,04	0,05
Витамин В2	мг	0,05	0,07	0,09	0,10
Витамин D	мкг	0,010	0,013	0,017	0,020
Витамин А	мкг рет. экв.	21,3	29,8	38,3	42,6
Калий	мг	80	114	144	160
Кальций	мг	16	24	30	33
Магний	мг	7	10	12	14
Фосфор	мг	41	58	73	81
Железо	мг	0,5	0,8	1,0	1,1
Йод	мкг	12,9	20,9	25,3	29,3
Селен	мкг	2,6	3,7	4,7	5,2
Фтор	мкг	34	48	61	68

Технологическая карта № 325н

Гуляш из филе индейки

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Индейка (филе)	40/43 ¹	39	56/60 ¹	54	72/78 ¹	70	80/87 ¹	78
Масло сливочное	2,5	2,5	3,5	3,5	4,5	4,5	5	5
Лук репчатый	6	5	8	7	11	9	12	10
Томатная паста 25 % сухих веществ	1,4	1,4	2	2	2,7	2,7	3	3
Мука пшеничная	1,3	1,3	1,8	1,8	2,3	2,3	2,5	2,5
Вода	37	37	52	52	68	68	75	75
Соль	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7
Масса гуляша в соусе	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 347, 356, 358, 360	-	110	-	130	-	150	-	180
Выход готовой продукции	-	160	-	200	-	240	-	280

¹ В числителе – масса мяса птицы охлажденного, в знаменателе – масса мяса птицы замороженного.

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленное филе индейки нарезают кубиками по 20 г и запекают с добавлением сливочного масла до образования светло-золотистой поверхности в жарочном шкафу, предварительно разогретом до температуры 220–250 °С в течение 15–20 минут, или в пароконвектомате, предварительно разогретом до температуры 170–180 °С в течение 20 минут в комбинированном режиме с подачей пара 20 %.

Запеченное филе перекладывают в емкость для тушения, заливают горячей водой, добавляют томатную пасту и тушат около 30–40 минут.

На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, добавляя в него припущенный лук и соль. Мясо индейки заливают соусом и тушат еще 15-20 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Гуляш отпускают с соусом, в котором он тушился. Рядом укладывают гарнир. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – каша рассыпчатая, макаронные изделия отварные, картофель отварной, картофельное пюре.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям

внешний вид – филе индейки нарезано кубиками, покрыто соусом, рядом на тарелке уложен гарнир;

цвет – филе индейки от светло-серого до серого, соуса – от оранжево-красного до красного;

текстура (консистенция) филе индейки – мягкая, сочная, соуса – средней густоты, однородная, без комочков заварившейся муки и кусочков не протертого лука;

вкус – характерный для тушеной индейки, припущенного лука и томата, умеренно соленый;

запах – характерный для тушеной индейки, припущенного лука и томата.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	8,4	11,7	15,2	16,9
Жиры	г	2,8	3,9	5,0	5,6
Углеводы	г	1,3	1,8	2,3	2,6
Энергетическая ценность	ккал	64	89	115	128
Витамин С	мг	0,5	0,6	0,8	0,9
Витамин В1	мг	0,004	0,005	0,007	0,009
Витамин В2	мг	0,04	0,05	0,06	0,07
Витамин D	мкг	0,06	0,09	0,12	0,13
Витамин А	мкг рет. экв.	13,7	19,3	25,0	27,8
Калий	мг	97	135	176	196
Кальций	мг	7	10	12	14
Магний	мг	11	15	20	22
Фосфор	мг	73	101	131	146
Железо	мг	0,3	0,5	0,6	0,7
Йод	мкг	14,3	18,0	21,6	25,2
Селен	мкг	8,0	11,0	14,3	15,9
Фтор	мкг	1,7	2,3	3,0	3,3

Технологическая карта № 326
Птица, тушенная в соусе с овощами
1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Курица (тушка)	-	-	113/126 ¹	100	145/161 ¹	129	161/179 ¹	143
или цыплята-бройлеры (тушка)	-	-	93/103 ¹	88	119/132 ¹	113	132/146 ¹	126
или курица (грудки)	-	-	93/103 ¹	88	119/132 ¹	113	132/146 ¹	126
или курица (окорочок)	-	-	113/126 ¹	100	145/161 ¹	129	161/179 ¹	143
или курица (филе)	70/80 ¹	68	98/112 ¹	95	126/144 ¹	122	140/160 ¹	136
или индейка (филе)	70/77 ¹	68	98/108 ¹	95	126/139 ¹	122	140/154 ¹	136
Картофель								
с 01.09 по 31.10	59	44	69	52	80	60	96	72
с 01.11 по 31.12	63		74		86		103	
с 01.01 по 28-29.02	68		80		92		111	
с 1.03 по 31.07	73		87		100		120	
с 1.08 по 31.08	55		65		75		90	
Масло растительное	5	5	6	6	7	7	8	8
Морковь до 1.01	2,5	2	3	2,4	3,4	2,7	4,1	3,3
с 1.01	2,7		3,2		3,6		4,4	
Лук репчатый	11	9	13	11	15	12	18	15
Горошек зеленый консервированный	7	5	8	6	9	7	11	8
Соль	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1	1
Соус ТК № 386	-	55	-	65	-	75	-	90
Масса отварной птицы²	-	50	-	70	-	90	-	100
Масса гарнира и соуса	-	110	-	130	-	150	-	180
Выход готовой продукции	-	160	-	200	-	240	-	280

¹ В числителе – масса мяса птицы охлажденного, в знаменателе – масса мяса птицы замороженного.

² При использовании птицы на кости указана масса отварной птицы с костью, при использовании филе - масса отварного филе.

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленные тушки птицы кладут в горячую воду (2-2,5 л на 1 кг продукта), быстро доводят до кипения, а затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют нарезанный лук, соль, варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего сваренные тушки вынимают из бульона, охлаждают и рубят на порции.

Мясо филе птицы закладывают в воду (2 л на 1 кг филе), доводят до кипения, снимают образовавшуюся на поверхности пену, добавляют соль и варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности, охлаждают, нарезают на порции.

Подготовленные морковь, лук репчатый нарезают дольками, припускают с растительным маслом. Очищенный картофель нарезают дольками, укладывают на смазанный маслом противень, сбрызгивают маслом и запекают 10-15 минут в жарочном шкафу или пароконвектомате при температуре 220–250 °С до образования золотистого цвета.

Порционные куски вареной птицы соединяют с подготовленными овощами, заливают белым основным соусом и тушат 15-20 минут до готовности. За 5 минут до готовности добавляют зеленый горошек.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Тушеную птицу отпускают с овощами и соусом, в котором они тушились.

Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – порционные куски мяса птицы уложены рядом с гарниром и политы соусом, в котором они тушились, форма овощей сохранена;

цвет птицы – серовато-белый, овощей – характерный для тушеных овощей;

текстура (консистенция) – мясо мягкое, сочное; соус однородный;

вкус – характерный для мяса птицы и овощей; умеренно соленый;

запах – характерный для тушеной птицы, с ароматом овощей.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Курица, тушенная в соусе			Курица (окорочок), тушенный в соусе		
		3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	12,3	15,6	17,6	17,5	22,4	25,0
Жиры	г	18,0	22,2	25,1	15,6	19,1	21,6
Углеводы	г	11,5	13,2	15,9	11,3	13,0	15,6
Энергетическая ценность	ккал	257	315	360	255	313	357
Витамин С	мг	5,7	6,7	7,9	5,6	6,4	7,7
Витамин В1	мг	0,09	0,11	0,13	0,12	0,14	0,17
Витамин В2	мг	0,11	0,14	0,16	0,17	0,21	0,23
Витамин D	мкг	0,03	0,04	0,05	0,03	0,04	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	73,8	88,1	103,1	66,0	78,0	91,7
Калий	мг	377	447	526	447	538	626
Кальций	мг	22	26	30	24	29	34
Магний	мг	24	29	34	28	34	40
Фосфор	мг	130	162	184	137	171	194
Железо	мг	1,5	1,8	2,1	2,0	2,5	2,8
Йод	мкг	29,6	37,7	42,1	31,6	40,2	45,0
Селен	мкг	7,4	9,5	10,6	8,2	10,6	11,8
Фтор	мкг	89,9	113,2	128,0	109,3	138,3	155,4

Наименование показателей	Единицы измерения	Курица (филе), тушенная в соусе				Индейка (филе), тушенная в соусе			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	16,5	22,8	29,0	32,5	16,6	22,9	29,1	32,6
Жиры	г	7,8	9,5	11,3	13,0	7,5	9,2	10,8	12,5
Углеводы	г	9,8	11,6	13,4	16,0	9,5	11,3	13,0	15,7
Энергетическая ценность	ккал	175	223	271	311	172	219	266	306
Витамин С	мг	5,0	5,6	6,6	7,8	4,2	4,9	5,7	6,8
Витамин В1	мг	0,09	0,11	0,13	0,15	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин В2	мг	0,07	0,09	0,11	0,13	0,09	0,11	0,14	0,16
Витамин D	мкг	0,02	0,03	0,04	0,05	0,10	0,13	0,16	0,18
Витамин А	мкг рет. экв.	43,0	50,3	58,0	69,5	40,3	48,6	55,8	67,1
Калий	мг	398	506	613	711	369	466	562	654
Кальций	мг	15	19	23	27	17	22	27	31
Магний	мг	63	85	108	122	29	38	46	53
Фосфор	мг	135	182	228	258	153	206	260	293
Железо	мг	1,3	1,8	2,2	2,5	0,9	1,2	1,4	1,7
Йод	мкг	23,5	32,4	41,3	46,2	19,9	27,4	34,8	39,0
Селен	мкг	14,0	19,5	25,0	27,9	14,0	19,4	24,9	27,8
Фтор	мкг	93,7	127,6	161,2	181,8	15,9	19,0	21,6	26,2

Технологическая карта № 327

Цыпленка, тушеные с морковью и репой

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г					
	3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Цыпленка- бройлеры (тушка)	104/117 ¹	100	135/152 ¹	130	150/168 ¹	144
Масло растительное	5	5	6	6	7	7
Морковь до 01.01	59	47	66	53	84	67
с 01.01	63		71		89	
Репка	37	28	42	32	53	40
Лук репчатый	44	37	51	42	63	53
Масло растительное	8	8	9	9	11	11
Соус ТК № 397	-	60	-	70	-	80
Соль	0,7	0,7	0,9	0,9	1	1
Масса готового цыпленка	-	70	-	90	-	100
Масса гарнира и соуса	-	130	-	150	-	180
Выход готовой продукции	-	200	-	240	-	280

¹ В числителе – масса мяса птицы охлажденного, в знаменателе – масса мяса птицы замороженного.

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленные овощи (морковь, лук репчатый, репу) нарезают дольками. Лук репчатый, морковь припускают с добавлением растительного масла. Репу предварительно бланшируют, затем запекают. Подготовленную тушку цыпленка нарубают на порции, укладывают на смазанный маслом противень, сбрызгивают маслом и запекают в предварительно разогретом до 200 °С жарочном шкафу при температуре 180 °С в течение 20-25 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 160-180 °С в течение 15-20 минут. Добавляют подготовленные овощи, заливают соусом сметанным и тушат до готовности 20-25 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Тушеные овощи укладывают горкой на подогретую тарелку, сверху порционный кусок цыпленка, поливают его соусом.

Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – овощи уложены горкой, сверху порционный кусок цыпленка, политы соусом, форма овощей сохранена;

цвет мяса цыпленка – светло-кремовый, с золотистым оттенком, в разрезе серовато-белый, овощей – характерный для тушеных овощей;

текстура (консистенция) – мясо мягкое, сочное; овощи мягкие;

вкус – характерный для тушеного мяса цыпленка, с привкусом сметаны и тушеных овощей; умеренно соленый;

запах – характерный для тушеного мяса цыпленка, с ароматом сметаны и тушеных овощей;

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	13,2	16,8	18,8
Жиры	г	22,4	27,2	31,3
Углеводы	г	10,9	12,5	15,3
Энергетическая ценность	ккал	298	362	418
Витамин С	мг	5,2	6,0	7,4
Витамин В1	мг	0,09	0,11	0,13
Витамин В2	мг	0,13	0,16	0,18
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00

Наименование показателей	Единицы измерения	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин А	мкг рет. экв.	591	670	842
Калий	мг	328	393	467
Кальций	мг	57	67	80
Магний	мг	36	43	52
Фосфор	мг	148	183	211
Железо	мг	1,6	1,9	2,2
Йод	мкг	48,1	59,2	67,0
Селен	мкг	7,6	9,8	10,9
Фтор	мкг	109,8	136,8	157,1

Технологическая карта № 328н

Цыпленок, тушеный с овощами

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Цыплята (окорочок)	73 ¹	66	104 ¹	94	133 ¹	120	148 ¹	133
Масса вареной мякоти цыпленка без кожи	-	25	-	35	-	45	-	50
Картофель молодой	73	58	90	72	108	86	125	100
Картофель с 01.09 по 31.10	77		96		115		133	
с 01.11 по 31.12	83		103		123		143	
с 01.01 по 28–29.02	89		111		132		154	
с 01.03	97		120		143		167	
Масло растительное для смазки	1	1	1	1	2	2	2	2
Морковь до 01.01	23	18	28	22	33	26	38	30
с 01.01	24		29		35		40	
Лук репчатый	13	11	17	14	20	17	24	20
Масло сливочное для припуска	1,3	1,3	1,7	1,7	2	2	2,3	2,3
Брокколи замороженная	6	6	7,5	7,5	9	9	10	10
Соус ТК № 386	-	58	-	72	-	86	-	100
Чеснок	0,3	0,2	0,4	0,3	0,5	0,4	0,6	0,5
Соль	0,7	0,7	0,9	0,9	1,1	1,1	1,3	1,3
Петрушка свежая (зелень)	1,5	1,2	1,9	1,5	2,5	2,0	2,5	2,0
Выход готовой продукции	-	160	-	200	-	240	-	280

¹ Масса мяса птицы замороженного.

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленные картофель и морковь нарезают средними дольками, лук репчатый нарезают соломкой. Лук репчатый и морковь припускают с добавлением небольшого количества воды и масла. Картофель укладывают на противень, смазанный небольшим количеством масла, и запекают, периодически помешивая, в жарочном шкафу или пароконвектомате при температуре 220–230 °С до образования золотистой корочки.

Подготовленные овощи укладывают в емкость для тушения, заливают белым соусом и тушат 20–25 минут до готовности при умеренном нагреве. За 15 минут до окончания приготовления добавляют нарезанную ломтиками вареную мякоть птицы без кожи, размороженную капусту брокколи и измельченный чеснок, соль, перемешивают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Блюдо подают вместе с соусом, в котором тушились овощи и птица, посыпают измельченной зеленью петрушки. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям

внешний вид – кусочки мякоти птицы с овощами покрыты соусом, форма нарезки овощей сохранена;

цвет – мякоти птицы от серовато-белого до светло-кремового, овощей – характерный для используемых овощей;

текстура (консистенция) – мягкая, сочная; соуса – средней густоты;

вкус – характерный для тушеной птицы и овощей, чеснока, умеренно соленый;

запах – характерный для тушеной птицы, с ароматом овощей, чеснока.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	11,0	13,8	16,6	19,4
Жиры	г	5,0	6,2	7,4	8,7
Углеводы	г	11,4	14,3	17,2	20,1
Энергетическая ценность	ккал	134	168	202	236
Витамин С	мг	9,5	11,9	14,5	16,2
Витамин В1	мг	0,09	0,11	0,14	0,16
Витамин В2	мг	0,09	0,12	0,15	0,17
Витамин D	мкг	0,04	0,05	0,06	0,07
Витамин А	мкг рет. экв.	251	307	370	422
Калий	мг	404	511	619	710
Кальций	мг	25	32	39	45
Магний	мг	26	33	40	46
Фосфор	мг	83	107	133	151
Железо	мг	1,2	1,6	1,9	2,2
Йод	мкг	30,5	39,2	47,9	56,2
Селен	мкг	3,0	4,1	5,3	5,9
Фтор	мкг	59	78	97	110

Технологическая карта № 329н

Филе птицы с булгуром

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Курица (филе грудки)	64/72 ¹	62	80/91 ¹	78	97/109 ¹	94	113/128 ¹	110
или индейка (филе)	64/69 ¹	62	80/87 ¹	78	97/104 ¹	94	113/122 ¹	110
Масло сливочное для припускания	2,4	2,4	3	3	3,6	3,6	4	4
Масса припущенного филе птицы	-	40	-	50	-	60	-	70
Булгур	48	48	60	60	72	72	84	84
Вода	86	86	108	108	130	130	152	152
Масса вареного булгура	-	120	-	150	-	180	-	210
Лук репчатый	10	8	12	10	14	12	17	14
Морковь до 01.01	10	8	12	10	15	12	18	14
с 01.01	11		13		16		19	
Масло сливочное для припускания	1	1	2	2	2,5	2,5	3	3
Масло сливочное для заправки	4	4	5	5	6	6	7	7
Соль	1,1	1,1	1,4	1,4	1,7	1,7	2	2
Выход готовой продукции	-	160	-	200	-	240	-	280

¹ В числителе – масса мяса птицы охлажденного, в знаменателе – масса мяса птицы замороженного.

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленные лук репчатый и морковь нарезают мелкими кубиками и припускают с добавлением небольшого количества воды и масла в течение 10–15 минут. Крупу булгур перебирают, промывают в теплой (40 °С) воде.

Филе индейки нарезают кубиками массой 20–25 г и припускают с добавлением небольшого количества воды и масла в течение 15–20 минут, посыпают солью, перекладывают в посуду для тушения, добавляют припущенные овощи, заливают горячей водой и дают закипеть, затем закладывают промытую крупу и варят до загустения.

После выпитывания большей части жидкости посуду ставят на 40–50 минут в жарочный шкаф с температурой 180–200 °С или пароконвектомат с температурой 160–170 °С, режим комбинированный (сухой нагрев-пар) с подачей пара 30–50 %.

Перед подачей крупу с мясом заправляют сливочным маслом и аккуратно перемешивают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Булгур с филе индейки выкладывают на тарелку. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям

внешний вид – зерна крупы полностью набухшие, сохраняют форму и упругость, легко отделяются друг от друга, филе индейки нарезано кубиками, каша заправлена маслом;

цвет булгура – от светло-кремового до желтого, филе индейки – от кремового до светло-серого с включениями моркови;

текстура (консистенция) каши – рассыпчатая, крупинки плотные, мягкие, филе индейки мягкое, сочное;

запах – свойственный используемому виду крупы с ароматом тушеной птицы, припущенной моркови и сливочного масла;

вкус – свойственный используемому виду крупы без привкуса прогорклости и затхлости, с привкусом припущенной моркови, тушеной птицы.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	18,1	22,6	27,1	31,7
Жиры	г	4,5	5,6	6,7	7,8
Углеводы	г	30,2	37,8	45,4	53,1
Энергетическая ценность	ккал	234	292	350	410
Витамин С	мг	0,5	0,6	0,7	0,8
Витамин В1	мг	0,08	0,09	0,11	0,13
Витамин В2	мг	0,10	0,13	0,15	0,18
Витамин D	мкг	0,14	0,18	0,22	0,25
Витамин А	мкг рет. экв.	127	162	195	227
Калий	мг	314	393	473	552
Кальций	мг	29	37	44	52
Магний	мг	87	109	131	153
Фосфор	мг	244	305	367	429
Железо	мг	1,5	1,9	2,3	2,7
Йод	мкг	39,3	50,0	60,7	71,4
Селен	мкг	13,5	16,9	20,4	23,9
Фтор	мкг	6,2	7,8	9,4	10,9

Технологическая карта № 330

Плов из птицы

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Курица (филе грудки)	70/80 ¹	68	98/112 ¹	95	126/144 ¹	122	140/160 ¹	136
или индейка (филе)	70/77 ¹	68	98/108 ¹	95	126/139 ¹	122	140/154 ¹	136
Масло растительное	4	4	5	5	6	6	7	7
Лук репчатый	9	8	12	10	13	11	15	13
Морковь до 01.01	10	8	12	10	14	11	16	13
с 01.01	11		13		15		17	
Масло растительное	4	4	5	5	6	6	7	7
Томатная паста	2,2	2,2	2,4	2,4	3	3	3,2	3,2
Крупа рисовая	39	39	46	46	53	53	78	78
Соль	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1	1
Масса готовой птицы	-	50	-	70	-	90	-	100
Масса готового риса с овощами	-	110	-	130	-	150	-	180
Выход готовой продукции	-	160	-	200	-	240	-	280

¹ В числителе – масса мяса птицы охлажденного, в знаменателе – масса мяса птицы замороженного.

2. Технологический процесс изготовления

Филе птицы нарезают на кусочки по 15–20 г и тушат до полуготовности с растительным маслом. Подготовленные овощи (морковь, лук репчатый) нарезают соломкой, припускают в бульоне с растительным маслом и томатной пастой. Крупу рисовую просеивают, перебирают, промывают сначала в теплой (40 °С), а затем горячей водой (60-70 °С). Соединяют филе и овощи, заливают горячим бульоном или водой (2,1 л воды на 1 кг крупы рисовой) и дают закипеть, затем кладут промытую рисовую крупу и варят до загустения. После этого посуду с пловом ставят на 40-50 минут в жарочный шкаф с температурой 250-280 °С.

При приготовлении в пароконвектомате к филе птицы добавляют припущенные овощи с томатной пастой, подготовленную крупу, подливают бульон и/или воду (2,1 л на 1 кг крупы рисовой), закрывают гастроемкость крышкой и готовят в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 160-180 °С в течение 25-30 минут до готовности.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Порцию плова кладут горкой на подогретую тарелку, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами.

Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – плов уложен горкой, зерна рисовой крупы полностью набухшие, сохранившие форму, легко отделяющиеся друг от друга;

цвет – мяса птицы – светло-кремовый, риса – светло-оранжевый;

текстура (консистенция) – мясо птицы мягкое, рис рассыпчатый;

вкус – характерный для тушеной птицы с рисом, умеренно соленый;

запах – характерный для тушеной птицы с рисом.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Плов из курицы (филе)				Плов из индейки (филе)			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	18,0	23,2	29,4	35,8	18,0	24,6	31,1	35,9
Жиры	г	8,6	10,7	12,9	15,4	8,3	10,5	12,7	14,9
Углеводы	г	28,0	33,1	38,2	55,4	27,9	32,9	37,9	55,1
Энергетическая ценность	ккал	261	318	382	503	256	321	386	493
Витамин С	мг	2,0	2,0	2,4	3,2	1,5	1,7	2,0	2,2
Витамин В1	мг	0,06	0,07	0,09	0,13	0,03	0,04	0,05	0,06
Витамин В2	мг	0,06	0,07	0,08	0,12	0,08	0,10	0,13	0,15
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,12	0,14
Витамин А	мкг рет. экв.	106	130	145	173	105	131	145	171
Калий	мг	241	281	350	463	213	281	350	406
Кальций	мг	14	17	20	26	15	20	25	29
Магний	мг	73	88	109	143	38	49	59	75
Фосфор	мг	162	195	241	320	180	238	296	355
Железо	мг	1,3	1,6	2,0	2,6	0,9	1,2	1,4	1,8
Йод	мкг	22,4	30,5	39,0	44,5	18,8	26,1	33,4	37,4
Селен	мкг	19,0	23,1	28,8	37,9	18,9	25,3	31,6	37,8
Фтор	мкг	101	123	155	199	23,2	27,8	31,6	44,2

Технологическая карта № 331

Птица, тушенная в сметанном соусе

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Курица (тушка)	-	-	57/63 ¹	50	73/81 ¹	64	81/90 ¹	72
или цыплята-бройлеры (тушка)	-	-	47/52 ¹	44	60/66 ¹	57	66/73 ¹	63
или курица (окорочка)	-	-	47/52 ¹	44	60/66 ¹	57	66/73 ¹	63
или курица (филе)	35/40 ¹	34	49/56 ¹	47	63/73 ¹	61	70/81 ¹	68
или индейка (филе)	35/39 ¹	34	49/55 ¹	47	63/70 ¹	61	70/78 ¹	68
Соль	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
Масса вареной птицы	-	25	-	35	-	45	-	50
Соус ТК № 397	-	25	-	35	-	45	-	50
Гарнир ТК № 349, 350, 358, 360	-	110	-	130	-	150	-	180
Выход готовой продукции	-	160	-	200	-	240	-	280

¹ В числителе – масса мяса птицы охлажденного, в знаменателе – масса мяса птицы замороженного.

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленные тушки птицы или филе птицы кладут в горячую воду (2-2,5 л на 1 кг продукта), быстро доводят до кипения, а затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют соль, варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего сваренные тушки вынимают из бульона, охлаждают и рубят на порции. Филе птицы режут на порции.

Нарубленные порции птицы или нарезанное порционными кусками филе птицы заливают сметанным соусом, закрывают крышкой и тушат 5-10 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отпускают птицу по одному куску на порцию. Подают с соусом и гарниром.

Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – рис отварной или припущенный, картофель отварной, пюре картофельное.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – тушеные куски птицы политы соусом; гарнир положен сбоку;

цвет мяса – светло-кремовый или серовато-белый; соус – кремовый;

текстура (консистенция) – мясо птицы мягкое, нежное, соус однородный, средней густоты;

вкус – характерный для птицы, умеренно соленый; с привкусом сметаны;

запах – характерный для мяса птицы и с ароматом сметаны.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Курица (филе), тушенная в сметанном соусе				Индейка (филе), тушенная в сметанном соусе			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	7,9	10,9	14,2	15,8	7,9	10,9	14,2	15,8
Жиры	г	1,4	2,0	2,5	2,8	1,3	1,8	2,3	2,5
Углеводы	г	1,5	2,1	2,8	3,1	1,4	2,0	2,6	2,9
Энергетическая ценность	ккал	50	70	90	101	49	68	88	98
Витамин С	мг	0,30	0,37	0,45	0,52	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,020	0,028	0,034	0,04	0,004	0,005	0,006	0,007
Витамин В2	мг	0,02	0,03	0,04	0,05	0,03	0,05	0,06	0,07
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,05	0,06	0,07
Витамин А	мкг рет. экв.	5,8	8,2	10,5	11,7	5,2	7,3	9,4	10,5
Калий	мг	90	125	162	181	76	106	137	152
Кальций	мг	9	12	16	18	10	14	18	20
Магний	мг	26	36	47	53	9	13	16	18
Фосфор	мг	56	77	100	111	64	89	116	129
Железо	мг	0,5	0,6	0,8	0,9	0,2	0,3	0,4	0,5
Йод	мкг	16,4	23,6	30,9	36,3	14,6	21,1	27,7	32,7
Селен	мкг	6,9	9,6	12,5	13,9	6,9	9,6	12,4	13,8
Фтор	мкг	40,2	55,6	72,1	80,4	1,3	1,8	2,3	2,6

Технологическая карта № 332н

Филе курицы с овощами, запеченное под соусом из сладкого перца

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г					
	3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Курица (филе грудки)	56/63 ¹	54	72/81 ¹	70	80/91 ¹	78
Масло растительное для смазки	1,4	1,4	1,7	1,7	2	2
Соус:						
Перец сладкий	53	40	69	52	77	58
Чеснок	5,6	4,2	6,9	5,4	7,7	6
Масло сливочное	3,5	3,5	4,5	4,5	5	5
Вода или бульон	11	11	14	14	15	15
Петрушка свежая (зелень)	1,8	1,4	2,3	1,8	2,5	2
Соль	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Масса готового соуса	-	42	-	54	-	60
Масса запеченного филе под соусом	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 347, 357, 358, 360	-	130	-	150	-	180
Выход готовой продукции	-	200	-	240	-	280

¹ В числителе – масса мяса птицы охлажденного, в знаменателе – масса мяса птицы замороженного.

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленное филе куриное нарезают на порционные куски поперек волокон толщиной не более 1,0 см, укладывают на смазанный маслом противень, заливают соусом и запекают в предварительно разогретом до температуры 210 °С в жарочном шкафу при

температуре 200 °С в течение 25 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев–пар» при температуре 180 °С и подачей пара 20 % в течение 20–25 минут до полной готовности филе.

Для соуса подготовленный перец целиком запекают в пароконвектомате при температуре 180 °С в течение 15–20 минут, подготовленный чеснок запекают в фольге в пароконвектомате при температуре 180 °С в течение 10 минут. Перец охлаждают под крышкой и очищают от кожицы, затем вместе с запеченным очищенным чесноком измельчают с помощью блендера, добавляют сливочное масло, воду или бульон и взбивают с добавлением соли и рубленой зелени до однородности.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

На порционную тарелку выкладывают филе, запеченное с соусом, рядом укладывают гарнир. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – каша рассыпчатая, макаронные изделия отварные, картофель отварной, картофельное пюре.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – порционный кусок филе покрыт соусом, не допускается подгорелых включений;

цвет филе – от светло-серого до кремового, соуса – красновато-оранжевый, свойственный запеченному перцу красному, или оранжевого цвета;

текстура (консистенция) филе – мягкая, сочная, соуса – однородная, без грубых волокон овощей;

вкус, запах – характерный для запеченных курицы и перца с приятным ароматом запеченного чеснока.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	11,3	14,7	16,3
Жиры	г	3,8	4,9	5,4
Углеводы	г	1,6	2,1	2,3
Энергетическая ценность	ккал	85	111	123
Витамин С	мг	33,4	43,4	48,4
Витамин В1	мг	0,05	0,07	0,08
Витамин В2	мг	0,07	0,08	0,09
Витамин D	мкг	0,040	0,045	0,050
Витамин А	мкг рет. экв.	85	110	122
Калий	мг	204	264	294
Кальций	мг	18	23	26
Магний	мг	45	58	65
Фосфор	мг	92	119	132
Железо	мг	0,9	1,2	1,3
Йод	мкг	18,4	23,2	27,3
Селен	мкг	11,4	14,8	16,5
Фтор	мкг	67,5	87,4	97,4

Технологическая карта № 333н

Куриная грудка, запеченная с сыром и овощами

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г					
	3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Курица (филе грудки)	56/63 ¹	54	72/81 ¹	70	80/91 ¹	78
Томаты	26	25	33	32	36	35
Сыр полутвердый Гауда	19	18	24	23	26	25

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г					
	3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Масло растительное для смазки	2	2	2,7	2,7	3	3
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
Петрушка свежая (зелень)	0,9	0,7	1,1	1	1,1	1
Масса запеченного филе с сыром и овощами	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 347, 356, 360	-	130	-	150	-	180
Выход готовой продукции	-	200	-	240	-	280

¹ В числителе – масса мяса птицы охлажденного, в знаменателе – масса мяса птицы замороженного.

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленное филе куриной грудки слегка отбивают, солят, делают несколько продольных надрезов под углом 45 градусов. Томаты нарезают на дольки, вставляют в надрезы филе, сверху укладывают ломтик сыра. Полуфабрикат помещают на противень, смазанный маслом растительным и запекают в предварительно разогретом до температуры 210 °С в жарочном шкафу при температуре 200 °С в течение 25 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев–пар» при температуре 180 °С с подачей пара 20 % в течение 20–25 минут до полной готовности филе.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При подаче запеченное филе куриной грудки с томатами и сыром укладывают на тарелку, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки, рядом помещают гарнир. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – каша рассыпчатая, макаронные изделия отварные, картофельное пюре.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям

внешний вид – запеченное филе куриной грудки покрыто ломтиками томатов и расплавленным сыром;

цвет филе куриного – светло-кремовый; томата – красный, сыра – светло-желтый;

текстура (консистенция) – филе куриной грудки – мягкая, сочная, плотная, томаты мягкие, сыр расплавлен;

вкус – характерный для продуктов, использованных для приготовления блюда, в меру соленый;

запах – характерный для продуктов, использованных для приготовления блюда.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	14,8	19,2	21,3
Жиры	г	4,8	6,2	6,9
Углеводы	г	1,1	1,4	1,5
Энергетическая ценность	ккал	106	138	153
Витамин С	мг	4,0	5,3	5,6
Витамин В1	мг	0,04	0,05	0,06
Витамин В2	мг	0,08	0,11	0,12
Витамин D	мкг	0,17	0,22	0,24
Витамин А	мкг рет. экв.	57,6	74,7	80,6
Калий	мг	210	272	300
Кальций	мг	149	191	207
Магний	мг	51	66	73
Фосфор	мг	165	213	234
Железо	мг	1,0	1,3	1,5
Йод	мкг	13,9	18,4	22,4
Селен	мкг	13,2	17,1	19,0
Фтор	мкг	67,8	88,0	97,7

Технологическая карта № 334
Котлеты натуральные из филе птицы
1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Курица (филе грудки)	70/80 ¹	68	98/112 ¹	95	126/144 ¹	122	140/160 ¹	136
или индейка (филе)	70/77 ¹	68	98/108 ¹	95	126/139 ¹	122	140/154 ¹	136
Масло сливочное	3	3	4	4	5	5	6	6
Соль	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Масса припущенной котлеты	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 349, 350, 354, 358, 360, 362, 372, 379	-	110	-	130	-	150	-	180
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	-	165	-	205	-	245	-	285

¹ В числителе – масса мяса птицы охлажденного, в знаменателе – масса мяса птицы замороженного.

2. Технологический процесс изготовления

Зачищенное куриное филе формуют в виде котлеты: в разрез большого филе вкладывают малое, края большого филе подвертывают к середине, закрывая малое филе, и придают овальную форму. Мясо филе индейки нарезают на порционные куски поперек волокон, придают полуфабрикату овальную форму.

Подготовленные котлеты припускают в бульоне (20-30 % от массы мяса) со сливочным маслом, закрыв крышкой 20-25 минут. В пароконвектомате котлеты готовят при температуре 98-100 °С в режиме «пар» в течение 25-30 минут до готовности.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отпускают котлеты с растопленным прокипяченным маслом, сбоку - гарнир.

Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – рис отварной или припущенный, зеленый горошек отварной, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные, капуста тушеная, яблоки печеные.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – филе птицы овальной формы полито сливочным маслом; гарнир положен сбоку; блюдо оформлено аккуратно;

цвет мяса – светло-кремовый или серовато-белый;

текстура (консистенция) – мясо птицы мягкое, нежное;

вкус – характерный для вареной птицы, умеренно соленый;

запах – характерный для вареного мяса птицы.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Котлеты из филе курицы с маслом без гарнира				Котлеты из филе индейки с маслом без гарнира			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
		г	г	г	г	г	г	г	г
Белки	г	15,1	21,1	27,1	30,3	15,2	21,2	27,2	30,4
Жиры	г	7,0	8,1	9,3	10,3	6,7	7,8	8,9	9,8
Углеводы	г	0,3	0,4	0,5	0,6	0,10	0,17	0,24	0,30
Энергетическая ценность	ккал	125	160	195	216	122	156	190	210
Витамин С	мг	0,5	0,7	0,9	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,03	0,05	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00

Наименование показателей	Единицы измерения	Котлеты из филе курицы с маслом без гарнира				Котлеты из филе индейки с маслом без гарнира			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин В2	мг	0,04	0,06	0,07	0,08	0,06	0,08	0,11	0,12
Витамин D	мкг	0,08	0,09	0,10	0,11	0,15	0,19	0,22	0,25
Витамин А	мкг рет. экв.	35,0	40,4	45,8	50,4	33,8	38,7	43,6	48,0
Калий	мг	166	231	297	331	138	192	246	275
Кальций	мг	7	10	12	13	9	12	15	17
Магний	мг	51	71	91	102	17	23	30	33
Фосфор	мг	103	143	184	205	120	168	215	240
Железо	мг	0,9	1,2	1,5	1,7	0,4	0,6	0,8	0,9
Йод	мкг	17,7	26,1	31,1	35,3	14,1	21,1	24,6	28,2
Селен	мкг	13,7	19,1	24,6	27,4	13,7	19,1	24,5	27,3
Фтор	мкг	78	109	139	156	0,16	0,20	0,24	0,28

Технологическая карта № 335н

Котлета натуральная рубленая из филе птицы паровая для бургера

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г			
	7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Индейка (филе грудки)	56 ¹	50	56	50
Масло растительное для фарша	3,3	3,3	3,3	3,3
Вода	8	8	8	8
Соль	0,4	0,4	0,4	0,4
Масса полуфабриката	-	61	-	61
Масло растительное для смазки	1	1	1	1
Выход готовой продукции	-	50	-	50

¹ Масса мяса птицы замороженного.

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленное филе индейки нарезают на небольшие кусочки и пропускают через мясорубку. В фарш добавляют растительное масло, соль, воду и тщательно перемешивают до получения однородной, вязкой массы.

Из фарша формируют котлеты, толщиной не более 1,5 см, выкладывают на смазанный маслом противень, подливают небольшое количество воды (20 % от массы изделий) и готовят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 95–100 °С в течение 15-25 минут. Температура внутри изделия не ниже 85 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – котлета приплюснутой формы, поверхность без трещин;

цвет – поверхности котлеты и на разрезе – от светло-серого до серого;

текстура (консистенция) – сочная, на разрезе однородная, без грубых включений;

запах – приятный, паровой индейки;

вкус – приятный, паровой индейки, в меру соленный.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	12,4	12,4
Жиры	г	3,4	3,4
Углеводы	г	0	0
Энергетическая ценность	ккал	80	80
Витамин С	мг	0,0	0,0

Наименование показателей	Единицы измерения	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин В1	мг	0,00	0,00
Витамин В2	мг	0,04	0,04
Витамин D	мкг	0,05	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	1,8	1,8
Калий	мг	100	100
Кальций	мг	6	6
Магний	мг	12	12
Фосфор	мг	88	88
Железо	мг	0,3	0,3
Йод	мкг	14,1	14,1
Селен	мкг	10,0	10,0
Фтор	мкг	0,0	0,0

Технологическая карта № 336

Котлеты рубленые из птицы

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Курица (тушка)	86/96 ¹	37 ²	120/135 ¹	52 ²	155/173	67 ²	172/192 ¹	74 ²
или курица (филе)	39/43 ¹	37	54/60 ¹	52	70/77 ¹	67	78/86 ¹	74
или индейка (филе)	39/42 ¹	37	54/59 ¹	52	70/76 ¹	67	78/84 ¹	74
Хлеб пшеничный	9	9	12	12	16	16	18	18
Молоко	13	13	18	18	23	23	26	26
Масло сливочное	2	2	3	3	3,6	3,6	4	4
Сухари	5	5	7	7	9	9	10	10
или хлеб пшеничный	11	10	15	14	20	18	22	20
Соль	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Масса полуфабриката	-	63	-	88	-	113	-	125
Масло растительное	3	3	4	4	5	5	6	6
Масса запеченных котлет	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 347, 354, 360	-	110	-	130	-	150	-	180
Соус ТК № 386, 389	-	30	-	30	-	50	-	50
или масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции:								
с соусом	-	190	-	230	-	290	-	330
с маслом	-	165	-	205	-	245	-	285

¹ В числителе – масса мяса птицы охлажденного, в знаменателе – масса мяса птицы замороженного.

² Мякоть без кожи.

2. Технологический процесс изготовления

Мякоть тушек птицы нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку. Измельченное мясо соединяют с замоченным в молоке и отжатым хлебом, добавляют соль, хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку, добавляют сливочное масло, массу выбивают. Готовую котлетную массу порционируют, панируют в сухарях или белой панировке, формируют котлеты, выкладывают на смазанный растительным маслом противень (гастроёмкость), запекают в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-230 °С или в пароконвектомате при температуре 180-200 °С в режиме «сухой нагрев-пар» в течение 15-20 минут до готовности. Температура внутри изделия не ниже 90 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отпускают котлеты рубленые с гарниром, поливают соусом или растопленным прокипяченным маслом сливочным. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – каши рассыпчатые, горошек зеленый отварной, пюре картофельное.

Соус – белый основной, белый с овощами.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – котлеты овально-приплюснутой формы, на поверхности изделия румяная нежная корочка, политы соусом или маслом; гарнир положен сбоку;

цвет – корочки котлет светло-кремовый, в разрезе серовато-белый или серовато-кремовый;

текстура (консистенция) – котлет мягкая, плотная;

вкус – характерный для рубленой птицы, умеренно соленый;

запах – характерный для мяса птицы.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Котлеты рубленые из курицы без гарнира и соуса (масла)				Котлеты рубленые из филе индейки без гарнира и соуса (масла)			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	8,0	11,1	14,4	15,9	9,9	13,8	17,8	19,8
Жиры	г	10,7	14,9	19,2	21,3	5,2	7,2	9,2	10,3
Углеводы	г	8,0	11,0	14,4	16,1	7,9	10,8	14,2	15,9
Энергетическая ценность	ккал	159	222	286	318	116	161	208	232
Витамин С	мг	0,3	0,5	0,6	0,7	0,07	0,08	0,09	0,10
Витамин В1	мг	0,06	0,09	0,12	0,13	0,05	0,06	0,08	0,09
Витамин В2	мг	0,08	0,11	0,14	0,16	0,06	0,09	0,12	0,13
Витамин D	мкг	0,02	0,03	0,04	0,04	0,06	0,08	0,11	0,11
Витамин А	мкг рет. экв.	25,5	36,6	47,7	51,1	10,9	16,0	21,1	21,8
Калий	мг	91	127	163	181	105	147	190	211
Кальций	мг	30	42	54	60	28	40	51	57
Магний	мг	10	15	19	21	14	19	25	27
Фосфор	мг	76	107	137	152	88	123	158	176
Железо	мг	0,8	1,2	1,5	1,7	0,5	0,8	1,0	1,1
Йод	мкг	16,7	24,7	29,3	33,3	15,4	22,9	26,9	30,7
Селен	мкг	6,0	8,4	10,8	11,9	9,2	12,9	16,7	18,4
Фтор	мкг	45,8	64,3	82,8	91,6	3,5	4,8	6,2	7,0

Наименование показателей	Единицы измерения	Котлеты рубленые из филе курицы без гарнира и соуса (масла)			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	9,8	13,8	17,8	19,7
Жиры	г	5,3	7,4	9,2	10,6
Углеводы	г	8,0	11,0	14,4	16,1
Энергетическая ценность	ккал	119	166	211	239
Витамин С	мг	0,3	0,5	0,6	0,7
Витамин В1	мг	0,06	0,09	0,12	0,13
Витамин В2	мг	0,06	0,08	0,10	0,11
Витамин D	мкг	0,023	0,030	0,036	0,043
Витамин А	мкг рет. экв.	11,6	16,9	20,8	23,1
Калий	мг	121	169	218	242
Кальций	мг	27	38	49	55
Магний	мг	32	45	58	65
Фосфор	мг	78	109	141	156
Железо	мг	0,8	1,1	1,4	1,5
Йод	мкг	17,3	25,6	30,4	34,6
Селен	мкг	9,3	13,0	16,7	18,5

Наименование показателей	Единицы измерения	Котлеты рубленые из филе курицы без гарнира и соуса (масла)			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Фтор	мкг	45,8	64,3	82,8	91,6

Технологическая карта № 337

Биточки рубленые из птицы паровые

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Курица (тушка)	86/96 ¹	37 ²	120/135 ¹	52 ²	155/173	67 ²	172/192 ¹	74 ²
или курица (филе)	39/43 ¹	37	54/60 ¹	52	70/77 ¹	67	78/86 ¹	74
или индейка (филе)	39/42 ¹	37	54/59 ¹	52	70/76 ¹	67	78/84 ¹	74
Хлеб пшеничный	9	9	12	12	16	16	18	18
Молоко	13	13	18	18	23	23	26	26
Масло сливочное	2	2	3	3	3,6	3,6	4	4
Соль	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Масса полуфабриката	-	57	-	80	-	103	-	114
Масло сливочное	1	1	1,5	1,5	2	2	2	2
Масса припущенных биточков	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 349, 350, 360	-	110	-	130	-	150	-	180
Соус ТК № 387, 388	-	30	-	30	-	50	-	50
Выход готовой продукции	-	190	-	230	-	290	-	330

¹ В числителе – масса мяса птицы охлажденного, в знаменателе – масса мяса птицы замороженного.

² Мякоть без кожи.

2. Технологический процесс изготовления

Мякоть тушек птицы нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку. Измельченное мясо соединяют с замоченным в молоке хлебом, кладут соль, хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку, добавляют сливочное масло и выбивают. Готовую котлетную массу разделяют на биточки (1-2 штуки на порцию), припускают в бульоне с добавлением сливочного масла 20-25 минут.

При использовании пароконвектомата полуфабрикаты укладывают в перфорированные гастроемкости, смазанные маслом, и готовят при температуре 98-100 °С в режиме «пар» в течение 20-25 минут до готовности. Температура внутри изделия не ниже 90 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Биточки укладывают на подогретую тарелку, поливают соусом, сбоку укладывают гарнир. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – рис отварной или припущенный, пюре картофельное.

Соус – паровой, белый с яйцом.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – биточки правильной округло-приплюснутой формы, поверхность и края ровные, без трещин, политы соусом; гарнир уложен сбоку;

цвет – поверхность биточков светло-кремовая, на разрезе серовато-белая или серовато-кремовая;

текстура (консистенция) – биточков мягкая, сочная;

вкус – характерный для припущенных изделий из рубленой птицы, умеренно соленый;

запах – характерный для мяса птицы.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Биточки рубленые из курицы без гарнира и соуса				Биточки рубленые из филе индейки без гарнира и соуса			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	7,3	10,3	13,3	14,7	9,3	13,0	16,7	18,5
Жиры	г	8,5	12,2	15,8	17,0	3,0	4,4	5,9	6,0
Углеводы	г	4,8	6,4	8,5	9,5	4,7	6,3	8,3	9,3
Энергетическая ценность	ккал	125	176	229	250	83	117	153	166
Витамин С	мг	0,3	0,5	0,6	0,7	0,07	0,08	0,09	0,10
Витамин В1	мг	0,03	0,04	0,05	0,06	0,01	0,01	0,02	0,02
Витамин В2	мг	0,06	0,09	0,12	0,13	0,05	0,07	0,09	0,10
Витамин D	мкг	0,03	0,05	0,06	0,06	0,07	0,10	0,13	0,13
Витамин А	мкг рет. экв.	29,5	42,5	55,5	58,9	14,8	21,9	29,0	29,6
Калий	мг	83	115	149	165	97	136	176	195
Кальций	мг	22	31	39	44	21	29	36	41
Магний	мг	9	12	15	17	12	16	21	24
Фосфор	мг	69	97	125	138	81	113	146	161
Железо	мг	0,6	0,9	1,1	1,3	0,3	0,5	0,6	0,7
Йод	мкг	16,7	24,7	29,3	33,3	15,4	22,9	26,9	30,7
Селен	мкг	4,9	6,8	8,8	9,7	8,1	11,4	14,7	16,2
Фтор	мкг	45,8	64,3	82,9	91,7	3,5	4,8	6,2	7,0

Наименование показателей	Единицы измерения	Биточки рубленые из филе кур без гарнира и соуса			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	9,2	12,9	16,7	18,5
Жиры	г	3,2	4,6	5,8	6,3
Углеводы	г	4,8	6,4	8,5	9,5
Энергетическая ценность	ккал	84	119	153	169
Витамин С	мг	0,3	0,5	0,6	0,7
Витамин В1	мг	0,03	0,04	0,05	0,06
Витамин В2	мг	0,04	0,06	0,07	0,08
Витамин D	мкг	0,03	0,04	0,05	0,06
Витамин А	мкг рет. экв.	15,5	22,8	28,6	30,9
Калий	мг	113	158	203	226
Кальций	мг	20	27	35	39
Магний	мг	30	43	55	61
Фосфор	мг	71	99	128	142
Железо	мг	0,6	0,8	1,0	1,1
Йод	мкг	17,3	25,6	30,4	34,6
Селен	мкг	8,2	11,4	14,7	16,3
Фтор	мкг	45,8	64,3	82,9	91,7

Технологическая карта № 338

Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г					
	3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Курица (тушка)	86/96 ¹	37 ²	110/123 ¹	48	123/137 ¹	53
или курица (филе)	39/43 ¹	37	50/56 ¹	48	55/61 ¹	53
Хлеб пшеничный	9	9	12	12	13	13
Молоко	13	13	17	17	18	18
Масло сливочное	2	2	2,6	2,6	3	3
Соль	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Масса котлетной массы	-	57	-	74	-	81
Фарш:						

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г					
	3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Соус ТК № 394	-	25	-	32	-	36
Масло сливочное	5	5	6	6	7	7
Сыр	3,3	3	4,3	4	5,4	5
Масса полуфабриката	-	90	-	116	-	129
Масса запеченных котлет	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 354, 358	-	130	-	150	-	180
Соус ТК № 366	-	30	-	50	-	50
Выход готовой продукции	-	230	-	290	-	330

¹ В числителе – масса мяса птицы охлажденного, в знаменателе – масса мяса птицы замороженного.

² Мякоть без кожи.

2. Технологический процесс изготовления

Мякоть тушек птицы нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку. Измельченное мясо соединяют с замоченным в молоке хлебом, кладут соль, хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку, добавляют сливочное масло и выбивают. Котлеты выкладывают на смазанный маслом противень, в середине по длине котлеты делают углубление, заполняют его густым молочным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в предварительно разогретом жарочном шкафу при температуре 220-250 °С в течение 20-35 минут или в пароконвектомате при температуре 180-200 °С в режиме «сухой нагрев-пар» в течение 20-30 минут до готовности.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Котлеты укладывают на подогретую тарелку, поливают соусом, сбоку укладывают гарнир. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – горошек зеленый отварной, картофель отварной.

Соус – молочный.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – котлеты овально-приплюснутой формы, без подгорелых мест, трещин и разрывов; на поверхности изделия румяная нежная корочка, политы соусом, гарнир уложен сбоку;

цвет – поверхность котлет светло-кремовая, на разрезе серовато-белая или серовато-кремовая;

текстура (консистенция) – мягкая, сочная; соус однородный;

вкус – характерный для запеченных изделий из рубленой птицы, с привкусом молока; умеренно соленный;

запах – характерный для мяса птицы с ароматом молока.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Котлеты рубленые из курицы без гарнира и соуса			Котлеты рубленые из филе кур без гарнира и соуса		
		3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	8,7	11,3	12,5	10,5	13,7	15,2
Жиры	г	14,5	18,5	20,9	9,1	11,5	13,3
Углеводы	г	7,1	9,3	10,2	7,1	9,3	10,2
Энергетическая ценность	ккал	193	248	278	153	196	221
Витамин С	мг	0,4	0,5	0,6	0,4	0,5	0,6
Витамин В1	мг	0,040	0,045	0,050	0,040	0,045	0,050
Витамин В2	мг	0,09	0,12	0,13	0,07	0,09	0,10
Витамин D	мкг	0,13	0,16	0,19	0,13	0,16	0,19
Витамин А	мкг рет. экв.	62,2	78,8	90,1	48,2	60,7	70,1

Наименование показателей	Единицы измерения	Котлеты рубленые из курицы без гарнира и соуса			Котлеты рубленые из филе кур без гарнира и соуса		
		3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Калий	мг	104	135	148	134	174	192
Кальций	мг	60	79	91	58	75	87
Магний	мг	11	15	16	33	43	48
Фосфор	мг	95	124	139	97	127	142
Железо	мг	0,7	0,9	1,0	0,6	0,8	0,9
Йод	мкг	17,7	22,3	26,3	18,4	23,2	27,2
Селен	мкг	5,7	7,4	8,2	9,0	11,6	12,9
Фтор	мкг	48,7	63,2	69,7	48,7	63,2	69,7

Технологическая карта № 339н

Биточки из филе индейки с овощами «Калейдоскоп»

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Индейка (филе грудки)	49 ¹	44	69 ¹	62	89 ¹	80	99 ¹	89
Перец сладкий	5,9	4,4	8,3	6,2	11	8	12	9
Лук репчатый	4,2	3,5	5,8	4,9	7,5	6,3	8	7
Морковь до 01.01	4,4	3,5	6,1	4,9	8	6,3	8,8	7
с 1.01	4,7		6,5		8,4		9,3	
Масло растительное для фарша	2,5	2,5	3,5	3,5	4,5	4,5	5	5
Вода	1,4	1,4	2	2	2,7	2,7	3	3
Соль	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7
Масса полуфабриката	-	59	-	82	-	106	-	117
Масло растительное для смазки	1	1	1	1	2	2	2	2
Масса готовых биточков	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 347, 356, 360, 363	-	110	-	130	-	150	-	180
Выход готовой продукции	-	160	-	200	-	240	-	280

¹ Масса мяса птицы замороженного.

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленное филе индейки нарезают на небольшие кусочки и пропускают через мясорубку. Подготовленные овощи (лук репчатый, морковь свежую, перец сладкий) нарезают мелкими кубиками и соединяют с фаршем индейки, добавляют растительное масло, соль, воду и тщательно перемешивают до получения однородной, вязкой массы.

Из котлетной массы формируют биточки круглой приплюснутой формы, толщиной не более 1,5–2 см, выкладывают на смазанный маслом противень, подливают небольшое количество жидкости (20 % от массы изделий). Изделия готовят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 95–100 °С в течение 25–35 минут. Температура в центре изделия должна быть не ниже 85 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают 1–2 биточка на порцию с гарниром. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – каша рассыпчатая, макаронные изделия отварные, картофельное пюре, овощи припущенные.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям

внешний вид – биточек кругло-приплюснутой формы, без глубоких трещин;

цвет поверхности биточков – золотистый, в разрезе – от светло-серого до кремового с разноцветными вкраплениями используемых овощей;

текстура (консистенция) – мягкая, сочная, плотная;

вкус – характерный для вареного на пару мяса индейки с привкусом овощей, входящих в состав изделия;

запах – характерный для вареного на пару мяса индейки с ароматом овощей, входящих в состав изделия.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	9,9	13,9	18,0	20,0
Жиры	г	4,4	6,1	7,9	8,8
Углеводы	г	0	0	0	0
Энергетическая ценность	ккал	79	110	143	159
Витамин С	мг	3,7	5,3	6,8	7,6
Витамин В1	мг	0,007	0,008	0,009	0,010
Витамин В2	мг	0,04	0,06	0,07	0,08
Витамин D	мкг	0,04	0,06	0,08	0,09
Витамин А	мкг рет. экв.	50	70	90	101
Калий	мг	105	148	191	213
Кальций	мг	8	11	13	15
Магний	мг	13	18	23	26
Фосфор	мг	81	115	148	164
Железо	мг	0,3	0,5	0,6	0,7
Йод	мкг	14,4	18,1	21,8	25,4
Селен	мкг	8,8	12,4	16,0	17,8
Фтор	мкг	2,9	4,1	5,3	5,9

Технологическая карта № 340

Зразы из кур или бройлеров-цыплят с омлетом и овощами

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Курица (тушка)	72/80 ¹	31 ²	100/111 ¹	43 ²	130/145 ¹	56 ²	144/160 ¹	62 ²
или цыплята-бройлеры (тушка)	72/80 ¹	31 ²	100/111 ¹	43 ²	130/145 ¹	56 ²	144/160 ¹	62 ²
или курица (филе)	32/36 ¹	31	44/50 ¹	43	58/65	56	64/72 ¹	62
Хлеб пшеничный	7	7	10	10	12	12	13	13
Молоко	10	10	14	14	18	18	20	20
Масло сливочное	2	2	3	3	4	4	5	5
Соль	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Котлетная масса	-	48	-	67	-	87	-	97
Фарш:								
Яйца	0,08 шт.	4	0,13 шт.	6	0,15 шт.	7	0,16 шт.	8
Молоко	3	3	4	4	5	5	6	6
Морковь до 01.01	6	4 ³	8	6 ³	11	7 ³	12	8 ³
с 01.01	7		10		13		14	
Кабачки	8	4 ³	11	6 ³	14	7 ³	16	8 ³
Масло сливочное	2	2	3	3	3,6	3,6	4	4
Масса фарша	-	13	-	18	-	23	-	25
Масса полуфабриката	-	61	-	85	-	110	-	122
Масса готовых зраз	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 348, 366, 367	-	110	-	130	-	150	-	180
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	-	165	-	205	-	245	-	285

¹ В числителе – масса мяса птицы охлажденного, в знаменателе – масса мяса птицы замороженного.

² Мякоть без кожи.

³ Масса припущенных овощей

2. Технологический процесс изготовления

Мякоть тушек птицы нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку. Измельченное мясо соединяют с замоченным в молоке и отжатым хлебом, кладут соль, хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку, добавляют сливочное масло и выбивают.

Очищенные морковь и кабачки мелко шинкуют, припускают с маслом, заливают яйцами, смешанными с молоком, и доводят до готовности. Из котлетной массы формируют кружочки толщиной 1 см, на середину которых кладут подготовленный омлет, нарезанный мелкими ломтиками, после чего края кружочков соединяют, придавая изделиям овальную форму. Варят на пару 20-25 минут. При использовании пароконвектомата укладывают в перфорированные емкости, смазанные сливочным маслом, и готовят при температуре 100 °С в режиме «пар» в течение 20-25 минут до готовности.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Зразы укладывают на подогретую тарелку, поливают растопленным прокипяченным маслом сливочным, сбоку укладывают гарнир. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – каша вязкая, макаронные изделия отварные, пюре из моркови или свеклы.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – паровые изделия из котлетной массы овальной формы, политы сливочным маслом; сбоку уложен гарнир;

цвет – зраз светло-кремовый, на разрезе серовато-белая или серовато-кремовая; фарша – характерный для омлета с припущенными морковью и кабачками;

текстура (консистенция) – мягкая, сочная;

вкус – характерный для изделий из рубленой птицы, с привкусом сливочного масла и припущенных овощей; умеренно соленый;

запах – характерный для мяса птицы с ароматом сливочного масла и припущенных овощей.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Зразы из кур с маслом без гарнира				Зразы из цыплят-бройлеров с маслом без гарнира			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	6,8	9,4	12,1	13,4	6,9	9,7	12,4	13,7
Жиры	г	12,3	16,0	19,8	21,7	11,7	15,2	18,7	20,5
Углеводы	г	4,3	6,2	7,5	8,2	4,3	6,2	7,5	8,2
Энергетическая ценность	ккал	155	207	257	282	150	200	248	272
Витамин С	мг	0,6	0,9	1,1	1,2	0,6	0,9	1,1	1,3
Витамин В1	мг	0,03	0,04	0,05	0,06	0,03	0,05	0,06	0,07
Витамин В2	мг	0,08	0,11	0,14	0,15	0,08	0,11	0,14	0,15
Витамин D	мкг	0,18	0,24	0,28	0,32	0,18	0,24	0,28	0,32
Витамин А	мкг рет. экв.	105	146	173	194	99	137	163	182
Калий	мг	91	129	163	182	102	144	182	203
Кальций	мг	25	35	44	49	24	34	43	48
Магний	мг	9	13	17	19	10	14	17	19
Фосфор	мг	69	97	124	138	68	95	121	135
Железо	мг	0,7	0,9	1,2	1,3	0,6	0,8	1,0	1,1
Йод	мкг	17,3	25,7	30,3	34,5	17,3	25,7	30,3	34,5
Селен	мкг	5,2	7,4	9,3	10,4	5,2	7,4	9,3	10,4
Фтор	мкг	42,9	59,9	77,0	85,6	42,9	59,9	77,0	85,6

Наименование показателей	Единицы измерения	Зразы из филе кур с маслом без гарнира			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	8,3	11,6	14,9	16,6
Жиры	г	7,8	9,8	11,4	12,7
Углеводы	г	4,3	6,2	7,5	8,2
Энергетическая ценность	ккал	121	160	193	214
Витамин С	мг	0,6	0,9	1,1	1,2
Витамин В1	мг	0,03	0,04	0,05	0,06
Витамин В2	мг	0,06	0,08	0,10	0,11
Витамин D	мкг	0,18	0,24	0,28	0,32
Витамин А	мкг рет. экв.	93	129	151	170
Калий	мг	117	164	208	232
Кальций	мг	23	32	40	45
Магний	мг	28	39	50	55
Фосфор	мг	71	99	126	141
Железо	мг	0,6	0,9	1,1	1,2
Йод	мкг	17,8	26,4	31,3	35,6
Селен	мкг	8,0	11,2	14,3	15,9
Фтор	мкг	42,9	59,9	77,0	85,6

Технологическая карта № 341н

Зразы рубленые куриные с сыром

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Курица (филе грудки)	42 ¹	36	58 ¹	50	76 ¹	65	84 ¹	72
Хлеб пшеничный	6	6	9	9	11	11	12	12
Яйца	0,13 шт.	6	0,19 шт.	9	0,23 шт.	11	0,25 шт.	12
Вода	6	6	9	9	11	11	12	12
Соль	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
Масса котлетной массы	-	53	-	74	-	95	-	105
Чеснок свежий	0,6	0,5	0,9	0,7	1,2	0,9	1,3	1
Сыр полутвердый Гауда	10	9	14	13	18	17	20	19
Петрушка свежая (зелень)	0,6	0,5	0,9	0,7	1,1	0,9	1,3	1
Масса сырной начинки	-	10	-	14	-	18	-	20
Масса полуфабриката	-	63	-	88	-	108	-	125
Масло растительное	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1	1
Масса готовых зраз	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 347, 356, 360	-	110	-	130	-	150	-	180
Выход готовой продукции	-	160	-	200	-	240	-	280

¹ Масса мяса птицы замороженного.

2. Технологический процесс изготовления

Филе грудки курицы нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку. Измельченное мясо соединяют с замоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом, пропускают через мясорубку, добавляют яйца, воду и соль, фарш тщательно перемешивают и выбивают.

Для начинки сыр натирают на терке, зелень мелко рубят, чеснок измельчают, все компоненты перемешивают.

Сырную начинку укладывают на середину кружка из котлетной массы толщиной в 1 см, края кружков соединяют, придают изделиям овальную форму. Зразы укладывают на противень, смазанный маслом, запекают в жарочном шкафу с температурой 220–230 °С в течение 20–25 минут или в пароконвектомате с температурой 190–210 °С в течение 15–20 минут в комбинированном режиме («сухой нагрев–пар») до полной готовности с подачей пара 20 %. Температура в толще изделий – не ниже 90 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Зразы укладывают на подогретую тарелку, сбоку укладывают гарнир. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – каша рассыпчатая, макаронные изделия отварные, картофельное пюре.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – зразы овальной формы в виде батончика, без подгорелых мест, трещин и разрывов; на поверхности изделия румяная нежная корочка, гарнир уложен сбоку;

цвет корочки – светло-кремовый со светло-золотистым оттенком, на разрезе – серовато-белый или серовато-кремовый;

текстура (консистенция) – мягкая, в меру плотная, сочная;

вкус – характерный для запеченных изделий из рубленой птицы, с привкусом сыра и легким послевкусием чеснока, умеренно соленый;

запах – приятный, запеченной рубленой курицы с ароматом сыра и чеснока.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	10,5	14,7	19,1	21,2
Жиры	г	3,4	4,7	6,1	6,8
Углеводы	г	2,6	3,6	4,7	5,2
Энергетическая ценность	ккал	82	115	150	167
Витамин С	мг	0,6	0,8	1,1	1,2
Витамин В1	мг	0,03	0,04	0,05	0,06
Витамин В2	мг	0,06	0,09	0,12	0,13
Витамин D	мкг	0,22	0,32	0,41	0,45
Витамин А	мкг рет. экв.	28,2	41,0	52,3	57,9
Калий	мг	110	154	199	220
Кальций	мг	79	114	149	166
Магний	мг	32	44	57	64
Фосфор	мг	107	153	197	219
Железо	мг	0,7	1,0	1,3	1,5
Йод	мкг	17,3	22,2	30,4	34,5
Селен	мкг	10,4	14,7	18,9	20,9
Фтор	мкг	45,9	64,2	83,0	91,8

Технологическая карта № 342

Зразы рубленые из индейки

1.Рецептура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Индейка (филе)	23/26 ¹	22	32/35 ¹	30	42/46 ¹	40	46/51 ¹	44
Масло сливочное	2	2	3	3	3,6	3,6	4	4
Хлеб пшеничный	7	7	10	10	12	12	13	13
Молоко	9	9	13	13	15	15	17	17
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Котлетная масса	-	37	-	52	-	66	--	74
Фарш:								
Крупа рисовая	2	2	3	3	3,6	3,6	4	4
Масса риса отварного	-	6	-	8	-	11	-	12
Яйца	0,13 шт.	6	0,16 шт.	8	0,23 шт.	11	0,25 шт.	12
Лук репчатый	16	13	22	18	29	23	32	26
Масло растительное	2	2	3	3	3,6	3,6	4	4
Масса фарша	-	16	-	22	-	29	-	32
Сухари	3	3	4	4	5	5	6	6
Масса	-	56	-	78	-	100	-	112

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
полуфабриката								
Масло растительное	3	3	4	4	5	5	6	6
Масса готовых зраз	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 358, 360	-	110	-	130	-	150	-	180
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	-	165	-	205	-	245	-	285

¹ В числителе – масса мяса птицы охлажденного, в знаменателе – масса мяса птицы замороженного.

2. Технологический процесс изготовления

Мякоть филе индейки нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку. Измельченное мясо соединяют с замоченным в молоке хлебом, добавляют соль, хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку, добавляют сливочное масло и выбивают.

Лук мелко шинкуют, припускают с маслом. Соединяют лук с отварным рисом, рублеными вареными яйцами, заправляют фарш солью. Из котлетной массы формируют лепешки толщиной 1 см, на середину кладут фарш, края лепешки соединяют, панируют в сухарях, придавая изделиям овально-приплюснутую форму. Выкладывают полуфабрикаты на смазанный растительным маслом противень (гастроемкость), запекают в предварительно разогретом жарочном шкафу при температуре 220-250 °С в течение 20-35 минут или в пароконвектомате при температуре 190-220 °С в режиме «сухой нагрев-пар» в течение 20-30 минут до готовности. Температура в центре изделия должна быть не ниже 90 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Зразы укладывают на подогретую тарелку, поливают растопленным прокипяченным сливочным маслом, сбоку укладывают гарнир. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – картофель отварной, пюре картофельное.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – изделия из котлетной массы овально – приплюснутой формы, поверхность без трещин, сбоку уложен гарнир;

цвет – зраз светло-кремовый, на разрезе серовато-белый; фарша – характерный для риса с луком и рублеными яйцами;

текстура (консистенция) – зраз мягкая, сочная; рис мягкий;

вкус – характерный для изделий из рубленой птицы, с привкусом припущенного лука, риса, яиц; умеренно соленый;

запах – характерный для мяса птицы с ароматом лука и яиц.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	7,1	9,7	12,7	14,0
Жиры	г	10,8	13,8	16,2	18,0
Углеводы	г	7,9	11,2	13,6	15,3
Энергетическая ценность	ккал	157	207	251	279
Витамин С	мг	0,6	0,8	1,0	1,1
Витамин В1	мг	0,04	0,05	0,06	0,07
Витамин В2	мг	0,07	0,09	0,12	0,13
Витамин D	мкг	0,22	0,29	0,37	0,40
Витамин А	мкг рет. экв.	38,8	46,6	54,3	57,8
Калий	мг	94	129	166	185
Кальций	мг	26	37	45	51
Магний	мг	12	16	21	23
Фосфор	мг	74	102	132	147

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Железо	мг	0,6	0,8	1,0	1,2
Йод	мкг	16,4	24,4	28,8	32,7
Селен	мкг	7,6	10,3	13,6	15,1
Фтор	мкг	10,0	13,9	17,6	19,5

*Пищевая ценность приведена для зраз с маслом без гарнира

Технологическая карта № 343

Кнели из кур, бройлеров-цыплят (паровые)

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Курица (тушка)	108/121 ¹	47 ²	151/170 ¹	66 ²	195/218	85 ²	216/242 ¹	94 ²
или цыплята-бройлеры (тушка)	108/121 ¹	47 ²	151/170 ¹	66 ²	195/218	85 ²	216/242 ¹	94 ²
или курица (филе)	49/55 ¹	47	68/77 ¹	66	88/98 ¹	85	98/110 ¹	94
Хлеб пшеничный	5	5	7	7	9	9	11	11
Молоко	12	12	17	17	21	21	24	24
Яйца	0,13 шт.	6	0,16 шт.	8	0,23 шт.	11	0,25 шт.	12
Соль	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Масло сливочное	3	3	4	4	5	5	6	6
Масса полуфабриката	-	67	-	94	-	120	-	134
Масса готовых кнелей	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 348, 356, 360, 366	-	110	-	130	-	150	--	180
Соус ТК № 392	-	30	-	30	-	50	-	50
Выход готовой продукции	-	190	-	230	-	290	-	330

¹ В числителе – масса мяса птицы охлажденного, в знаменателе – масса мяса птицы замороженного.

² Мякоть без кожи.

2. Технологический процесс изготовления

Мякоть птицы нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку (решетки с диаметром отверстий 9 и 5 мм). Измельченное мясо соединяют с замоченным в молоке хлебом, кладут соль, хорошо перемешивают, пропускают вторично через мясорубку, добавляют яйца, сливочное масло и взбивают до получения однородной массы.

Разделявают кнели массой 20-25 г, укладывают в перфорированную емкость, смазанную маслом, и варят на пару 15-20 минут. При использовании пароконвектомата укладывают в перфорированные гастроемкости, смазанные сливочным маслом, и готовят при температуре 100 °С в режиме «пар» в течение 15-20 минут до готовности. Температура в центре изделия должна быть не ниже 90 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отпускают кнели, полив соусом молочным, сбоку укладывают гарнир. Температура при раздаче не ниже 65 °С

Гарниры – каши вязкие, макаронные изделия отварные, пюре картофельное, пюре из моркови или свеклы.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – паровые изделия округлой формы, без трещин и разрывов, политы соусом; гарнир положен сбоку;

цвет – кнелей светло-кремовый, на разрезе серовато-белая или серовато-кремовая;

текстура (консистенция) – мягкая, нежная;

вкус – характерный для изделий из рубленой птицы, с привкусом молока; умеренно соленый;

запах – характерный для мяса птицы с ароматом молочного соуса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Кнели из кур без гарнира и соуса				Кнели из бройлеров-цыплят без гарнира и соуса			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	9,5	13,2	17,1	19,0	9,7	13,6	17,5	19,4
Жиры	г	10,7	14,8	19,0	21,4	9,8	13,5	17,3	19,5
Углеводы	г	3,0	4,2	5,4	6,5	3,0	4,2	5,4	6,5
Энергетическая ценность	ккал	145	202	260	293	138	191	246	277
Витамин С	мг	0,4	0,6	0,7	0,8	0,4	0,6	0,8	0,9
Витамин В1	мг	0,03	0,05	0,06	0,07	0,04	0,06	0,07	0,08
Витамин В2	мг	0,10	0,13	0,17	0,19	0,10	0,13	0,17	0,19
Витамин D	мкг	0,16	0,22	0,29	0,32	0,16	0,22	0,29	0,32
Витамин А	мкг рет. экв.	43,0	58,9	76,2	86,0	34,0	46,2	59,9	68,0
Калий	мг	101	142	183	204	118	165	212	236
Кальций	мг	24	35	44	50	24	34	42	48
Магний	мг	10	14	18	20	10	15	19	21
Фосфор	мг	90	126	163	181	88	123	159	177
Железо	мг	0,8	1,2	1,5	1,7	0,7	1,0	1,3	1,5
Йод	мкг	17,9	26,4	31,5	35,8	17,9	26,4	31,5	35,8
Селен	мкг	7,4	10,3	13,4	14,8	7,4	10,3	13,4	14,8
Фтор	мкг	59,5	83,4	107,5	119,1	59,5	83,4	107,5	119,1

Наименование показателей	Единицы измерения	Кнели из филе кур без гарнира и соуса			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	11,8	16,6	21,4	23,8
Жиры	г	3,9	5,3	6,7	7,8
Углеводы	г	3,0	4,2	5,4	6,5
Энергетическая ценность	ккал	94	130	167	190
Витамин С	мг	94	131	168	191
Витамин В1	мг	0,4	0,6	0,7	0,8
Витамин В2	мг	0,03	0,05	0,06	0,07
Витамин D	мкг	0,07	0,09	0,12	0,13
Витамин А	мкг рет. экв.	0,16	0,22	0,29	0,32
Калий	мг	25,2	34,0	44,1	50,5
Кальций	мг	140	196	252	280
Магний	мг	21	30	38	43
Фосфор	мг	38	53	69	76
Железо	мг	93	130	168	186
Йод	мкг	0,8	1,1	1,4	1,6
Селен	мкг	18,7	27,6	33,0	37,4
Фтор	мкг	11,6	16,1	20,9	23,2

Технологическая карта № 344

Суфле из кур или бройлеров-цыплят

1.Рецептура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Курица (тушка)	112/124 ¹	38 ²	156/173 ¹	53 ²	201/223 ¹	68 ²	224/248 ¹	76 ²
или цыплята- бройлеры (тушка)	112/124 ¹	38 ²	156/173 ¹	53 ²	201/223 ¹	68 ²	224/248 ¹	76 ²
или курица (филе)	53/61 ¹	38 ²	74/85 ¹	53 ²	94/109 ¹	68 ²	106/122 ¹	76 ²
Яйца	0,21 шт.	10	0,29 шт.	14	0,38 шт.	18	0,42 шт.	20

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Соль	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Соус ТК № 395	-	15	-	21	-	27	-	30
Масса полуфабриката	-	60	-	84	-	107	-	120
Масло сливочное	2	2	3	3	3,6	3,6	4	4
Масса готового суфле	-	55	-	77	-	98	-	110
Гарнир ТК № 349, 356, 366, 367	-	110	-	130	-	150	-	180
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	-	170	-	212	-	253	-	295

¹ В числителе – масса мяса птицы охлажденного, в знаменателе – масса мяса птицы замороженного.

² Вареная мякоть без кожи.

2. Технологический процесс изготовления

Мякоть вареной птицы без кожи дважды пропускают через мясорубку с частой решеткой, в массу вводят соус молочный густой, желтки яиц, затем взбивают и вводят белки, взбитые в густую пену, слегка вымешивают снизу вверх и раскладывают в формочки, смазанные маслом, варят до готовности на пару 20-25 минут.

При использовании пароконвектомата укладывают формочки с суфле в перфорированные емкости и готовят при температуре 100 °С в режиме «пар» в течение 20-25 минут до готовности.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Суфле выкладывают из формы на подогретую тарелку, поливают растопленным прокипяченным сливочным маслом. Сбоку укладывают гарнир.

Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – рис отварной, макаронные изделия отварные, пюре из моркови или свеклы.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – паровые изделия сохранили форму, без трещин и разрывов, политы сливочным маслом; гарнир положен сбоку;

цвет – суфле светло-кремовое, на разрезе серовато-белое;

текстура (консистенция) – мягкая, нежная, пышная;

вкус – характерный для вареных изделий из рубленой птицы, с привкусом сливочного масла и молока; умеренно соленый;

запах – характерный для мяса птицы с ароматом молочного соуса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Суфле из кур без масла и гарнира				Суфле из бройлеров-цыплят с маслом без гарнира			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	8,2	11,5	14,7	16,5	8,2	11,5	14,7	16,5
Жиры	г	10,3	14,6	18,8	20,6	13,9	18,2	22,4	24,2
Углеводы	г	2,0	2,8	3,6	4,0	2,0	2,8	3,6	4,0
Энергетическая ценность	ккал	133	188	242	267	166	221	275	300
Витамин С	мг	0,3	0,5	0,6	0,7	0,3	0,5	0,6	0,7
Витамин В1	мг	0,03	0,04	0,05	0,06	0,03	0,04	0,05	0,06
Витамин В2	мг	0,10	0,14	0,18	0,20	0,10	0,14	0,18	0,20
Витамин D	мкг	0,26	0,37	0,47	0,52	0,31	0,42	0,52	0,57
Витамин А	мкг рет. экв.	49,0	69,3	89,5	97,9	68,6	88,9	109,1	117,5
Калий	мг	89	124	159	177	90	125	160	178
Кальций	мг	24	33	43	48	25	34	44	49
Магний	мг	9	12	16	17	9	12	16	17
Фосфор	мг	82	115	148	165	83	116	149	166
Железо	мг	0,8	1,1	1,4	1,6	0,8	1,1	1,4	1,6

Наименование показателей	Единицы измерения	Суфле из кур без масла и гарнира				Суфле из бройлеров-цыплят с маслом без гарнира			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Йод	мкг	18,1	26,7	31,9	36,2	18,1	26,7	31,9	36,2
Селен	мкг	7,3	10,2	13,1	14,6	7,3	10,2	13,1	14,6
Фтор	мкг	50,8	70,9	91,0	101,6	50,9	71,0	91,1	101,7

Наименование показателей	Единицы измерения	Суфле из бройлеров-цыплят без масла и гарнира				Суфле из бройлеров-цыплят с маслом без гарнира			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	8,4	11,8	15,1	16,8	8,4	11,8	15,1	16,8
Жиры	г	9,6	13,5	17,4	19,1	13,2	17,1	21,0	22,7
Углеводы	г	2,0	2,8	3,6	4,0	2,0	2,8	3,6	4,0
Энергетическая ценность	ккал	127	179	231	255	160	212	264	288
Витамин С	мг	0,4	0,5	0,6	0,7	0,4	0,5	0,6	0,7
Витамин В1	мг	0,04	0,05	0,06	0,07	0,04	0,05	0,06	0,07
Витамин В2	мг	0,10	0,14	0,18	0,20	0,10	0,14	0,18	0,20
Витамин D	мкг	0,26	0,37	0,47	0,52	0,31	0,42	0,52	0,57
Витамин А	мкг рет. экв.	41,7	59,1	76,5	83,4	61,3	78,7	96,1	103,0
Калий	мг	102	142	183	204	103	143	184	205
Кальций	мг	23	32	42	46	24	33	43	47
Магний	мг	9	13	16	18	9	13	16	18
Фосфор	мг	81	113	145	161	82	114	146	162
Железо	мг	0,7	1,0	1,3	1,4	0,7	1,0	1,3	1,4
Йод	мкг	18,1	26,7	31,9	36,2	18,1	26,7	31,9	36,2
Селен	мкг	7,3	10,2	13,1	14,6	7,3	10,2	13,1	14,6
Фтор	мкг	50,8	70,9	91,0	101,6	50,9	71,0	91,1	101,7

Наименование показателей	Единицы измерения	Суфле из филе кур без масла и гарнира				Суфле из филе кур с маслом без гарнира			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	10,2	14,2	18,2	20,3	10,2	14,2	18,2	20,3
Жиры	г	4,8	6,9	8,6	9,6	8,4	10,5	12,2	13,2
Углеводы	г	2,0	2,8	3,6	3,9	2,0	2,8	3,6	4,0
Энергетическая ценность	ккал	92	129	164	183	124	162	197	216
Витамин С	мг	0,3	0,5	0,6	0,7	0,3	0,5	0,6	0,7
Витамин В1	мг	0,03	0,04	0,05	0,06	0,03	0,04	0,05	0,06
Витамин В2	мг	0,07	0,10	0,13	0,15	0,08	0,11	0,14	0,15
Витамин D	мкг	0,26	0,37	0,47	0,52	0,31	0,42	0,52	0,57
Витамин А	мкг рет. экв.	34,6	49,2	62,3	69,2	54,2	68,8	81,9	88,8
Калий	мг	120	167	215	240	120	168	215	240
Кальций	мг	21	30	38	43	22	31	39	43
Магний	мг	31	44	56	62	31	44	56	62
Фосфор	мг	84	118	151	169	85	119	152	170
Железо	мг	0,7	1,0	1,3	1,5	0,7	1,0	1,3	1,5
Йод	мкг	18,8	27,7	33,0	37,5	18,8	27,7	33,0	37,5
Селен	мкг	10,7	14,9	19,1	21,3	10,7	14,9	19,2	21,4
Фтор	мкг	50,8	70,8	90,9	101,5	50,9	71,0	91,0	101,7

Технологическая карта № 345

Суфле из кур, бройлеров-цыплят с рисом (паровое)

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Курица (тушка)	94/104 ¹	32 ²	131/145 ¹	45 ²	169/187 ¹	58 ²	188/208 ¹	64 ²
или цыплята- бройлеры (тушка)	94/104 ¹	32 ²	131/145 ¹	45 ²	169/187 ¹	58 ²	188/208 ¹	64 ²
или курица (филе)	45/51 ¹	32 ²	63/71 ¹	45 ²	81/92 ¹	58 ²	90/102 ¹	64 ²
Крупа рисовая	3	3	5	5	6	6	7	7
Вода для варки каши	-	11	-	19	-	22	-	26
Масса вязкой каши	-	15	-	21	-	27	-	30
Яйца	0,21 шт.	10	0,29 шт.	14	0,38 шт.	18	0,42 шт.	20
Масло сливочное	3	3	4	4	5	5	6	6
Сыр	2,2	2	3,2	3	4	3,6	4,3	4
Соль	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Масса полуфабриката	-	60	-	84	-	108	-	120
Масса готового суфле	-	55	-	77	-	98	-	110
Гарнир ТК № 360, 366, 367, 387	-	110	-	130	-	150	-	180
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	-	170	-	212	-	253	-	295

¹ В числителе – масса мяса птицы охлажденного, в знаменателе – масса мяса птицы замороженного.

² Вареная мякоть без кожи.

2. Технологический процесс изготовления

Мякоть вареной птицы без кожи нарезают на куски, соединяют с вязкой рисовой кашей и измельчают дважды на мясорубке (решетки с диаметром отверстий 9 и 5 мм), добавляют соль. В массу кладут яичные желтки, сливочное масло и взбивают, вводят взбитые белки, натертый сыр, раскладывают в смазанные сливочным маслом формы (1 г от нормы) и варят на пару 20-25 минут.

При использовании пароконвектомата в перфорированные гастроемкости укладывают формы с суфле и варят при температуре 100 °С в режиме «пар» в течение 20-25 минут до готовности.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Суфле выкладывают из формы на подогретую тарелку, поливают растопленным прокипяченным сливочным маслом. Сбоку укладывают гарнир.

Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – пюре из моркови или свеклы, пюре из кабачков, пюре из тыквы, картофельное пюре.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – паровые изделия сохранили форму, без трещин и разрывов, политы сливочным маслом; гарнир положен сбоку;

цвет – суфле светло-кремовое, на разрезе серовато-белое;

текстура (консистенция) – мягкая, нежная, пышная;

вкус – характерный для вареных изделий из рубленой птицы, с привкусом сливочного масла и рисовой каши; умеренно соленый;

запах – характерный для мяса птицы и рисовой каши.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Суфле из кур с рисом без масла и гарнира				Суфле из кур с рисом с маслом без гарнира			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	7,3	10,4	13,3	14,7	7,3	10,4	13,3	14,7
Жиры	г	8,9	12,5	15,9	17,9	12,5	16,1	19,5	21,5
Углеводы	г	2,3	3,7	4,4	5,2	2,3	3,7	4,4	5,2
Энергетическая ценность	ккал	118	168	213	240	151	201	246	273
Витамин С	мг	0,2	0,3	0,4	0,5	0,2	0,3	0,4	0,5
Витамин В1	мг	0,02	0,03	0,04	0,05	0,02	0,03	0,04	0,05
Витамин В2	мг	0,09	0,12	0,15	0,17	0,09	0,12	0,15	0,17
Витамин D	мкг	0,27	0,38	0,48	0,55	0,32	0,43	0,53	0,59
Витамин А	мкг рет. экв.	44,3	61,6	78,5	88,8	63,9	81,2	97,9	108,2
Калий	мг	67	95	12	135	68	96	123	136
Кальций	мг	26	39	48	53	27	40	49	54
Магний	мг	8	12	15	17	8	12	15	17
Фосфор	мг	76	108	138	153	77	109	139	154
Железо	мг	0,7	1,0	1,3	1,5	0,7	1,0	1,3	1,5
Йод	мкг	17,0	25,2	29,9	34,0	17,0	25,2	29,9	34,0
Селен	мкг	7,0	9,9	12,7	14,1	7,0	9,9	12,7	14,1
Фтор	мкг	42,9	60,6	77,9	86,1	43,0	60,7	78,0	86,2

Наименование показателей	Единицы измерения	Суфле из бройлеров-цыплят с рисом без масла и гарнира				Суфле из бройлеров-цыплят с рисом с маслом без гарнира			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	7,3	10,4	13,3	14,7	7,5	10,6	13,6	15,0
Жиры	г	8,9	12,5	15,9	17,9	11,9	15,2	18,3	20,2
Углеводы	г	2,3	3,7	4,4	5,2	2,3	3,7	4,4	5,2
Энергетическая ценность	ккал	118	168	213	240	146	194	237	263
Витамин С	мг	0,2	0,3	0,4	0,5	0,3	0,4	0,45	0,5
Витамин В1	мг	0,02	0,03	0,04	0,05	0,03	0,04	0,05	0,06
Витамин В2	мг	0,09	0,12	0,15	0,17	0,09	0,12	0,15	0,17
Витамин D	мкг	0,27	0,38	0,48	0,55	0,32	0,43	0,53	0,59
Витамин А	мкг рет. экв.	44,3	61,6	78,3	88,6	57,7	72,6	86,8	95,9
Калий	мг	67	95	122	135	79	112	143	159
Кальций	мг	26	39	48	53	27	39	47	53
Магний	мг	8	12	15	17	8	12	15	17
Фосфор	мг	76	108	138	153	75	107	136	151
Железо	мг	0,7	1,0	1,3	1,5	0,6	0,9	1,2	1,3
Йод	мкг	17,0	25,2	29,9	34,0	17,0	25,2	29,9	34,0
Селен	мкг	7,0	9,9	12,7	14,1	7,0	9,9	12,7	14,1
Фтор	мкг	42,9	60,6	77,9	86,1	43,0	60,7	78,0	86,2

Наименование показателей	Единицы измерения	Суфле из филе кур с рисом без масла и гарнира				Суфле из филе кур с рисом с маслом без гарнира			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	8,9	12,7	16,2	18,0	9,0	12,7	16,3	18,0
Жиры	г	4,3	5,9	7,4	8,6	7,9	9,5	11,1	12,2
Углеводы	г	2,2	3,7	4,4	5,1	2,3	3,7	4,4	5,2
Энергетическая ценность	ккал	83	118	149	169	116	151	182	202
Витамин С	мг	0,2	0,3	0,4	0,5	0,2	0,3	0,4	0,5
Витамин В1	мг	0,02	0,03	0,04	0,05	0,02	0,03	0,04	0,05
Витамин В2	мг	0,06	0,09	0,11	0,12	0,07	0,09	0,11	0,13
Витамин D	мкг	0,27	0,38	0,48	0,54	0,32	0,43	0,53	0,59

Наименование показателей	Единицы измерения	Суфле из филе кур с рисом без масла и гарнира				Суфле из филе кур с рисом с маслом без гарнира			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин А	мкг рет. экв.	32,2	44,6	56,4	64,4	51,8	64,2	76,0	84,0
Калий	мг	94	132	170	188	94	133	170	189
Кальций	мг	24	36	44	49	25	36	44	49
Магний	мг	27	38	49	54	27	38	49	54
Фосфор	мг	78	111	141	157	79	112	142	157
Железо	мг	0,7	0,9	1,2	1,3	0,7	1,0	1,2	1,4
Йод	мкг	17,6	26,0	30,9	35,1	17,6	26,0	30,9	35,1
Селен	мкг	9,8	13,9	17,8	19,7	9,8	13,9	17,8	19,8
Фтор	мкг	42,8	60,6	77,8	86,1	43,0	60,7	78,0	86,2

Технологическая карта № 346

Суфле из кур, бройлеров-цыплят с цветной капустой (паровое)

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Курица (тушка)	112/124 ¹	38 ²	156/173 ¹	53 ²	201/223 ¹	68 ²	224/248 ¹	76 ²
или цыплята-бройлеры (тушка)	112/124 ¹	38 ²	156/173 ¹	53 ²	201/223 ¹	68 ²	224/248 ¹	76 ²
или курица (филе)	53/61 ¹	38 ²	74/85 ¹	53 ²	94/109 ¹	68 ²	106/122 ¹	76 ²
Капуста цветная	17	9	24	13	30	16	34	18
Молоко	3	3	4	4	5	5	6	6
Соус ТК № 395	-	13	-	18	-	23	-	26
Яйца	0,13 шт.	6	0,16 шт.	8	0,23 шт.	11	0,25 шт.	12
Соль	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Масса полуфабриката	-	60	-	84	-	108	-	120
Масло сливочное	1	1	2	2	3	3	4	4
Масса готового суфле	-	50	-	70	-	90	-	100
Гарнир ТК № 360, 366, 367, 378	-	110	-	130	-	150	-	180
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	-	165	-	205	-	245	-	285

¹ В числителе – масса мяса птицы охлажденного, в знаменателе – масса мяса птицы замороженного.

² Вареная мякоть без кожи.

2. Технологический процесс изготовления

Мякоть вареной птицы без кожи нарезают на куски, измельчают на мясорубке (решетки с диаметром отверстий 9 и 5 мм). Подготовленную цветную капусту припускают в молоке и протирают.

Смешивают измельченную мякоть кур, протертую капусту, добавляют густой молочный соус, желтки яиц, соль, затем взбивают. Добавляют белки, вбитые в густую пену, слегка перемешивают снизу вверх, раскладывают в смазанные маслом емкости и варят на пару 25-30 минут. При использовании пароконвектомата в перфорированные гастроемкости укладывают формы с суфле и варят при температуре 100 °С в режиме «пар» в течение 25-30 минут до готовности.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Суфле выкладывают из формы на подогретую тарелку, поливают растопленным прокипяченным сливочным маслом. Сбоку укладывают гарнир.

Температура при раздаче не ниже 65 °С.

Гарниры – пюре из моркови или свеклы, пюре из кабачков, пюре из тыквы, картофельное пюре.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – паровые изделия сохранили форму, без трещин и разрывов, политы сливочным маслом; гарнир положен сбоку;

цвет – суфле светло-кремовое, на разрезе серовато-белое;

текстура (консистенция) – мягкая, нежная, пышная;

вкус – характерный для вареных изделий из рубленой птицы, с привкусом сливочного масла и цветной капусты; умеренно соленый;

запах – характерный для мяса птицы и цветной капусты.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Суфле из кур с цветной капустой без гарнира				Суфле из бройлеров-цыплят с цветной капустой без гарнира			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	8,0	11,1	14,1	16,0	8,0	11,1	14,1	16,0
Жиры	г	9,1	13,0	16,9	19,6	12,7	16,6	20,5	23,2
Углеводы	г	2,2	3,1	3,9	4,4	2,2	3,1	3,9	4,4
Энергетическая ценность	ккал	122	173	221	254	155	206	257	290
Витамин С	мг	2,9	4,1	5,1	5,7	2,9	4,1	5,1	5,7
Витамин В1	мг	0,03	0,05	0,06	0,07	0,03	0,05	0,06	0,07
Витамин В2	мг	0,10	0,13	0,17	0,19	0,10	0,13	0,17	0,19
Витамин D	мкг	0,16	0,22	0,30	0,34	0,21	0,27	0,35	0,39
Витамин А	мкг рет. экв.	38,2	54,9	72,8	84,1	57,8	74,5	92,4	103,7
Калий	мг	101	141	179	203	102	142	180	204
Кальций	мг	25	35	45	51	26	36	46	52
Магний	мг	10	14	17	20	10	14	17	20
Фосфор	мг	80	112	143	161	81	113	144	162
Железо	мг	0,8	1,1	1,5	1,6	0,8	1,1	1,5	1,6
Йод	мкг	17,7	26,2	31,2	35,5	17,7	26,2	31,2	35,5
Селен	мкг	6,3	8,7	11,2	12,6	6,3	8,7	11,2	12,6
Фтор	мкг	49,1	68,3	86,8	98,3	49,2	68,4	86,9	98,4

Наименование показателей	Единицы измерения	Суфле из бройлеров-цыплят с цветной капустой без масла и гарнира				Суфле из бройлеров-цыплят с цветной капустой с маслом без гарнира			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	8,2	11,4	14,6	16,3	8,2	11,4	14,6	16,3
Жиры	г	8,3	12,0	15,7	18,0	11,9	15,6	19,3	21,6
Углеводы	г	2,2	3,1	3,9	4,4	2,2	3,1	3,9	4,4
Энергетическая ценность	ккал	116	165	215	245	149	198	248	278
Витамин С	мг	2,9	4,2	5,1	5,8	2,9	4,2	5,1	5,8
Витамин В1	мг	0,04	0,06	0,07	0,08	0,04	0,06	0,07	0,08
Витамин В2	мг	0,10	0,13	0,17	0,19	0,10	0,13	0,17	0,19
Витамин D	мкг	0,16	0,22	0,30	0,34	0,21	0,27	0,35	0,39
Витамин А	мкг рет. экв.	30,9	44,7	60,2	69,6	50,5	64,3	79,8	89,2
Калий	мг	111	160	204	229	115	161	205	230
Кальций	мг	24	34	44	50	25	35	45	51
Магний	мг	10	14	18	20	10	14	18	20
Фосфор	мг	79	109	141	158	80	110	142	159
Железо	мг	0,7	1,0	1,3	1,4	0,7	1,0	1,3	1,4
Йод	мкг	17,7	26,2	31,2	35,5	17,7	26,2	31,2	35,5
Селен	мкг	6,3	8,7	11,3	12,6	6,3	8,7	11,3	12,6

Наименование показателей	Единицы измерения	Суфле из бройлеров-цыплят с цветной капустой без масла и гарнира				Суфле из бройлеров-цыплят с цветной капустой с маслом без гарнира			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Фтор	мкг	49,1	68,3	87,9	98,3	49,2	68,4	88,0	98,4

Наименование показателей	Единицы измерения	Суфле из филе кур с цветной капустой без масла и гарнира				Суфле из бройлеров-цыплят с цветной капустой с маслом без гарнира			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	9,9	13,8	17,7	19,8	9,9	13,8	17,8	19,8
Жиры	г	3,5	5,3	7,2	8,5	7,2	8,9	10,8	12,1
Углеводы	г	2,2	3,0	3,9	4,4	2,2	3,1	3,9	4,4
Энергетическая ценность	ккал	80	115	151	173	113	148	184	206
Витамин С	мг	2,9	4,1	5,1	5,7	2,9	4,1	5,1	5,7
Витамин В1	мг	0,03	0,05	0,06	0,07	0,03	0,05	0,06	0,07
Витамин В2	мг	0,07	0,09	0,12	0,14	0,07	0,10	0,13	0,14
Витамин D	мкг	0,16	0,22	0,30	0,34	0,21	0,27	0,35	0,39
Витамин А	мкг рет. экв.	23,8	34,9	47,5	55,4	43,4	54,5	67,1	75,0
Калий	мг	132	185	236	265	133	185	237	265
Кальций	мг	23	32	41	46	23	32	41	47
Магний	мг	32	45	58	65	32	45	58	65
Фосфор	мг	83	115	148	165	83	115	149	166
Железо	мг	0,7	1,0	1,3	1,5	0,8	1,1	1,4	1,5
Йод	мкг	18,4	27,1	32,4	36,8	18,4	27,1	32,4	36,8
Селен	мкг	9,6	13,3	17,3	19,3	9,7	13,4	17,3	19,3
Фтор	мкг	49,1	68,3	87,9	98,2	49,2	68,4	88,0	98,4

2.11 ГАРНИРЫ

Гарниры повышают питательную ценность блюд, разнообразят их вкус, дают возможность красиво оформить блюдо, то есть сделать его привлекательным, аппетитным и тем самым повысить усвояемость пищи.

ГАРНИРЫ ДЛЯ ГОРЯЧИХ БЛЮД

Для приготовления гарниров для горячих блюд используют широкий набор продуктов: крупы, бобовые, макаронные изделия, картофель, овощи.

Широкое применение находят овощные гарниры. Для их приготовления используют разнообразные отварные, припущенные, запеченные и тушеные овощи.

Особо популярными являются гарниры из картофеля. Вкусовые качества этого продукта делают его почти универсальным гарниром. В зависимости от вкусовых особенностей и от вида тепловой обработки основного продукта картофель подвергают различной кулинарной обработке – варке, тушению, запеканию.

Картофель и корнеплоды можно варить в воде и на пару. При варке в воде картофель и овощи погружают в кипяток; в этом случае лучше сохраняются витамины.

На пару картофель и овощи отваривают в пароконвектомате. Для этого овощи выкладывают в перфорированные емкости (противни), загружают в камеру пароконвектомата и готовят в режиме «варка на пару» до готовности.

Крупяные гарниры представляют собой рассыпчатые или вязкие каши. Крупы рисовую, гречневую и другие тщательно перебирают и промывают. Крупы можно готовить в пароконвектомате при комбинированном двухступенчатом режиме: первые 15-20 мин при температуре 160 °С, затем 10-15 минут при температуре 100 °С при влажности 100 %. Во время приготовления круп в пароконвектомате не требуется перемешивание, поскольку пригорание исключено.

Макаронные изделия используют для гарниров отварными, бобовые – отварными и в виде пюре.

Макароны перед варкой при необходимости разламывают.

Горох, фасоль и другие бобовые перебирают, промывают холодной водой, затем замачивают в воде для набухания.

Готовые гарниры заправляют сливочным маслом, растопленным и доведенным до кипения.

ГАРНИРЫ ДЛЯ ХОЛОДНЫХ БЛЮД

В качестве гарниров к холодным блюдам используют наборы из овощей в различных сочетаниях. Овощи нарезают мелкими кубиками, соломкой, ломтиками или применяют фигурную нарезку.

В данном разделе приведен ассортимент наиболее часто используемых гарниров.

Ниже приведены варианты гарниров, причем указанные сочетания продуктов не обязательные, они могут изменяться в зависимости от возможностей предприятия и спроса потребителей. При отсутствии отдельных продуктов, указанных в вариантах, их можно заменять другими, но общая норма выхода должна сохраняться.

Технологическая карта № 347

Каша рассыпчатая

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа рисовая	38	38	45	45	52	52	62	62
Вода для крупы рисовой	80	80	94	94	109	109	131	131
или крупа гречневая ядрица быстрорастворивающаяся	51	51	60	60	69	69	83	83

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Вода для крупы гречневой	84	84	100	100	115	103	138	124
или крупа пшеничная	42	42	50	50	58	58	70	70
Вода для крупы пшеничной	76	76	90	90	104	104	125	125
или крупа перловая	35	35	42	42	48	48	58	58
Вода для крупы перловой	85	85	100	100	116	116	139	139
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9
Масло сливочное	4	4	4,5	4,5	5	5	6	6
Масса каши	–	106	–	125	–	145	–	174
Выход готовой продукции	–	110	–	130	–	150	–	180

2. Технологический процесс изготовления

Крупу перебирают и промывают в теплой, а затем в горячей воде. Гречневую крупу промывают теплой водой 2-3 раза.

Вариант 1. Подготовленную крупу всыпают в подсоленную кипящую воду. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая. Затем добавляют часть масла (50%), выравнивают поверхность, закрывают крышкой и распаривают кашу до готовности: рисовую, гречневую – около 1 часа, пшеничную, перловую – 1,5-2 часа.

Вариант 2. При варке каши в пароконвектомате количество жидкости следует увеличить на 5 %, по сравнению с традиционным способом приготовления. Варить рекомендуется в комбинированном двухступенчатом режиме в течение 15-20 минут при температуре 160 °С, затем снизить температуру до 100 °С и варить 10-15 минут при влажности 100 %. Во время приготовления каши в пароконвектомате не требуется перемешивание, поскольку пригорание исключено.

Гарнир заправляют оставшимся растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Гарнир укладывают на подогретую тарелку горкой. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – зерна крупы полностью набухшие, сохранившие форму, легко отделяющиеся друг от друга, каша полита маслом;

цвет – рисовой каши – светло-кремовый или серовато-белый, гречневой – коричневый, пшеничной – желтый, перловой – светло-серый;

консистенция – рассыпчатая, зерна мягкие;

вкус, запах – характерный для вареной крупы с привкусом и ароматом сливочного масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Каша рисовая				Каша гречневая			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,5	3,0	3,5	4,1	6,0	7,1	8,2	9,8
Жиры	г	3,2	4,0	4,1	4,9	4,4	5,4	5,6	6,8
Углеводы	г	25,6	30,3	35,0	41,8	26,5	31,2	35,9	43,2
Энергетическая ценность	ккал	142	170	191	228	170	202	227	273
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,02	0,026	0,033	0,04	0,16	0,19	0,21	0,26
Витамин В2	мг	0,017	0,018	0,019	0,020	0,08	0,10	0,11	0,14
Витамин D	мкг	0,04	0,045	0,05	0,06	0,04	0,045	0,05	0,06

Наименование показателей	Единицы измерения	Каша рисовая				Каша гречневая			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин А	мкг рет. экв.	15,7	19,6	19,6	23,5	16,3	20,3	20,4	24,5
Калий	мг	32	38	44	52	161	190	218	263
Кальций	мг	5	6	7	8	11	13	15	18
Магний	мг	17	20	23	27	89	105	120	145
Фосфор	мг	51	60	69	82	133	157	180	217
Железо	мг	0,4	0,45	0,5	0,6	3,0	3,5	4,0	4,9
Йод	мкг	18,1	21,7	25,3	32,4	19,1	22,9	26,6	34,1
Селен	мкг	5,1	6,0	7,0	8,3	2,6	3,1	3,5	4,2
Фтор	мкг	16,8	19,9	23,0	27,4	10,4	12,3	14,1	16,9

Наименование показателей	Единицы измерения	Каша пшеничная				Каша перловая			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,6	5,4	6,3	7,6	3,1	3,7	4,2	5,1
Жиры	г	4,1	5,1	5,3	6,4	3,3	4,1	4,1	4,9
Углеводы	г	25,4	30,3	35,1	42,4	21,3	25,6	29,3	35,4
Энергетическая ценность	ккал	157	189	214	257	127	154	171	206
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,13	0,15	0,18	0,21	0,03	0,035	0,04	0,05
Витамин В2	мг	0,016	0,020	0,024	0,03	0,016	0,020	0,025	0,03
Витамин D	мкг	0,04	0,045	0,05	0,06	0,04	0,045	0,05	0,06
Витамин А	мкг рет. экв.	16,4	20,5	20,6	24,8	15,7	19,6	19,6	23,5
Калий	мг	74	88	102	123	51	61	69	84
Кальций	мг	12	14	17	20	14	17	19	23
Магний	мг	30	36	42	51	12	15	17	20
Фосфор	мг	86	103	119	143	99	119	136	165
Железо	мг	1,0	1,2	1,4	1,7	0,6	0,7	0,8	0,9
Йод	мкг	19,3	23,1	26,9	34,5	17,6	21,1	24,6	31,7
Селен	мкг	1,0	1,2	1,4	1,7	11,6	14,0	16,0	19,3
Фтор	мкг	10,4	12,4	14,4	17,4	0,1	0,1	0,1	0,1

Технологическая карта № 348

Каша вязкая

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа рисовая	23	23	28	28	32	32	38	38
Вода для крупы рисовой	87	87	103	103	119	119	143	143
или крупа гречневая ядрица быстрозваривающаяся	26	26	31	31	36	36	43	43
Вода для крупы гречневой	85	85	100	100	116	116	139	139
или крупа пшеничная	26	26	31	31	36	36	43	43
Вода для крупы пшеничной	89	89	106	106	122	122	146	146
или крупа перловая	23	23	28	28	32	32	38	38
Вода для крупы перловой	87	87	103	103	119	119	143	143
Сахар	1	1	1	1	1,5	1,5	2	2
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9
Масло сливочное	4	4	4,5	4,5	5	5	6	6
Масса каши	–	106	–	125	-	145	-	174
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

2. Технологический процесс изготовления

Крупу перебирают и промывают в теплой, а затем в горячей воде. Гречневую крупу промывают теплой водой 2-3 раза.

Вариант 1. Подготовленную крупу всыпают в подсоленную кипящую воду. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая. Затем добавляют часть масла (50 %), выравнивают поверхность, закрывают крышкой и распаривают кашу до готовности в жарочном шкафу при температуре 140–160 °С.

Вариант 2. При варке каши в пароконвектомате количество жидкости следует увеличить на 5 % по сравнению с традиционным способом приготовления. Варить рекомендуется в комбинированном двухступенчатом режиме в течение 15-20 минут при температуре 160 °С, затем снизить температуру до 100 °С и варить 10-15 минут. Во время приготовления каши в пароконвектомате не требуется перемешивание, поскольку пригорание исключено

Гарнир заправляют оставшимся растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Гарнир укладывают на подогретую тарелку горкой. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – зерна крупы полностью набухшие, хорошо разваренные, каша держится на тарелке горкой, полита маслом;

цвет – рисовой каши – светло-кремовый или серовато-белый, гречневой – коричневый, пшенной – желтый, перловой – светло-серый;

консистенция – густая;

вкус, запах – характерный для вареной крупы с привкусом и ароматом сливочного масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Каша рисовая				Каша гречневая			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,5	1,9	2,1	2,5	3,1	3,7	4,3	5,1
Жиры	г	3,1	3,9	3,9	4,7	3,7	4,5	4,7	5,6
Углеводы	г	16,5	19,9	22,6	27,6	14,5	17,2	20,3	24,4
Энергетическая ценность	ккал	100	122	134	163	104	124	140	169
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,011	0,015	0,019	0,024	0,08	0,10	0,11	0,13
Витамин В2	мг	0,010	0,012	0,014	0,017	0,04	0,05	0,06	0,07
Витамин D	мкг	0,04	0,045	0,05	0,06	0,04	0,045	0,05	0,06
Витамин А	мкг рет. экв.	15,7	19,6	19,6	23,5	16,0	20,0	20,0	24,0
Калий	мг	20	24	27	32	83	98	114	136
Кальций	мг	4	4,4	5	6	7	8	9	11
Магний	мг	10	12	14	17	45	54	63	75
Фосфор	мг	31	38	43	51	68	82	95	113
Железо	мг	0,20	0,26	0,33	0,4	1,5	1,8	2,1	2,5
Йод	мкг	17,9	21,5	25,0	32,2	18,4	22,0	25,7	32,9
Селен	мкг	3,1	3,8	4,3	5,1	1,3	1,6	1,9	2,2
Фтор	мкг	10,2	12,4	14,2	16,9	5,4	6,4	7,4	8,9

Наименование показателей	Единицы измерения	Каша пшенная				Каша перловая			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,8	3,4	3,9	4,7	2,0	2,5	2,8	3,3
Жиры	г	3,7	4,5	4,7	5,6	3,1	3,9	4,0	4,7
Углеводы	г	16,8	19,8	23,3	28,1	15,0	18,1	21,0	25,2
Энергетическая	ккал	111	133	151	181	96	117	131	157

Наименование показателей	Единицы измерения	Каша пшенная				Каша перловая			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
ценность									
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,08	0,09	0,11	0,13	0,015	0,020	0,025	0,030
Витамин В2	мг	0,009	0,013	0,017	0,020	0,012	0,016	0,020	0,024
Витамин D	мкг	0,04	0,045	0,05	0,06	0,04	0,045	0,05	0,06
Витамин А	мкг рет. экв.	16,1	20,1	20,2	24,3	15,7	19,6	19,6	23,5
Калий	мг	46	55	64	76	33	41	46	55
Кальций	мг	8	10	11	14	10	12	14	16
Магний	мг	19	22	26	31	8	10	11	13
Фосфор	мг	54	64	74	89	66	80	91	108
Железо	мг	0,6	0,8	0,9	1,0	0,4	0,45	0,5	0,6
Йод	мкг	18,6	22,4	26,1	33,4	17,6	21,1	24,6	31,7
Селен	мкг	0,7	0,8	0,9	1,1	7,7	9,3	10,7	12,7
Фтор	мкг	6,5	7,8	9,0	10,7	0,1	0,1	0,1	0,1

Технологическая карта № 349

Рис отварной

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа рисовая	40	40	47	47	54	54	65	65
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1,1	1,1	1,3	1,3
Масло сливочное	5	5	6	6	7	7	8	8
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

2. Технологический процесс изготовления

Рис перебирают и промывают в теплой, а затем в горячей воде.

Подготовленный рис кладут в подсоленную кипящую воду (6 л воды и 20 г соли на 1 кг крупы) и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают. После стекания воды рис кладут в посуду, заправляют растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом, перемешивают и прогревают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Гарнир укладывают на подогретую тарелку горкой. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – зерна крупы полностью набухшие, сохранившие форму, масса рассыпчатая, заправлена маслом;

цвет – светло-кремовый или серовато-белый;

консистенция – рассыпчатая, зерна риса мягкие;

вкус, запах – характерный для отварного риса с привкусом и ароматом сливочного масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 110 г	3-7 лет 130 г	7-11 лет 150 г	12 лет и старше 180 г
Белки	г	2,7	3,1	3,6	4,3
Жиры	г	4,0	4,8	5,6	6,4
Углеводы	г	27,0	31,7	36,4	43,8
Энергетическая ценность	ккал	154	182	210	250
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,020	0,025	0,030	0,040

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 110 г	3-7 лет 130 г	7-11 лет 150 г	12 лет и старше 180 г
Витамин В2	мг	0,016	0,020	0,024	0,03
Витамин D	мкг	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин А	мкг рет. экв.	19,6	23,5	27,4	31,3
Калий	мг	34	40	46	55
Кальций	мг	5	6	7	8
Магний	мг	17	21	24	28
Фосфор	мг	53	63	72	87
Железо	мг	0,35	0,4	0,5	0,6
Йод	мкг	14,	18,2	21,8	25,4
Селен	мкг	5,4	6,3	7,2	8,7
Фтор	мкг	17,7	20,8	23,9	28,8

Технологическая карта № 350

Рис припущенный

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа рисовая	39	39	46	46	53	53	64	64
Вода	81	81	95	95	110	110	132	132
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9
Масло сливочное	3	3	4	4	5	5	6	6
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

2. Технологический процесс изготовления

Рис перебирают и промывают в теплой, а затем в горячей воде.

В подсоленную воду добавляют 50 % масла, предусмотренного рецептурой, и всыпают подготовленную для варки крупу рисовую. Варят при помешивании до загустения. Добавляют остальное масло. Закрывают котел крышкой и доваривают рис при слабом нагреве.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Гарнир укладывают на подогретую тарелку горкой. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – зерна крупы полностью набухшие, в основном сохранившие форму, масса несколько вязкая, заправлена маслом;

цвет – светло-кремовый или серовато-белый;

консистенция – зерна риса мягкие, однородные;

вкус, запах – характерный для припущенного риса с привкусом и ароматом сливочного масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 110 г	3-7 лет 130 г	7-11 лет 150 г	12 лет и старше 180 г
Белки	г	2,6	3,1	3,5	4,3
Жиры	г	2,5	3,3	4,1	4,9
Углеводы	г	26,3	31,0	35,7	43,1
Энергетическая ценность	ккал	138	166	194	234
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,02	0,025	0,032	0,04
Витамин В2	мг	0,01	0,015	0,02	0,03
Витамин D	мкг	0,03	0,04	0,05	0,06
Витамин А	мкг рет. экв.	11,8	15,7	19,6	23,5

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 110 г	3-7 лет 130 г	7-11 лет 150 г	12 лет и старше 180 г
Калий	мг	33	39	45	54
Кальций	мг	5	6	7	8
Магний	мг	17	20	23	28
Фосфор	мг	52	61	70	85
Железо	мг	0,35	0,4	0,5	0,6
Йод	мкг	18,1	21,7	25,3	32,5
Селен	мкг	5,2	6,1	7,1	8,6
Фтор	мкг	17,2	20,3	23,4	28,3

Технологическая карта № 351

Рис, припущенный с томатом

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа рисовая	39	39	46	46	53	53	64	64
Вода	78	78	92	92	106	106	127	127
Масло сливочное для припускания томатной пасты	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1
Томатная паста	2,6	2,6	3	3	3,6	3,6	4	4
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9
Масло сливочное	3	3	4	4	5	5	6	6
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

2. Технологический процесс изготовления

Рис перебирают и промывают в теплой, а затем в горячей воде.

Томатную пасту разводят водой (в соотношении 1:1,5), припускают с добавлением масла в течение 10-15 минут.

В подсоленную воду добавляют 50 % масла, предусмотренного рецептурой, и всыпают подготовленную для варки крупу рисовую. Варят при помешивании до загустения. В конце варки добавляют припущенное томатное пюре. Закрывают котел крышкой и доваривают рис при слабом нагреве.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Гарнир укладывают на подогретую тарелку горкой. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – зерна крупы полностью набухшие, в основном сохранившие форму, масса несколько вязкая, заправлена маслом;

цвет – светло-оранжевый;

консистенция – зерна риса мягкие, однородные;

вкус, запах – характерный для припущенного риса с привкусом и ароматом томата и сливочного масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 110 г	3-7 лет 130 г	7-11 лет 150 г	12 лет и старше 180 г
Белки	г	2,7	3,2	3,7	4,4
Жиры	г	3,3	4,1	4,8	5,7
Углеводы	г	26,7	31,5	36,3	43,8
Энергетическая ценность	ккал	147	175	204	244
Витамин С	мг	0,5	0,5	0,6	0,7
Витамин В1	мг	0,025	0,030	0,035	0,04
Витамин В2	мг	0,015	0,020	0,025	0,03

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 110 г	3-7 лет 130 г	7-11 лет 150 г	12 лет и старше 180 г
Витамин D	мкг	0,04	0,05	0,06	0,07
Витамин А	мкг рет. экв.	20,4	25,0	30,0	34,6
Калий	мг	52	61	71	83
Кальций	мг	5	6	7	9
Магний	мг	18	21	25	30
Фосфор	мг	53	63	73	88
Железо	мг	0,4	0,5	0,6	0,7
Йод	мкг	18,3	21,9	25,6	32,8
Селен	мкг	5,3	6,3	7,3	8,8
Фтор	мкг	17,3	20,4	23,5	28,3

Технологическая карта № 352н

Рис, припущенный с овощной смесью

1. Рецептура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа рисовая	32	32	38	38	44	44	53	53
Вода	67	67	80	80	92	92	110	110
Масло сливочное	2,5	2,5	3	3	4	4	5	5
Масса припущенного риса	-	95	-	109	-	125	-	150
Смесь овощная быстрозамороженная в ассортименте (морковь, перец сладкий, кукуруза, горошек зеленый, фасоль лопатка)	24	24	29	29	33	33	40	40
Масса припущенной смеси овощной	-	15	-	18	-	21	-	25
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9
Масло сливочное	2,5	2,5	3	3	4	4	5	5
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

2. Технологический процесс изготовления

Рис перебирают и промывают в теплой, затем в горячей воде. В подсоленную воду добавляют 50 % масла, предусмотренного рецептурой, и всыпают подготовленную для варки крупу рисовую. Варят при помешивании до загустения.

Овощную смесь, не размораживая, припускают с добавлением небольшого количества воды до готовности, периодически помешивая.

За 10–15 минут до готовности риса добавляют овощную смесь, аккуратно перемешивают, закрывают крышкой и доводят до полной готовности рисовой крупы. Готовый гарнир заправляют прокипяченным сливочным маслом.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Рис припущенный с овощами подают на гарнир. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – зерна крупы полностью набухшие, мягкие, сохранившие форму и упругость, хорошо отделяются друг от друга, овощи равномерно распределены по объему гарнира;

цвет – свойственный припущенному рису и используемой смеси овощей;

текстура (консистенция) – рассыпчатая, однородная, овощей – мягкая, сочная;

вкус – отварного риса с приятным привкусом овощей, умеренно соленый;

запах – отварного риса и овощей с ароматом сливочного масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 110 г	3-7 лет 130 г	7-11 лет 150 г	12 лет и старше 180 г
Белки	г	3,3	3,9	4,5	5,4
Жиры	г	1,7	2,0	2,3	2,7
Углеводы	г	33,7	39,8	45,8	55,0
Энергетическая ценность	ккал	153	184	212	254
Витамин С	мг	5,5	6,5	7,4	9,2
Витамин В1	мг	0,03	0,035	0,04	0,05
Витамин В2	мг	0,03	0,04	0,05	0,06
Витамин D	мкг	0,05	0,06	0,08	0,10
Витамин А	мкг рет. экв.	103	121	143	178
Калий	мг	65	78	89	108
Кальций	мг	13	15	17	21
Магний	мг	18	22	25	31
Фосфор	мг	51	61	71	85
Железо	мг	0,4	0,5	0,6	0,7
Йод	мкг	25,5	29,1	32,8	40,1
Селен	мкг	4,4	5,2	6,0	7,2
Фтор	мкг	18,5	21,9	25,3	30,7

Технологическая карта № 353

Каша вязкая «Артековская»

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа пшено	13	13	16	16	18	18	22	22
Крупа рисовая	12	12	14	14	16	16	19	19
Вода	55	55	65	65	75	75	91	91
Молоко	83	83	98	98	113	113	136	136
Сахар	5	5	5	5	8	8	8	8
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	10	10
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

2. Технологический процесс изготовления

Рис и пшено перебирают и промывают в теплой, а затем в горячей воде.

Подготовленную крупу всыпают в подсоленную кипящую воду, варят 20-30 минут, после чего лишнюю воду сливают, добавляют горячее молоко и сахар и варят кашу при непрерывном помешивании до загустения. Закрывают крышкой и оставляют до упревания при слабом нагреве на 1-1,5 часа.

Гарнир заправляют растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Гарнир укладывают на подогретую тарелку горкой. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – зерна круп полностью набухшие, хорошо разварены, каша заправлена маслом;

цвет – бело-желтый;

консистенция – однородная, густая, вязкая масса, крупинки мягкие;

вкус, запах – характерный для рисовой крупы и пшена (без посторонних привкусов и запахов), сладковатый, с ароматом молока и сливочного масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 110 г	3-7 лет 130 г	7-11 лет 150 г	12 лет и старше 180 г
Белки	г	4,5	5,3	6,1	7,4
Жиры	г	5,9	6,4	6,8	11,1
Углеводы	г	24,2	28,0	33,9	39,4
Энергетическая ценность	ккал	168	190	221	286
Витамин С	мг	0,4	0,5	0,6	0,7
Витамин В1	мг	0,07	0,08	0,10	0,12
Витамин В2	мг	0,11	0,13	0,15	0,18
Витамин D	мкг	0,046	0,050	0,054	0,058
Витамин А	мкг рет. экв.	30,8	32,8	34,8	57,5
Калий	мг	134	159	183	221
Кальций	мг	94	111	128	154
Магний	мг	25	30	34	41
Фосфор	мг	108	129	147	178
Железо	мг	0,5	0,6	0,7	0,9
Йод	мкг	24,8	29,7	34,5	43,6
Селен	мкг	3,4	4,0	4,6	5,5
Фтор	мкг	23,2	27,5	31,5	38,0

Технологическая карта № 354 Бобовые отварные (1-й вариант)

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Фасоль или горох	52	51	61	60	71	70	85	84
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9
Масса отварных бобовых	–	105	–	125	-	145	-	175
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

2. Технологический процесс изготовления

Фасоль или горох перебирают, промывают в холодной воде. Перед варкой бобовые замачивают в воде с температурой не выше 15 °С при соотношении воды и бобовых 2:1 на 5-8 часов. Замоченные бобовые заливают холодной водой (2,5 л воды на 1 кг бобовых) и варят в посуде с закрытой крышкой при слабом, но непрерывном кипении: горох – 1-1,5 часа, фасоль – 1-2 часа. После того, как бобовые станут мягкими, варку прекращают, добавляют соль и оставляют их на 15-20 минут в отваре, который затем сливают. Бобовые заправляют растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Гарнир укладывают на подогретую тарелку горкой. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – зерна полностью набухшие, сохранившие форму, политы маслом;

цвет – соответствует виду бобовых;

консистенция – мягкая;

вкус, запах – характерный для вареных бобовых с привкусом и ароматом сливочного масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Фасоль отварная				Горох отварной			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	10,1	11,9	13,8	16,6	9,9	11,6	13,5	16,2
Жиры	г	4,5	4,7	4,9	5,1	4,5	4,7	4,9	5,1
Углеводы	г	21,9	25,7	30,0	36,0	23,0	27,0	31,5	37,8
Энергетическая ценность	ккал	169	192	219	256	172	197	224	262
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,18	0,22	0,25	0,30	0,30	0,35	0,41	0,49
Витамин В2	мг	0,08	0,09	0,10	0,12	0,07	0,08	0,09	0,10
Витамин D	мкг	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	19,6	19,6	19,6	19,6	20,2	20,3	20,4	20,6
Калий	мг	466	548	640	768	370	435	508	609
Кальций	мг	69	82	95	114	54	63	74	88
Магний	мг	46	54	63	75	48	56	65	78
Фосфор	мг	214	252	294	352	147	173	202	242
Железо	мг	2,6	3,1	3,6	4,3	3,0	3,6	4,2	5,0
Йод	мкг	23,0	27,5	32,1	40,6	19,9	23,8	27,8	35,5
Селен	мкг	11,2	13,2	15,4	18,4	5,9	7,0	8,1	9,7
Фтор	мкг	19,9	23,4	27,2	32,6	13,6	16,0	18,6	22,3

Технологическая карта № 355 Бобовые отварные (2-й вариант)

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Горошек зеленый свежий быстрозамороженный	114	105 ¹	136	125 ¹	158	145 ¹	190	175 ¹
или горошек зеленый консервированный	162	105	192	125	224	145	269	175
или кукуруза сахарная консервированная	175	105	208	125	243	145	292	175
или горох овощной (лопатка) свежий или фасоль овощная (лопатка) свежая	133	119	158	142	183	164	221	199
Соль	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1
Масса отварной кукурузы, гороха, фасоли	–	105	–	125	–	145	–	175
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	–	110	–	130	–	150	–	180

¹ Масса отварного горошка зеленого свежего

2. Технологический процесс изготовления

Быстрозамороженный горошек кладут в кипящую подсоленную воду, быстро доводят до кипения и варят 3-5 минут. Горох овощной (лопатка) свежий очищают от боковых жилок и варят так же, как горошек быстрозамороженный. Консервированный горошек и консервированную кукурузу доводят до кипения и варят 3-4 минуты в собственном отваре, после чего его сливают.

Стручки фасоли очищают от боковых жилок, кладут в кипящую подсоленную воду, быстро доводят до кипения, варят 8-10 минут и откидывают. Бобовые заправляют растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Гарнир укладывают на подогретую тарелку горкой. Температура при раздаче не ниже

65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – зерна бобовых или стручки, или лопатки сохранили форму;

цвет – свойственный свежим бобовым;

консистенция – мягкая;

вкус, запах – характерный для отварных бобовых с привкусом и ароматом сливочного масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Горошек зеленый консервированный				Кукуруза сахарная консервированная			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,3	3,9	4,5	5,5	2,3	2,8	3,2	3,9
Жиры	г	3,8	3,9	3,9	4,0	4,1	4,1	4,2	4,3
Углеводы	г	6,9	8,2	9,5	11,4	11,8	14,0	16,3	19,6
Энергетическая ценность	ккал	75	83	91	103	94	105	117	134
Витамин С	мг	10,5	12,5	14,5	17,5	5,0	6,0	7,0	8,4
Витамин В1	мг	0,12	0,14	0,16	0,19	0,02	0,025	0,03	0,04
Витамин В2	мг	0,06	0,07	0,08	0,09	0,06	0,07	0,08	0,09
Витамин D	мкг	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	99,4	114,6	129,8	152,6	21,7	22,1	22,5	23,1
Калий	мг	105	124	144	174	143	171	198	239
Кальций	мг	23	27	32	38	46	55	64	77
Магний	мг	22	26	31	37	14	16	19	23
Фосфор	мг	66	79	91	110	44	52	61	73
Железо	мг	0,8	0,9	1,0	1,3	0,4	0,45	0,5	0,7
Йод	мкг	17,6	21,1	26,40	31,7	17,6	21,1	26,4	31,7
Селен	мкг	1,4	1,7	1,9	2,3	0,6	0,7	0,8	0,9
Фтор	мкг	0,07	0,08	0,09	0,10	0,07	0,08	0,09	0,10

Технологическая карта № 356

Макаронные изделия отварные

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Макаронные изделия	37	37	44	44	51	51	61	61
Соль	1,1	1,1	1,3	1,3	1,5	1,5	1,8	1,8
Масса отварных макаронных изделий	–	106	–	125	-	145	-	174
Масло сливочное	4	4	5	5	5	5	6	6
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

2. Технологический процесс изготовления

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды и 30 г соли). Макароны варят 10-12 минут с учетом рекомендаций изготовителя; вермишель – 5-7 минут.

Сваренные макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, и перемешивают с растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом, чтобы они не склеивались и не образовывали комков.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Гарнир укладывают на подогретую тарелку горкой. Температура при раздаче не ниже

65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – макаронные изделия сохранили форму, легко разделяются, заправлены маслом;

цвет – от белого до светло-кремового;

консистенция – мягкая, упругая;

вкус, запах – характерный для отварных макаронных изделий с привкусом и ароматом сливочного масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 110 г	3-7 лет 130 г	7-11 лет 150 г	12 лет и старше 180 г
Белки	г	3,8	4,6	5,3	6,3
Жиры	г	3,3	4,1	4,2	5,0
Углеводы	г	23,8	28,3	32,8	39,2
Энергетическая ценность	ккал	140	169	190	228
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,045	0,05	0,06	0,07
Витамин В2	мг	0,017	0,018	0,019	0,020
Витамин D	мкг	0,04	0,045	0,05	0,06
Витамин А	мкг рет. экв.	15,7	19,6	19,6	23,5
Калий	мг	38	46	53	63
Кальций	мг	8	10	11	13
Магний	мг	5	6	7	9
Фосфор	мг	29	34	40	48
Железо	мг	0,5	0,6	0,7	0,9
Йод	мкг	14,6	18,2	21,8	29,0
Селен	мкг	0,0	0,0	0,0	0,1
Фтор	мкг	7,6	9,0	10,4	12,5

Технологическая карта № 357

Макаронные отварные с овощами

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Макаронные	29	29	34	34	39	39	47	47
Соль	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4
Масса отварных макарон	–	82	–	97	–	112	–	134
Масло сливочное для заправки макарон	2,2	2,2	2,6	2,6	3	3	4	4
Морковь до 01.01 с 01.01	15 17	12/8 ¹	18 20	15/9 ¹	21 23	17/11 ¹	25 27	20/13 ¹
Лук репчатый	11	9/4 ¹	13	11/5 ¹	15	13/6 ¹	28	16/7 ¹
Перец сладкий ²	11	8	13	9,5	15	11	17	13
Томатная паста	4	4	4	4	5	5	6	6
Вода для разведения томатной пасты	6	6	6	6	7,5	7,5	9	9
Масло сливочное для припускания овощей	4	4	5	5	6	6	7	7
Выход готовой продукции	–	110	–	130	–	150	–	180

¹ В числителе указана масса овощей нетто, в знаменателе – масса припущенных овощей.

² Блюдо можно готовить без перца. В этом случае соответственно увеличивают закладку других овощей.

2. Технологический процесс изготовления

Макароны варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макарон берут 6 л воды и 30 г соли) в течение 10-12 минут с учетом рекомендаций изготовителя. Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом.

Овощи нарезают соломкой и припускают с маслом, добавляют томатную пасту, разведенную с водой (соотношение 1:1,5), и продолжают тушение 5-7 минут.

Отварные макароны соединяют с подготовленными овощами и перемешивают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Гарнир укладывают на подогретую тарелку горкой. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – макароны и овощи сохранили форму, легко разделяются;

цвет – оранжевый;

консистенция – мягкая, упругая;

вкус, запах – характерный для отварных макарон и овощей с томатом.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 110 г	3-7 лет 130 г	7-11 лет 150 г	12 лет и старше 180 г
Белки	г	3,6	4,2	4,8	5,8
Жиры	г	4,9	6,0	7,0	8,6
Углеводы	г	21,1	24,8	28,5	34,3
Энергетическая ценность	ккал	143	169	197	238
Витамин С	мг	7,7	9,1	10,6	12,5
Витамин В1	мг	0,05	0,06	0,07	0,09
Витамин В2	мг	0,03	0,04	0,05	0,06
Витамин D	мкг	0,06	0,08	0,09	0,11
Витамин А	мкг рет. экв.	187	231	265	313
Калий	мг	103	118	139	167
Кальций	мг	13	16	19	23
Магний	мг	11	13	16	19
Фосфор	мг	37	44	51	61
Железо	мг	0,7	0,8	0,9	1,1
Йод	мкг	15,8	19,6	23,4	30,9
Селен	мкг	0,28	0,34	0,40	0,50
Фтор	мкг	14,8	17,9	20,6	24,6

Технологическая карта № 358

Картофель отварной

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель молодой	142		168		194		233	
Картофель с 01.09 по 31.10	146		173		200		240	
с 01.11 по 31.12	156	110	185	130	214	150	257	180
с 01.01 по 28-29.02	169		200		231		277	
с 01.03	183		216		250		300	
Соль	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1
Масса картофеля вареного	–	106	–	126	–	145	–	174
Масло сливочное	4	4	4	4	5	5	6	6
Выход готовой продукции	–	110	–	130	–	150	–	180

2. Технологический процесс изготовления

Картофель предварительно промывают, перебирают, очищают и повторно промывают в холодной проточной воде.

Вариант 1. Целые клубни картофеля закладывают в кипящую подсоленную воду (0,6-0,7 л на 1 кг картофеля) и варят 30-40 минут. После доведения до готовности отвар сливают, посуду закрывают крышкой и при слабом нагреве подсушивают картофель 2-3 минуты.

Вариант 2. Клубни картофеля делят на четыре части. Выкладывают на перфорированные ёмкости (GN 1/1) и варят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» в течение 45-50 минут при температуре 100 °С.

Отварной картофель заправляют растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отпускают отварной картофель целыми клубнями. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – клубни картофеля одного размера, хорошо проварены, поверхность клубней хорошо очищена (без остатков глазков и темных пятен), политы маслом;

цвет – от белого до светло-кремового;

консистенция – рыхлая или умеренно плотная;

вкус, запах – свежесваренного картофеля.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 110 г	3-7 лет 130 г	7-11 лет 150 г	12 лет и старше 180 г
Белки	г	2,1	2,5	2,9	3,5
Жиры	г	3,3	3,4	4,2	5,1
Углеводы	г	16,3	19,3	22,2	26,7
Энергетическая ценность	ккал	103	117	138	166
Витамин С	мг	8,8	10,4	12,0	14,4
Витамин В1	мг	0,09	0,11	0,13	0,15
Витамин В2	мг	0,06	0,08	0,09	0,11
Витамин D	мкг	0,035	0,04	0,05	0,06
Витамин А	мкг рет. экв.	17,7	18,0	22,3	26,7
Калий	мг	519	613	708	849
Кальций	мг	10	12	14	16
Магний	мг	22	26	30	36
Фосфор	мг	56	66	77	92
Железо	мг	0,9	1,0	1,2	1,4
Йод	мкг	4,84	5,72	6,60	7,92
Селен	мкг	0,28	0,34	0,40	0,50
Фтор	мкг	29,1	34,4	39,7	47,7

Технологическая карта № 359

Картофель в молоке

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель с 01.09 по 31.10	132	99	156	117	180	135	216	162
с 01.11 по 31.12	141		167		193		232	
с 01.01 по 28-29.02	152		180		208		250	
с 01.03	165		195		225		270	
Молоко	33	33	39	39	45	45	54	54
Масло сливочное	2,0	2,0	2,6	2,6	3	3	4	4

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Мука пшеничная	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

2. Технологический процесс изготовления

Картофель предварительно промывают, перебирают, очищают и повторно промывают в холодной проточной воде. Затем нарезают картофель крупными кубиками, погружают небольшими партиями в кипящую воду, доводят до кипения и варят 10 минут, воду сливают, заливают соусом молочным и доводят до готовности.

Для приготовления соуса: просеянную муку подсушивают на противне в жарочном шкафу или пароконвектомате (слоем не более 4 см, при температуре 110-120 °С) до приобретения кремового цвета. Подсушенную муку всыпают в предварительно растопленное сливочное масло, перемешивают до однородной массы, далее постепенно разводят горячим молоком, проваривают 5-7 минут, солят.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Картофель укладывают на подогретую тарелку горкой, поливают соусом. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – картофель нарезан кубиками, не разварен, заправлен соусом и уложен горкой;

цвет – светло-кремовый;

консистенция – мягкая, сочная;

вкус, запах – характерный для картофеля и молока.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 110 г	3-7 лет 130 г	7-11 лет 150 г	12 лет и старше 180 г
Белки	г	2,8	3,4	3,9	4,7
Жиры	г	2,6	3,2	3,7	4,8
Углеводы	г	16,5	19,5	22,5	27,0
Энергетическая ценность	ккал	100	120	138	169
Витамин С	мг	8,1	9,6	11,0	13,2
Витамин В1	мг	0,10	0,11	0,13	0,16
Витамин В2	мг	0,10	0,11	0,13	0,16
Витамин D	мкг	0,02	0,025	0,03	0,04
Витамин А	мкг рет. экв.	14,0	17,4	20,1	25,7
Калий	мг	508	600	692	831
Кальций	мг	45	54	62	75
Магний	мг	24	28	33	39
Фосфор	мг	77	91	105	126
Железо	мг	0,8	1,0	1,1	1,4
Йод	мкг	24,6	29,4	34,2	43,1
Селен	мкг	0,9	1,0	1,2	1,4
Фтор	мкг	32,1	38,0	43,8	52,6

Технологическая карта № 360

Пюре картофельное

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель с 01.09 по 31.10	125		148		171		205	
с 01.11 по 31.12	134		158		183		220	
с 01.01 по 28-29.02	144	94	171	111	197	128	236	154
с 01.03	156		184		213		256	
Молоко	18	17 ¹	21	20 ¹	24	23 ¹	29	28
Соль	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1
Масло сливочное	3,7	3,7	4,3	4,3	5	5	6	6
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

¹ Масса кипяченого молока.

2. Технологический процесс изготовления

Картофель предварительно промывают, перебирают, очищают и повторно промывают в холодной проточной воде. Целые клубни картофеля закладывают в кипящую подсоленную воду (0,6-0,7 л на 1 кг картофеля). После доведения до готовности отвар сливают, посуду закрывают крышкой и при слабом нагреве подсушивают картофель 2-3 минуты. Вареный горячий картофель протирают через протирочную машину. В горячий протертый картофель, непрерывно помешивая, добавляют в два-три приема горячее кипяченое молоко и растопленное и доведенное до кипения масло сливочное. Смесь взбивают до получения пышной однородной массы.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают в качестве гарнира, укладывают на тарелку, на поверхность наносят узор. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – протертая картофельная масса без кусочков не протертого картофеля и черных пятен, сверху нанесен узор;

цвет – от светло-кремового до кремового;

консистенция – пышная, густая, однородная;

вкус, запах – характерный для свежесваренного картофеля, молока и сливочного масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 110 г	3-7 лет 130 г	7-11 лет 150 г	12 лет и старше 180 г
Белки	г	2,3	2,7	3,1	3,7
Жиры	г	3,4	3,8	4,6	5,6
Углеводы	г	14,7	17,3	20,0	24,1
Энергетическая ценность	ккал	98	114	134	161
Витамин С	мг	7,6	9,0	10,4	12,5
Витамин В1	мг	0,09	0,10	0,12	0,14
Витамин В2	мг	0,08	0,09	0,10	0,12
Витамин D	мкг	0,035	0,04	0,05	0,06
Витамин А	мкг рет. экв.	18,4	20,3	24,9	30,0
Калий	мг	464	548	632	761
Кальций	мг	27	31	36	44
Магний	мг	21	25	28	34
Фосфор	мг	61	72	83	101
Железо	мг	0,8	0,9	1,0	1,2
Йод	мкг	5,5	6,5	7,5	9,0
Селен	мкг	0,6	0,7	0,8	0,9
Фтор	мкг	27,9	32,9	38,0	45,7

Технологическая карта № 361н

Картофель запеченный

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель молодой	198	158	236	189	271	217	325	260
Картофель с 01.09 по 31.10	211		252		289		347	
с 01.11 по 31.12	226		270		310		371	
с 01.01 по 28-29.02	243		291		334		400	
с 01.03	263		315		362		433	
Масло растительное	9	9	11	11	13	13	15	15
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

2. Технологический процесс изготовления

Картофель моют, очищают, промывают, нарезают ломтиками или дольками, промывают в холодной воде и обсушивают. Картофель кладут слоем не более 5 см в смазанную маслом емкость, сверху посыпают солью, перемешивают, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу при 180–200 °С в течение 30–45 минут или в пароконвектомате при температуре 160–180 °С в течение 30–40 минут в зависимости от сезона.

При подаче картофель можно посыпать рубленой зеленью (петрушки или укропа) и добавить измельченный чеснок, включив в рецептуру.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Картофель запеченный подают на гарнир. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – картофель нарезан ломтиками или дольками, сохраняет форму;

цвет поверхности – золотисто-желтый, в разрезе – светло-кремовый;

текстура (консистенция) – мягкая, не пересушенная;

вкус, запах – характерный для запеченного картофеля, в меру соленый, без посторонних включений.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 110 г	3-7 лет 130 г	7-11 лет 150 г	12 лет и старше 180 г
Белки	г	3,9	4,6	5,3	6,3
Жиры	г	5,3	6,2	7,1	8,5
Углеводы	г	28,9	34,1	39,2	47,0
Энергетическая ценность	ккал	178	210	242	290
Витамин С	мг	12,6	15,1	17,4	20,8
Витамин В1	мг	0,14	0,16	0,19	0,22
Витамин В2	мг	0,09	0,11	0,12	0,15
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	2,8	3,4	3,9	4,7
Калий	мг	745	891	1023	1226
Кальций	мг	16	19	22	26
Магний	мг	32	38	44	52
Фосфор	мг	80	96	110	132
Железо	мг	1,2	1,5	1,7	2,1
Йод	мкг	28,1	33,0	37,7	46,6
Селен	мкг	0,4	0,45	0,5	0,6
Фтор	мкг	41,7	49,9	57,3	68,6

Технологическая карта № 362

Овощи отварные

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Морковь до 01.01 с 01.01	145 155	116	170 182	136	198 211	158	238 253	190
или капуста белокочанная (ранняя)	148	119	175	140	202	162	242	194
или капуста белокочанная свежая	145	116	171	137	198	158	238	190
или капуста цветная	228	119	269	140	311	162	373	194
или брюссельская (кочанчики)	193	125	228	148	263	171	316	205
или тыква	183	128	216	152	250	175	300	210
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9
Масса отварных овощей	-	106	-	125	-	145	-	174
Масло сливочное	4	4	5	5	5	5	6	6
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

2. Технологический процесс изготовления

Овощи предварительно промывают, перебирают, очищают и повторно промывают в холодной проточной воде. Капусту цветную разделяют на соцветия.

Вариант 1. Морковь нарезают дольками или кубиками, капусту белокочанную – крупными шашками, тыкву – ломтиками. Закладывают овощи в кипящую подсоленную воду (0,6-0,7 л на 1 кг овощей) и варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности, после чего отвар сливают.

Вариант 2. Нарезанные овощи выкладывают на перфорированные гастроремки (GN 1/1) слоем не более 2 - 2,5 см и варят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» в течение 20-25 минут при температуре 100-120 °С.

Овощной гарнир заправляют растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Овощной гарнир укладывают на подогретую тарелку. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – овощи сохранили форму, уложены на тарелке горкой, политы маслом;

цвет – свойственный использованным овощам;

консистенция – мягкая;

вкус, запах – свежесваренных овощей, с привкусом и ароматом сливочного масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Морковь отварная				Капуста белокочанная отварная			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,4	1,7	1,9	2,3	2,0	2,4	2,8	3,3
Жиры	г	3,0	3,8	3,8	4,5	3,0	3,8	3,8	4,6
Углеводы	г	7,3	8,6	10,0	12,0	5,1	6,1	7,0	8,4
Энергетическая ценность	ккал	62	75	82	98	56	68	73	87
Витамин С	мг	2,3	2,7	3,2	3,8	21,4	25,2	29,2	34,9
Витамин В1	мг	0,05	0,06	0,07	0,08	0,025	0,030	0,035	0,040
Витамин В2	мг	0,07	0,08	0,09	0,11	0,04	0,05	0,06	0,07
Витамин D	мкг	0,04	0,045	0,05	0,06	0,04	0,045	0,05	0,06

Наименование показателей	Единицы измерения	Морковь отварная				Капуста белокочанная отварная			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин А	мкг рет. экв.	1408	1652	1916	2304	17,8	22,1	22,5	27,0
Калий	мг	193	226	263	316	297	349	404	484
Кальций	мг	29	34	39	47	52	61	70	84
Магний	мг	38	45	52	63	17	20	23	27
Фосфор	мг	56	66	77	92	33	39	45	54
Железо	мг	0,7	0,8	1,0	1,2	0,6	0,7	0,9	1,0
Йод	мкг	15,7	18,3	21,0	25,9	13,7	16,0	18,4	22,7
Селен	мкг	0,14	0,16	0,18	0,20	0,3	0,4	0,5	0,6
Фтор	мкг	56,2	65,9	76,6	92,1	10,6	12,4	14,4	17,2

Наименование показателей	Единицы измерения	Капуста цветная отварная				Тыква отварная			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,9	3,4	3,9	4,7	1,2	1,4	1,6	1,9
Жиры	г	3,3	4,1	4,1	4,9	3,0	3,8	3,8	4,6
Углеводы	г	4,6	5,4	6,2	7,4	5,1	6,1	7,0	8,4
Энергетическая ценность	ккал	59	71	77	92	53	64	69	83
Витамин С	мг	33,3	39,2	45,4	54,3	4,1	4,9	5,6	6,7
Витамин В1	мг	0,09	0,10	0,12	0,14	0,05	0,055	0,06	0,08
Витамин В2	мг	0,10	0,12	0,13	0,16	0,06	0,08	0,09	0,11
Витамин D	мкг	0,04	0,045	0,05	0,06	0,04	0,045	0,05	0,06
Витамин А	мкг рет. экв.	17,8	22,1	22,5	27,0	207	247	282	338
Калий	мг	208	245	283	339	217	258	297	356
Кальций	мг	29	34	39	47	30	35	40	48
Магний	мг	18	21	24	29	16	19	21	26
Фосфор	мг	54	63	73	87	29	34	39	47
Железо	мг	1,5	1,7	2,0	2,4	0,45	0,5	0,6	0,8
Йод	мкг	13,7	16,0	18,4	22,7	11,7	13,7	15,6	19,5
Селен	мкг	0,7	0,8	0,9	1,1	0,4	0,4	0,5	0,6
Фтор	мкг	1,1	1,4	1,5	1,9	97	115	132	159

Наименование показателей	Единицы измерения	Капуста брюссельская отварная			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	5,7	6,7	7,7	9,3
Жиры	г	3,2	4,0	4,1	4,9
Углеводы	г	3,6	4,2	4,9	5,8
Энергетическая ценность	ккал	66	80	87	105
Витамин С	мг	60,0	71,0	82,1	98,4
Витамин В1	мг	0,09	0,11	0,12	0,15
Витамин В2	мг	0,20	0,24	0,28	0,33
Витамин D	мкг	0,04	0,045	0,05	0,06
Витамин А	мкг рет. экв.	53,2	64,0	70,9	85,0
Калий	мг	390	461	533	639
Кальций	мг	39	47	54	65
Магний	мг	44	52	60	72
Фосфор	мг	86	102	117	141
Железо	мг	1,4	1,7	2,0	2,4
Йод	мкг	17,7	21,2	24,8	31,8
Селен	мкг	1,8	2,1	2,5	2,9
Фтор	мкг	0,06	0,07	0,08	0,09

Технологическая карта № 363

Овощи припущенные

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Морковь до 01.01 с 01.01	143 151	114	169 179	134	195 207	155	234 248	186
или репа	151	114	179	134	207	155	248	186
или тыква	180	126	212	149	245	172	294	206
или кабачки	200	134	236	158	273	183	328	220
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9
Масса припущенных овощей	–	106	–	126	-	145	-	174
Масло сливочное	4	4	4	4	5	5	6	6
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

2. Технологический процесс изготовления

Овощи предварительно промывают, перебирают, очищают и повторно промывают в холодной проточной воде.

Овощи нарезают дольками или кубиками, затем кладут в посуду слоем не более 5 см и припускают в подсоленной воде (на 1 кг овощей берут 0,2-0,3 л воды) с добавлением части (50%) масла сливочного.

Овощной гарнир заправляют растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Овощной гарнир укладывают на подогретую тарелку. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – овощи нарезаны дольками или кубиками, уложены на тарелке горкой, политы маслом;

цвет – свойственный использованным овощам;

консистенция – мягкая, сочная;

вкус, запах – свежесваренных овощей, с привкусом и ароматом сливочного масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Репа припущенная				Кабачки припущенные			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,6	1,9	2,2	2,7	1,9	2,3	2,6	3,1
Жиры	г	3,0	3,0	3,8	4,5	3,0	3,0	3,8	4,5
Углеводы	г	6,5	7,6	8,8	10,5	7,6	8,9	10,4	12,5
Энергетическая ценность	ккал	59	65	78	93	65	72	86	103
Витамин С	мг	9,1	10,7	12,4	14,9	10,7	12,6	14,6	17,6
Витамин В1	мг	0,04	0,05	0,06	0,07	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин В2	мг	0,04	0,045	0,05	0,06	0,05	0,055	0,06	0,08
Витамин D	мкг	0,04	0,04	0,05	0,06	0,04	0,04	0,05	0,06
Витамин А	мкг рет. экв.	27,3	29,3	35,4	42,5	29,3	31,8	38,3	45,9
Калий	мг	226	265	307	368	265	313	362	435
Кальций	мг	51	59	68	82	59	70	81	97
Магний	мг	17	20	23	28	20	23	27	33
Фосфор	мг	35	40	47	56	40	48	55	66
Железо	мг	0,9	1,1	1,2	1,5	1,1	1,3	1,5	1,7

Наименование показателей	Единицы измерения	Репка припущенная				Кабачки припущенные			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Йод	мкг	10,9	11,0	12,8	14,7	11,0	11,0	12,9	14,8
Селен	мкг	0,7	0,9	1,0	1,2	0,9	1,0	1,2	1,4
Фтор	мкг	12,1	14,2	16,5	19,8	14,2	16,8	19,4	23,4

Наименование показателей	Единицы измерения	Морковь припущенная				Тыква припущенная			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,4	1,6	1,9	2,3	1,2	1,4	1,6	1,9
Жиры	г	3,0	3,0	3,8	4,5	3,0	3,1	3,8	4,6
Углеводы	г	7,2	8,5	9,8	11,8	5,1	6,0	6,9	8,3
Энергетическая ценность	ккал	62	68	81	97	52	57	68	82
Витамин С	мг	2,3	2,7	3,1	3,7	4,0	4,8	5,5	6,6
Витамин В1	мг	0,05	0,06	0,07	0,08	0,05	0,05	0,06	0,07
Витамин В2	мг	0,07	0,08	0,09	0,11	0,06	0,07	0,09	0,10
Витамин D	мкг	0,04	0,04	0,05	0,06	0,04	0,04	0,05	0,06
Витамин А	мкг рет. экв.	1384	1624	1880	2256	205	239	278	333
Калий	мг	190	223	258	310	214	253	292	350
Кальций	мг	29	34	40	48	30	35	41	49
Магний	мг	38	44	51	62	15	18	21	25
Фосфор	мг	56	65	75	91	28	33	39	46
Железо	мг	0,7	0,8	1,0	1,2	0,5	0,5	0,6	0,8
Йод	мкг	22,6	27,0	31,5	39,9	18,7	22,4	26,2	33,5
Селен	мкг	0,1	0,2	0,2	0,2	0,4	0,4	0,5	0,6
Фтор	мкг	55	65	75	90	95	113	130	156

Технологическая карта № 364

Овощи в молочном соусе (1-й вариант)

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Морковь до 01.01 с 01.01	30 32	24/22 ¹	35 38	29/26 ¹	41 44	33/30 ¹	49 53	40/36 ¹
Картофель с 01.09 по 31.10 с 01.11 по 31.12 с 01.01 по 28-29.02 с 01.03	30 32 35 38	23/22 ¹	35 38 42 45	26/26 ¹	41 44 48 52	31/30 ¹	49 53 58 62	37/36 ¹
Горошек зеленый консервированный	16	11	20	13	23	15	28	18
или горошек зеленый замороженный	12	12/11 ¹	14	14/13 ¹	16	16/15 ¹	19	19/18 ¹
Капуста белокочанная свежая	30	24/22 ¹	36	29/26 ¹	42	33/30 ¹	50	40/36 ¹
Соль	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7
Соус молочный ТК № 392	-	38	-	44	-	50	-	60
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

¹ В числителе указана масса овощей нетто, в знаменателе – масса припущенных овощей.

2. Технологический процесс изготовления

Овощи предварительно промывают, перебирают, очищают и повторно промывают в холодной проточной воде.

Морковь и картофель нарезают дольками или кубиками, белокочанную капусту – шашками. Овощи по отдельности припускают (на 1 кг овощей берут 0,2-0,3 л воды). Консервированный зеленый горошек прогревают. Готовые овощи соединяют с соусом молочным и прогревают 1-2 минуты.

При отсутствии того или другого вида овощей, указанных в рецептуре, можно приготовить блюдо из других овощей, соответственно изменив их закладку.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Гарнир укладывают на подогретую тарелку горкой. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – овощи нарезаны дольками или кубиками, не разварены, заправлены соусом и уложены на тарелке горкой;

цвет – свойственный использованным овощам, соуса - кремовый;

консистенция – мягкая, сочная;

вкус, запах – характерный для овощей и молока, слегка сладковатый.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 110 г	3-7 лет 130 г	7-11 лет 150 г	12 лет и старше 180 г
Белки	г	2,2	2,6	3,0	3,6
Жиры	г	2,1	2,5	2,8	3,3
Углеводы	г	9,2	10,7	12,3	14,8
Энергетическая ценность	ккал	64	75	86	103
Витамин С	мг	7,2	8,5	9,8	11,8
Витамин В1	мг	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин В2	мг	0,06	0,07	0,09	0,10
Витамин D	мкг	0,015	0,020	0,025	0,030
Витамин А	мкг рет. экв.	304	367	418	506
Калий	мг	243	283	329	395
Кальций	мг	42	49	56	68
Магний	мг	21	24	28	34
Фосфор	мг	53	62	71	85
Железо	мг	0,6	0,7	0,8	0,9
Йод	мкг	18,3	22,6	26,8	31,5
Селен	мкг	0,7	0,8	1,0	1,2
Фтор	мкг	23,6	27,9	32,1	38,6

Технологическая карта № 365

Овощи в молочном соусе (2-й вариант)

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Морковь до 01.01 с 01.01	24 26	19/18 ¹	29 30	22/21 ¹	33 35	26/24 ¹	40 42	31/29 ¹
Картофель с 01.09 по 31.10 с 01.11 по 31.12 с 01.01 по 28-29.02 с 01.03	21 23 25 27	16/15 ¹	25 27 29 32	19/18 ¹	29 31 34 37	22/21 ¹	35 37 41 44	26/25 ¹
Тыква	19	13/11 ¹	22	16/13 ¹	26	18/15 ¹	31	22/18 ¹
Кабачки	21	14/11 ¹	25	16/13 ¹	29	19/15 ¹	35	23/18 ¹
Капуста белокочанная свежая	15	13/11 ¹	18	15/13 ¹	21	17/15 ¹	25	20/18 ¹
Горошек зеленый консервированный	17	11	20	13	23	15	28	18 ¹
или горошек зеленый замороженный	12	12/11 ¹	14	14/13 ¹	16	16/15 ¹	19	19/18 ¹
Соль	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7
Соус молочный ТК № 392	–	38	–	44	–	50	–	60
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

¹ В числителе указана масса овощей нетто, в знаменателе – масса припущенных овощей

2. Технологический процесс изготовления

Овощи предварительно промывают, перебирают, очищают и повторно промывают в холодной проточной воде.

Овощи нарезают кубиками, белокочанную капусту – шашками. Овощи припускают по отдельности (на 1 кг овощей берут 0,2-0,3 л воды). Консервированный зеленый горошек прогревают. Готовые овощи соединяют с соусом молочным и прогревают 1-2 минуты.

При отсутствии того или другого вида овощей, указанных в рецептуре, можно приготовить блюдо из других овощей, соответственно изменив их закладку.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Гарнир укладывают на подогретую тарелку горкой. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – овощи нарезаны кубиками, не разварены, заправлены соусом и уложены на тарелке горкой;

цвет – свойственный использованным овощам, соуса - кремовый;

консистенция – мягкая, сочная;

вкус, запах – характерный для овощей и молока, слегка сладковатый.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 110 г	3-7 лет 130 г	7-11 лет 150 г	12 лет и старше 180 г
Белки	г	2,0	2,4	2,7	3,2
Жиры	г	2,1	2,5	2,8	3,4
Углеводы	г	8,4	9,9	11,4	13,6
Энергетическая ценность	ккал	61	71	81	97
Витамин С	мг	5,8	6,8	7,8	9,3
Витамин В1	мг	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин В2	мг	0,06	0,07	0,08	0,10
Витамин D	мкг	0,015	0,020	0,025	0,030
Витамин А	мкг рет. экв.	264	307	361	431
Калий	мг	223	262	303	361
Кальций	мг	40	47	53	64
Магний	мг	19	22	25	30
Фосфор	мг	48	56	65	77
Железо	мг	0,5	0,6	0,7	0,8
Йод	мкг	17,6	21,7	25,9	30,3
Селен	мкг	0,7	0,9	1,0	1,2
Фтор	мкг	28,7	34,1	39,2	47,2

Технологическая карта № 366

Пюре из моркови или свеклы (1-й вариант)

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Морковь до 01.01 с 01.01	150 160	120	177 190	142	205 219	164	246 263	197
или свекла до 01.01 с 01.01	150 160	120	177 190	142	205 219	164	246 263	197
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Масло сливочное	5	5	6	6	7	7	8	8
Сахар	1,5	1,5	1,7	1,7	2	2	2,5	2,5
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

2. Технологический процесс изготовления

Морковь промывают, перебирают, очищают и повторно промывают в холодной проточной воде. Затем нарезают дольками и припускают (на 1 кг моркови берут 0,2-0,3 л воды).

Свеклу промывают, варят, очищают от кожицы.

Морковь или свеклу пропускают через протирачную машину, добавляют сливочное масло, сахар и доводят до кипения.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Гарнир укладывают на подогретую тарелку горкой, на поверхности наносят узор. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – протертая масса без кусочков не протертых овощей и черных пятен, на тарелке держится горкой;

цвет – морковного пюре – оранжевый, свекольного пюре – темно-вишневый;

консистенция – пышная, густая, однородная;

вкус, запах – характерный для отварных овощей.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Пюре из моркови				Пюре из свеклы			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,5	1,7	2,0	2,4	1,7	2,0	2,3	2,8
Жиры	г	3,8	4,5	5,2	6,0	3,8	4,5	5,2	6,0
Углеводы	г	9,0	10,5	12,2	14,3	11,0	12,9	15,0	17,6
Энергетическая ценность	ккал	75	89	104	121	85	100	116	136
Витамин С	мг	2,4	2,8	3,3	3,9	4,8	5,7	6,6	7,9
Витамин В1	мг	0,05	0,06	0,07	0,08	0,016	0,020	0,024	0,028
Витамин В2	мг	0,07	0,08	0,10	0,12	0,04	0,05	0,06	0,07
Витамин D	мкг	0,05	0,06	0,07	0,08	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин А	мкг рет. экв.	1460	1727	1995	2395	21,0	25,2	29,4	33,7
Калий	мг	200	237	273	328	288	340	393	472
Кальций	мг	31	36	42	50	41	49	56	68
Магний	мг	40	47	54	65	23	27	32	38
Фосфор	мг	59	69	80	96	46	55	63	76
Железо	мг	0,8	0,9	1,0	1,2	1,5	1,8	2,0	2,4
Йод	мкг	22,9	27,4	31,9	36,8	25,0	29,9	34,7	40,3
Селен	мкг	0,17	0,18	0,19	0,20	0,8	0,9	1,1	1,3
Фтор	мкг	58,2	68,9	79,5	95,5	21,2	25,1	29,0	34,9

Технологическая карта № 367

Пюре из моркови или свеклы (2-й вариант)

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Морковь до 01.01 с 01.01	117 125	94	139 148	111	160 171	128	192 205	154
или свекла до 01.01 с 01.01	117 125	94	139 148	111	160 171	128	192 205	154
Соус молочный ТК № 392	-	30	-	35	-	40	-	50
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

2. Технологический процесс изготовления

Морковь промывают, перебирают, очищают и повторно промывают в холодной проточной воде. Затем нарезают дольками и припускают (на 1 кг моркови берут 0,2-0,3 л воды).

Свеклу промывают, варят, очищают от кожицы.

Морковь или свеклу пропускают через протирочную машину, соединяют с соусом молочным и доводят до кипения.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Гарнир укладывают на подогретую тарелку горкой, на поверхности наносят узор. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – протертая масса без кусочков не протертых овощей и черных пятен, на тарелке держится горкой;

цвет – морковного пюре – оранжевый, свекольного пюре – темно-вишневый;

консистенция – пышная, густая, однородная;

вкус, запах – характерный для отварных овощей и молока.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Пюре из моркови				Пюре из свеклы			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,7	2,0	2,3	2,8	1,9	2,2	2,6	3,1
Жиры	г	1,6	1,9	2,2	2,7	1,6	1,9	2,2	2,7
Углеводы	г	7,9	9,4	10,8	13,1	9,5	11,2	12,9	15,7
Энергетическая ценность	ккал	53	63	72	88	61	71	82	100
Витамин С	мг	2,0	2,3	2,7	3,2	3,8	4,5	5,2	6,3
Витамин В1	мг	0,05	0,055	0,06	0,08	0,015	0,02	0,025	0,03
Витамин В2	мг	0,07	0,09	0,10	0,12	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин D	мкг	0,02	0,02	0,02	0,03	0,02	0,02	0,02	0,03
Витамин А	мкг рет. экв.	1136	1342	1547	1862	9,6	11,2	12,8	15,9
Калий	мг	176	208	239	289	245	289	333	402
Кальций	мг	39	45	52	64	47	55	63	77
Магний	мг	33	39	45	54	20	24	27	33
Фосфор	мг	58	69	79	96	48	57	66	80
Железо	мг	0,6	0,7	0,8	1,0	1,2	1,4	1,6	1,9
Йод	мкг	5,3	6,3	7,2	8,8	7,0	8,3	9,5	11,5
Селен	мкг	0,45	0,52	0,60	0,70	0,9	1,1	1,3	1,6
Фтор	мкг	48,5	57,2	66,0	79,5	19,5	23,0	26,5	32,1

Технологическая карта № 368

Морковь, тушенная в сметанном соусе

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Морковь до 01.01 с 01.01	124 132	99	146 156	117	169 180	135	203 216	162
Масло сливочное	3	3	3,5	3,5	4	4	5	5
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Сахар	1,1	1,1	1,3	1,3	1,5	1,5	2	2
Соус сметанный ТК № 397	-	22	-	26	-	30	-	36
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

2. Технологический процесс изготовления

Вариант 1. Морковь промывают, перебирают, очищают и повторно промывают в холодной проточной воде. Затем нарезают кубиками, заливают водой (на 1 кг моркови берут 0,2-0,3 л воды), добавляют соль, сахар и припускают с маслом. Готовую морковь соединяют с соусом сметанным и тушат до готовности 10-15 минут.

Вариант 2. Морковь промывают, перебирают, очищают и повторно промывают в холодной проточной воде. Затем нарезают кубиками, выкладывают на перфорированные ёмкости (GN 1/1) слоем не более 2-2,5 см и варят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» в течение 25-30 минут при температуре 100-120 °С. Готовую морковь заправляют растопленным сливочным маслом, солью и сахаром, соединяют с соусом сметанным и доводят до кипения.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Гарнир укладывают на подогретую тарелку горкой. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – морковь нарезана кубиками, не разварена, заправлена соусом и уложена на тарелке горкой;

цвет – моркови – оранжевый, соуса – белый;

консистенция – мягкая, сочная;

вкус, запах – характерный для моркови и сметаны, слегка сладковатый.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 110 г	3-7 лет 130 г	7-11 лет 150 г	12 лет и старше 180 г
Белки	г	1,5	1,8	2,1	2,5
Жиры	г	3,0	3,5	4,0	5,0
Углеводы	г	8,6	10,1	11,7	14,3
Энергетическая ценность	ккал	67	79	91	112
Витамин С	мг	2,0	2,4	2,7	3,3
Витамин В1	мг	0,045	0,05	0,06	0,07
Витамин В2	мг	0,06	0,07	0,09	0,10
Витамин D	мкг	0,03	0,035	0,04	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	1203	1422	1640	1969
Калий	мг	172	203	234	281
Кальций	мг	31	36	42	50
Магний	мг	34	40	46	55
Фосфор	мг	52	62	71	86
Железо	мг	0,7	0,8	0,9	1,1
Йод	мкг	28,6	34,1	39,7	46,2
Селен	мкг	0,2	0,3	0,3	0,4
Фтор	мкг	49,1	58,1	67,0	80,4

Технологическая карта № 369

Морковь, тушенная с черносливом или яблоками

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Морковь до 01.01 с 01.01	117 125	94	139 148	111	160 171	128	192 205	154
Масло сливочное	6	6	7	7	8	8	10	10
Чернослив без косточки	13	22 ¹	15	26 ¹	17	30 ¹	20	36 ¹
или яблоки	31	22	37	26	43	30	52	36
Сахар	3	3	3,5	3,5	4	4	5	5

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

¹ Масса вареного чернослива

2. Технологический процесс изготовления

Вариант 1. Морковь промывают, перебирают, очищают и повторно промывают в холодной проточной воде. Затем нарезают кубиками или дольками, припускают с добавлением масла до полуготовности (на 1 кг моркови берут 0,2-0,3 л воды).

Вариант 2. Морковь промывают, перебирают, очищают и повторно промывают в холодной проточной воде. Затем нарезают кубиками или дольками, выкладывают на перфорированные ёмкости (GN 1/1) слоем не более 2-2,5 см и варят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» в течение 25-30 минут при температуре 100-120 °С.

Чернослив перебирают, промывают, заливают водой и варят до полуготовности. В морковь кладут подготовленный чернослив или яблоки, очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом, нарезанные кубиками или ломтиками, добавляют сахар и тушат до готовности 12-15 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Гарнир укладывают на подогретую тарелку горкой. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – морковь и яблоки нарезаны кубиками, не разварены, уложены на тарелке горкой;

цвет – моркови – оранжевый, яблок – кремовый, чернослива – черный;

консистенция – мягкая;

вкус, запах – характерный для моркови, яблок (или чернослива), слегка сладковатый.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Морковь, тушенная с черносливом				Морковь, тушенная с яблоками			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,6	1,9	2,2	2,7	1,3	1,5	1,7	2,1
Жиры	г	4,6	5,3	6,1	7,6	4,5	5,3	6,1	7,6
Углеводы	г	20,2	23,8	27,4	33,1	10,6	12,5	14,4	17,5
Энергетическая ценность	ккал	128	151	174	212	88	103	119	146
Витамин С	мг	2,1	2,5	2,9	3,5	2,8	3,3	3,8	4,5
Витамин В1	мг	0,04	0,05	0,06	0,07	0,045	0,05	0,06	0,07
Витамин В2	мг	0,08	0,09	0,10	0,12	0,06	0,07	0,08	0,10
Витамин D	мкг	0,06	0,07	0,08	0,10	0,06	0,07	0,08	0,10
Витамин А	мкг рет. экв.	1153	1361	1569	1889	1152	1360	1568	1888
Калий	мг	315	372	429	515	208	245	283	340
Кальций	мг	39	45	52	63	26	31	36	43
Магний	мг	51	60	69	83	33	39	45	54
Фосфор	мг	62	73	84	101	48	57	65	79
Железо	мг	1,2	1,4	1,6	1,9	1,0	1,2	1,4	1,7
Йод	мкг	4,24	5,01	5,78	6,95	4,52	5,34	6,16	7,41
Селен	мкг	0,15	0,20	0,25	0,30	0,15	0,20	0,25	0,30
Фтор	мкг	46,4	54,8	63,2	76,0	47,2	55,7	64,3	77,3

Технологическая карта № 370

Морковь с зеленым горошком в молочном соусе

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Морковь до 01.01 с 01.01	100 108	81/73 ¹	119 127	95/87 ¹	137 147	110/100 ¹	164 176	132/120 ¹
Горошек зеленый консервированный	17	11	20	13	23	15	28	18
или горошек зеленый замороженный	12	12/11 ¹	14	14/13 ¹	16	16/15 ¹	19	19/18 ¹
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Масса припущенных овощей	–	84	–	100	–	115	–	138
Соус молочный ТК № 392	–	26	–	30	–	35	–	42
Выход готовой продукции	–	110	–	130	–	150	–	180

¹ В числителе указана масса нетто, в знаменателе – масса готовых овощей

2. Технологический процесс изготовления

Вариант 1. Морковь промывают, перебирают, очищают и повторно промывают в холодной проточной воде. Затем нарезают средним кубиком, припускают до готовности (на 1 кг моркови берут 0,2-0,3 л воды).

Быстрозамороженный горошек кладут в кипящую подсоленную воду, доводят до кипения и варят 3-5 минут, горошек зеленый консервированный прогревают в отваре и откидывают на дуршлаг.

Вариант 2. Морковь промывают, перебирают, очищают и повторно промывают в холодной проточной воде. Затем нарезают средним кубиком выкладывают на перфорированные гастроремкости (GN 1/1) слоем не более 2-2,5 см и варят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» в течении 25-30 минут при температуре 100-120 °С.

Быстрозамороженный горошек выкладывают на перфорированные гастроремкости (GN 1/1) слоем не более 2 - 2,5 см и бланшируют в пароконвектомате в режиме «варка на пару» в течении 3-5 мин при температуре 100 °С.

Припущенную морковь соединяют с готовым зеленым горошком, соусом молочным, перемешивают, доводят до кипения.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Гарнир укладывают на подогретую тарелку горкой. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – морковь нарезана мелкими кубиками, горошек не разварен, овощи заправлены соусом и уложены на тарелке горкой;

цвет – моркови – оранжевый, горошка – зеленый, соуса – светло-кремовый;

консистенция – мягкая, сочная;

вкус, запах – характерный для моркови, горошка и молока, слегка сладковатый.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 110 г	3-7 лет 130 г	7-11 лет 150 г	12 лет и старше 180 г
Белки	г	1,8	2,1	2,4	2,9
Жиры	г	1,4	1,7	1,9	2,3
Углеводы	г	7,5	8,8	10,2	12,2
Энергетическая ценность	ккал	50	58	68	81
Витамин С	мг	2,1	2,5	2,9	3,5

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 110 г	3-7 лет 130 г	7-11 лет 150 г	12 лет и старше 180 г
Витамин В1	мг	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин В2	мг	0,07	0,08	0,09	0,11
Витамин D	мкг	0,014	0,016	0,018	0,020
Витамин А	мкг рет. экв.	984	1154	1337	1604
Калий	мг	161	188	218	262
Кальций	мг	37	43	50	60
Магний	мг	31	36	42	50
Фосфор	мг	57	66	77	92
Железо	мг	0,6	0,7	0,8	1,0
Йод	мкг	22,2	26,5	30,9	35,7
Селен	мкг	0,5	0,6	0,7	0,8
Фтор	мкг	41,8	49,0	56,7	68,1

Технологическая карта № 371

Капуста, тушенная с яблоками

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста белокочанная	144	116	171	137	197	158	236	190
Яблоки	31	22 ¹	37	26 ¹	43	30 ¹	52	36 ¹
Сахар	1,5	1,5	1,7	1,7	2	2	2	2
Масло сливочное	9	9	10	10	12	12	14	14
Мука пшеничная	1,1	1,1	1,3	1,3	1,5	1,5	2	2
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

¹ Масса яблок, очищенных от кожицы, с удаленным семенным гнездом

2. Технологический процесс изготовления

Капусту очищают от верхних листьев, промывают, удаляют кочерыгу, нарезают соломкой. Яблоки промывают, очищают от кожицы, удаляют семенное гнездо, нарезают ломтиками. Капусту закладывают в котел слоем до 30 см, добавляют воду (5-10 % к массе сырой капусты), масло и тушат капусту при периодическом помешивании до полуготовности. Затем добавляют яблоки и тушат до готовности 20-25 минут.

За 5 минут до окончания тушения капусту заправляют подсушенной мукой, сахаром, солью.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Гарнир укладывают на подогретую тарелку горкой. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – капуста нарезана соломкой, яблоки – ломтиками, не разварены, заправлены соусом и уложены на тарелке горкой;

цвет – светло-кремовый;

консистенция – мягкая, сочная;

вкус, запах – характерный для капусты и яблок, слегка сладковатый.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 110 г	3-7 лет 130 г	7-11 лет 150 г	12 лет и старше 180 г
Белки	г	2,2	2,6	3,0	3,7
Жиры	г	6,8	7,5	9,0	10,5
Углеводы	г	9,1	10,6	12,3	14,6

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 110 г	3-7 лет 130 г	7-11 лет 150 г	12 лет и старше 180 г
Энергетическая ценность	ккал	106	120	142	167
Витамин С	мг	21,8	25,7	29,6	35,6
Витамин В1	мг	0,03	0,035	0,04	0,05
Витамин В2	мг	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин D	мкг	0,09	0,10	0,12	0,14
Витамин А	мкг рет. экв.	38,0	42,4	50,8	59,4
Калий	мг	342	404	466	560
Кальций	мг	55	65	75	90
Магний	мг	18	21	25	30
Фосфор	мг	36	42	49	59
Железо	мг	1,1	1,3	1,5	1,7
Йод	мкг	21,1	25,2	29,4	33,8
Селен	мкг	0,5	0,6	0,7	0,8
Фтор	мкг	12,2	14,4	16,6	20,0

Технологическая карта № 372

Капуста тушеная

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста белокочанная свежая	158	126	186	149	215	172	258	206
или квашеная	157	110	185	130	214	150	257	180
Масло сливочное или топленое	3	3	4	4	5	5	6	6
Морковь до 01.01 с 01.01	2,7 2,9	2	3,3 3,5	3	3,8 4	3,5	4,5 5	4
Лук репчатый	5	4	6	5	7	6	8	7
Томатная паста (25-30 %)	2,6	2,6	3	3	3,6	3,6	4	4
Вода для разведения томатной пасты	2,6	2,6	3	3	3,6	3,6	4	4
Лимонная кислота ¹	0,10	0,10	0,12	0,12	0,14	0,14	0,16	0,16
Мука пшеничная	1	1	1,7	1,7	2	2	2,4	2,4
Сахар	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

¹ При использовании капусты квашеной лимонная кислота из рецептуры исключается

2. Технологический процесс изготовления

Капусту очищают от верхних листьев, промывают, удаляют кочерыгу, нарезают соломкой. Морковь промывают, перебирают, очищают и повторно промывают в холодной проточной воде. Лук перебирают, очищают и промывают в холодной проточной воде.

Морковь и лук нарезают соломкой и припускают с маслом.

Томатную пасту разводят водой (соотношение 1:1,5) и припускают.

Капусту закладывают в котел слоем до 30 см, добавляют воду (20-30% к массе сырой капусты), лимонную кислоту, масло, томатную пасту и тушат капусту при периодическом помешивании до полуготовности. Затем добавляют припущенные морковь и лук и тушат до готовности. За 5 минут до конца тушения капусту заправляют подсушенной мукой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Гарнир укладывают на подогретую тарелку горкой. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – смесь тушеной капусты с овощами; овощи в виде соломки;

цвет – светло-коричневый;

консистенция – сочная, слабо хрустящая;

вкус, запах – характерный для тушеной капусты, с ароматом томата, овощей и пряностей.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Капуста белокочанная тушеная				Капуста квашеная тушеная			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,5	3,0	3,4	4,1	2,2	2,6	3,1	3,6
Жиры	г	2,3	3,1	3,9	4,6	2,3	3,1	3,8	4,6
Углеводы	г	10,2	12,3	14,1	16,5	8,2	10,0	11,5	13,3
Энергетическая ценность	ккал	71	89	104	124	62	78	92	109
Витамин С	мг	24,1	28,4	32,9	39,2	13,9	16,4	19,0	22,7
Витамин В1	мг	0,035	0,04	0,05	0,06	0,02	0,025	0,03	0,04
Витамин В2	мг	0,05	0,06	0,07	0,08	0,03	0,03	0,04	0,04
Витамин D	мкг	0,03	0,04	0,05	0,06	0,03	0,04	0,05	0,06
Витамин А	мкг рет. экв.	45,8	63,4	69,5	87,2	41,1	57,9	69,0	79,8
Калий	мг	347	412	476	568	303	360	417	497
Кальций	мг	57	68	79	94	51	60	70	83
Магний	мг	20	24	28	33	18	21	25	29
Фосфор	мг	40	49	56	67	36	43	50	60
Железо	мг	0,8	0,9	1,1	1,3	0,7	0,8	1,0	1,2
Йод	мкг	21,4	25,6	29,8	34,4	18,0	21,6	25,3	28,9
Селен	мкг	0,6	0,7	0,8	1,0	0,8	1,0	1,1	1,4
Фтор	мкг	13,4	16,4	18,7	22,6	9,1	11,3	13,1	15,5

Технологическая карта № 373

Свекла, тушенная в сметанном соусе

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Свекла до 01.01 с 01.01	130 139	100 ¹	154 165	116 ¹	178 190	139 ¹	214 228	162 ¹
Масло сливочное	1	1	1	1	1,5	1,5	2	2
Сахар	1	1	2	2	2	2	2	2
Соус сметанный ТК № 397	-	25	-	30	-	35	-	40
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

¹ Масса вареной очищенной свеклы.

2. Технологический процесс изготовления

Вариант 1. Свеклу промывают, отваривают, очищают, нарезают соломкой или кубиками и прогревают с маслом, добавляют соус сметанный и тушат 10 минут при слабом нагреве.

Вариант 2. Свеклу промывают, нарезают соломкой или кубиками. Выкладывают на перфорированные гастроремкости (GN 1/1) слоем не более 2-2,5 см и варят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» в течении 50-60 минут при температуре 100 °С. Готовую свеклу соединяют с маслом, соусом сметанный, перемешивают и прогревают 5-7 минут при слабом нагреве.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Гарнир укладывают на подогретую тарелку горкой. Температура при раздаче не ниже

65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – свекла, нарезанная кубиками или ломтиками, - в молочном соусе, уложена горкой;

цвет – свеклы – бордовый, соуса – светло-розовый;

консистенция – свеклы – упругая, соуса – средней густоты;

вкус, запах – характерный для отварной свеклы с привкусом сметаны и сливочного масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 110 г	3-7 лет 130 г	7-11 лет 150 г	12 лет и старше 180 г
Белки	г	1,7	2,0	2,4	2,8
Жиры	г	1,7	1,8	2,4	2,9
Углеводы	г	10,3	12,8	14,9	17,0
Энергетическая ценность	ккал	63	76	91	106
Витамин С	мг	4,0	4,7	5,6	6,5
Витамин В1	мг	0,020	0,022	0,024	0,026
Витамин В2	мг	0,035	0,043	0,051	0,059
Витамин D	мкг	0,009	0,014	0,019	0,024
Витамин А	мкг рет. экв.	9,1	10,1	13,2	16,2
Калий	мг	247	287	344	400
Кальций	мг	38	45	54	62
Магний	мг	20	23	28	32
Фосфор	мг	42	49	59	69
Железо	мг	1,3	1,5	1,8	2,0
Йод	мкг	13,7	16,2	19,2	22,1
Селен	мкг	0,7	0,9	1,0	1,2
Фтор	мкг	18,9	22,0	26,3	30,6

Технологическая карта № 374

Кабачки или тыква, тушеные в сметанном соусе

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Кабачки	179	120	211	142	244	164	293	197
или тыква	161	113	191	133	220	154	264	185
Соус сметанный ТК № 397	-	15	-	17	-	20	-	24
Сахар	1	1	1,3	1,3	1,4	1,4	1,6	1,6
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

2. Технологический процесс изготовления

Кабачки или тыкву моют, очищают от кожицы и семян и нарезают в виде брусочков или кубиков, кладут в посуду, добавляют соус сметанный, сахар и тушат в течение 15-20 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Гарнир укладывают на подогретую тарелку горкой, поливают соусом от тушения овощей. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – кабачки или тыква, нарезанные брусочками или кубиками, - в сметане, уложены горкой;

цвет – кабачков – светло-кремовый, тыквы – желтый, сметаны – от белого до светло-кремового;

консистенция – мягкая, сочная;

вкус, запах – характерный для овощей и сметаны.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Кабачки, тушенные в сметанном соусе				Тыква, тушенная в сметанном соусе			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,9	1,1	1,3	1,5	1,2	1,4	1,7	2,0
Жиры	г	0,9	1,0	1,2	1,4	0,6	0,7	0,8	1,0
Углеводы	г	6,8	7,8	9,4	11,4	6,3	7,2	8,6	10,6
Энергетическая ценность	ккал	38	44	52	63	36	41	49	59
Витамин С	мг	7,2	8,5	9,8	11,8	3,6	4,3	4,9	5,9
Витамин В1	мг	0,025	0,03	0,04	0,05	0,04	0,05	0,06	0,07
Витамин В2	мг	0,03	0,035	0,04	0,05	0,06	0,07	0,08	0,09
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	6,0	7,0	8,1	9,8	171,9	202,2	234,2	281,4
Калий	мг	242	286	330	397	196	231	267	321
Кальций	мг	19	23	26	32	28	33	39	46
Магний	мг	10	12	13	16	14	17	19	23
Фосфор	мг	15	18	21	25	27	32	37	45
Железо	мг	0,4	0,5	0,6	0,7	0,4	0,5	0,6	0,7
Йод	мкг	4,6	5,2	6	7,3	5,5	6,3	7,4	8,9
Селен	мкг	0,25	0,3	0,4	0,5	0,35	0,4	0,5	0,6
Фтор	мкг	5,4	6,4	7,4	8,9	86,3	101,5	117,6	141,3

Технологическая карта № 375

Рагу овощное (1-й вариант)

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель с 01.09 по 31.10	29	22	35	26	40	30	48	36
с 01.11 по 31.12	31		37		43		52	
с 01.01 по 28-29.02	34		39		46		55	
с 01.03	37		43		50		60	
Морковь до 01.01	25/20 ¹	14	29/23 ¹	17	34/27 ¹	19	41/32 ¹	23
с 01.01	26/20 ¹		31/23 ¹		36/27 ¹		43/32 ¹	
Тыква	19	13	22	16	26	18	31	22
или кабачки	20	13	23	16	27	18	32	22
Петрушка (корень)	6/4 ¹	3	7/5 ¹	3,5	8/6 ¹	4	9/7 ¹	5
Капуста цветная	21/11 ¹	10	25/13 ¹	12	29/15 ¹	14	35/18 ¹	17
Горошек зеленый консервированный	13	9	16	11	18	12	22	14
Лук репчатый	26/22 ¹	11	31/26 ¹	13	36/30 ¹	15	43/36 ¹	18
Соус томатный ТК № 390	–	33	–	39	–	45	–	54
Масло сливочное	4,4	4,4	5	5	6	6	7	7
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

¹ В графе брутто в числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе – масса продуктов нетто, в графе нетто – масса готовых продуктов

2. Технологический процесс изготовления

Овощи промывают, перебирают, очищают и повторно промывают в холодной проточной воде. Картофель и лук нарезают дольками или кубиками, слегка припускают с

маслом. Цветную капусту разбирают на отдельные кочешки и варят. Затем картофель и овощи соединяют с соусом томатным и тушат 10-15 минут. После этого добавляют нарезанную сырую тыкву или кабачки, очищенные от кожицы и семян, вареную цветную капусту и продолжают тушить 15-20 минут. За 5-10 минут до готовности кладут горошек зеленый консервированный, соль и специи.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Гарнир укладывают на подогретую тарелку горкой. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – овощи одинаковой формы и размера равномерно перемешаны с соусом и политы растопленным жиром;

цвет – красновато-оранжевый;

консистенция – мягкая, сочная;

вкус, запах – характерный для овощей и соуса, умеренно островатый со сладковатым привкусом моркови.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Рагу овощное с кабачками				Рагу овощное с тыквой			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,1	2,5	2,9	3,4	2,1	2,5	2,9	3,5
Жиры	г	4,9	5,7	6,7	7,9	4,9	5,6	6,7	7,9
Углеводы	г	10,4	12,3	14,2	17,0	10,4	12,3	14,2	17,0
Энергетическая ценность	ккал	94	110	129	153	94	110	128	153
Витамин С	мг	8,7	10,4	12,0	14,4	8,4	10,0	11,5	13,8
Витамин В1	мг	0,06	0,07	0,08	0,10	0,06	0,08	0,09	0,10
Витамин В2	мг	0,05	0,06	0,07	0,09	0,06	0,07	0,08	0,09
Витамин D	мкг	0,06	0,07	0,09	0,10	0,06	0,07	0,09	0,10
Витамин А	мкг рет. экв.	304	351	411	487	323	374	437	520
Калий	мг	285	338	390	467	281	333	385	461
Кальций	мг	25	30	35	41	26	31	36	43
Магний	мг	23	27	31	38	24	28	32	39
Фосфор	мг	54	64	74	88	56	66	76	91
Железо	мг	0,9	1,1	1,2	1,5	0,9	1,1	1,2	1,5
Йод	мкг	20,4	24,5	28,5	32,8	20,6	24,6	28,7	33,0
Селен	мкг	0,5	0,6	0,7	0,9	0,6	0,7	0,8	0,9
Фтор	мкг	27,5	32,5	38,0	45,2	36,9	44,0	50,9	61,0

Технологическая карта № 376

Рагу овощное (2-й вариант)

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель с 01.09 по 31.10	29		35		40		48	36
с 01.11 по 31.12	31	22	37	26	43	30	52	
с 01.01 по 28-29.02	34		39		46		55	
с 01.03	37		43		50		60	
Морковь до 01.01	22/18 ¹	12	26/21 ¹	14	30/24 ¹	16	36/29 ¹	19
с 01.01	23/18 ¹		28/21 ¹		32/24 ¹		38/29 ¹	
Сельдерей (корень)	-	-	-	-	8/6 ¹	4	10/7 ¹	5
Лук репчатый	15/13 ¹	7	18/16 ¹	8	21/18 ¹	9	25/22 ¹	11
Репи	23/18 ¹	14	28/21 ¹	16	32/24 ¹	19	38/29 ¹	23
или брюква	23/18 ¹	14	27/21 ¹	16	31/24 ¹	19	37/29 ¹	23

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста белокочанная свежая	17/13	12	20/16 ¹	14	23/18 ¹	16	28/22 ¹	19
Тыква	22	16	25	18	26	19	31	22
или кабачки	23	16	26	18	27	19	32	22
Масло сливочное	4,4	4,4	5	5	6	6	7	7
Соус томатный ТК № 390	–	33	–	39	-	45		54
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

¹ В графе брутто в числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе – масса продуктов нетто, в графе нетто – масса готовых продуктов

2. Технологический процесс изготовления

Овощи промывают, перебирают, очищают и повторно промывают в холодной проточной воде. Картофель и лук нарезают дольками или кубиками, слегка припускают с маслом. Капусту белокочанную нарезают шашками, припускают. Затем картофель и овощи соединяют с соусом томатным и тушат 10-15 минут. После этого добавляют нарезанную сырую тыкву или кабачки, очищенные от кожицы и семян, сельдерей, припущенную капусту и продолжают тушить 15-20 минут. За 5-10 минут до готовности кладут соль и специи.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Гарнир укладывают на подогретую тарелку горкой. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – овощи одинаковой формы и размера равномерно перемешаны с соусом и политы растопленным жиром;

цвет – красновато-оранжевый;

консистенция – мягкая, сочная;

вкус, запах – характерный для овощей и соуса, умеренно островатый со сладковатым привкусом моркови.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Рагу овощное с тыквой и репой				Рагу овощное с кабачками и брюквой			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,9	2,3	2,7	3,2	1,8	2,2	2,5	3,1
Жиры	г	4,8	5,6	6,6	7,8	4,9	5,7	6,6	7,8
Углеводы	г	10,0	11,8	13,8	16,6	10,2	12,1	14,1	17,0
Энергетическая ценность	ккал	91	106	125	149	92	107	127	151
Витамин С	мг	7,9	9,4	10,8	13,1	9,0	10,7	12,3	14,8
Витамин В1	мг	0,05	0,06	0,07	0,09	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин В2	мг	0,05	0,06	0,07	0,08	0,05	0,06	0,07	0,08
Витамин D	мкг	0,06	0,07	0,09	0,10	0,06	0,07	0,09	0,10
Витамин А	мкг рет. экв.	301	348	400	480	277	320	371	446
Калий	мг	300	354	423	508	304	359	428	514
Кальций	мг	31	37	45	54	28	34	42	50
Магний	мг	23	27	32	39	22	25	31	37
Фосфор	мг	47	56	65	78	47	55	65	78
Железо	мг	0,8	1,0	1,2	1,4	0,9	1,1	1,3	1,5
Йод	мкг	20,4	24,4	28,4	32,7	20,2	24,2	28,1	32,4
Селен	мкг	0,5	0,6	0,7	0,9	0,5	0,6	0,7	0,8
Фтор	мкг	34,8	40,5	45,1	53,8	21,4	25,3	28,9	34,9

Технологическая карта № 377

Рагу овощное (3-й вариант)

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель с 01.09 по 31.10	50	35	55	42	64	48	77	58
с 01.11 по 31.12	51		60		69		83	
с 01.01 по 28-29.02	54		64		74		89	
с 01.03	59		69		80		96	
Морковь до 01.01	22/18 ¹	12	26/21 ¹	14	30/24 ¹	16	36/29 ¹	19
с 01.01	23/18 ¹		28/21 ¹		32/24 ¹		38/29 ¹	
Лук репчатый	10/9 ¹	4,4	12/10 ¹	5	14/12 ¹	6	17/14 ¹	7
Репи	23/18 ¹	14	28/20 ¹	16	32/24 ¹	19	38/29 ¹	23
или брюква	22/18 ¹	14	26/20 ¹	16	31/24 ¹	19	37/29 ¹	23
Капуста белокочанная свежая	28/22 ¹	20	33/26 ¹	24	38/30 ¹	27	46/36 ¹	32
Масло сливочное	4,4	4,4	5	5	6	6	7	7
Соус томатный ТК № 390	–	33	–	39	–	45	–	54
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

¹ В графе брутто в числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе – масса продуктов нетто, в графе нетто – масса готовых продуктов

2. Технологический процесс изготовления

Овощи промывают, перебирают, очищают и повторно промывают в холодной проточной воде.

Картофель и лук нарезают дольками или кубиками, слегка припускают с маслом. Капусту белокочанную нарезают шашками, припускают. Затем картофель и овощи соединяют с соусом томатным и тушат 10-15 минут. За 5-10 минут до готовности кладут соль и специи.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Гарнир укладывают на подогретую тарелку горкой. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – овощи одинаковой формы и размера равномерно перемешаны с соусом и политы растопленным жиром;

цвет – красновато-оранжевый;

консистенция – мягкая, сочная;

вкус, запах – характерный для овощей и соуса, со сладковатым привкусом моркови.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Рагу овощное с репой				Рагу овощное с брюквой			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,1	2,4	2,8	3,4	2,0	2,4	2,8	3,3
Жиры	г	4,9	5,6	6,6	7,8	4,9	5,6	6,6	7,8
Углеводы	г	11,1	13,1	15,1	18,2	11,3	13,3	15,4	18,5
Энергетическая ценность	ккал	96	113	131	157	97	113	132	158
Витамин С	мг	9,5	11,2	13,0	15,6	10,1	11,9	13,7	16,5
Витамин В1	мг	0,06	0,07	0,08	0,09	0,06	0,07	0,08	0,09
Витамин В2	мг	0,05	0,06	0,07	0,08	0,05	0,06	0,07	0,09
Витамин D	мкг	0,06	0,07	0,09	0,10	0,06	0,07	0,09	0,10
Витамин А	мкг рет. экв.	277	323	371	447	276	323	370	446
Калий	мг	343	406	467	563	343	406	467	563

Наименование показателей	Единицы измерения	Рагу овощное с репой				Рагу овощное с брюквой			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Кальций	мг	30	35	40	48	29	34	39	47
Магний	мг	24	28	32	38	23	27	31	38
Фосфор	мг	50	58	67	81	51	59	69	82
Железо	мг	0,9	1,0	1,2	1,4	0,9	1,1	1,3	1,5
Йод	мкг	20,9	25,0	29,1	33,6	20,9	25,0	29,1	33,5
Селен	мкг	0,47	0,55	0,64	0,77	0,47	0,55	0,64	0,77
Фтор	мкг	25,4	29,8	34,4	41,3	23,9	28,1	32,4	38,9

Технологическая карта № 378

Пюре из кабачков или тыквы

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Кабачки	179	120	211	142	244	164	293	197
или тыква	161	113	190	133	219	154	263	185
Вода	7	7	9	9	10	10	12	12
Масса припущенных кабачков или тыквы	-	94	-	111	-	128	-	154
Соль	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8
Масло сливочное	4	4	4	4	5	5	6	6
Соус молочный густой ТК № 395	-	15	-	17	-	20	-	24
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

2. Технологический процесс изготовления

Кабачки или тыкву моют, очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают кружочками или ломтиками. Кабачки припускают в собственном соку, тыкву с добавлением воды. Затем протирают, добавляют сливочное масло, соль, густой молочный соус, и прогревают 5-7 минут при температуре 85-90 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Гарнир укладывают на подогретую тарелку горкой, на поверхности наносят узор. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – протертая масса без кусочков не протертых овощей, на тарелке держится горкой;

цвет – пюре из кабачков - светло-кремовый; пюре из тыквы – светло-желтый;

консистенция – пышная, густая, однородная;

вкус, запах – характерный для отварных кабачков или тыквы.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Пюре из кабачков				Пюре из тыквы			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,3	1,5	1,7	2,0	1,6	1,8	2,1	2,5
Жиры	г	4,9	5,2	6,4	7,6	4,7	4,9	6,0	7,2
Углеводы	г	6,8	8,0	9,3	11,1	6,3	7,3	8,5	10,2
Энергетическая ценность	ккал	76	84	100	120	74	81	97	116
Витамин С	мг	7,3	8,6	9,9	11,9	3,7	4,3	5,0	6,0
Витамин В1	мг	0,032	0,038	0,044	0,052	0,046	0,054	0,063	0,075
Витамин В2	мг	0,048	0,055	0,064	0,077	0,073	0,085	0,099	0,118
Витамин D	мкг	0,060	0,062	0,076	0,091	0,060	0,062	0,076	0,091

Наименование показателей	Единицы измерения	Пюре из кабачков				Пюре из тыквы			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин А	мкг рет. экв.	28,4	30,3	36,7	44,0	194,3	225,5	262,8	314,1
Калий	мг	253	299	346	415	208	244	283	338
Кальций	мг	30	35	41	49	39	46	53	64
Магний	мг	11	13	15	18	16	18	21	25
Фосфор	мг	24	28	33	39	36	42	49	58
Железо	мг	0,47	0,56	0,65	0,77	0,45	0,53	0,61	0,73
Йод	мкг	18,5	22,2	25,9	29,7	19,5	23,3	27,2	31,3
Селен	мкг	0,6	0,7	0,8	0,9	0,6	0,7	0,9	1,0
Фтор	мкг	7,2	8,3	9,7	11,6	88,0	103,5	119,9	143,2

Технологическая карта № 379

Яблоки печеные

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Яблоки	188	132	223	156	257	180	308	216
Сахар	4	4	4	4	5	5	6	6
Масло сливочное	2	2	2	2	2	2	2	2
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

2. Технологический процесс изготовления

Яблоки моют, очищают от кожицы, нарезают на 4-6 частей и удаляют семенное гнездо. Яблоки укладывают на смазанную маслом сковороду, посыпают сахаром и запекают в жарочном шкафу 10-12 минут при температуре 180-200 °С или готовят в пароконвектомате в режиме «сухой нагрев» 8-10 минут при температуре 160-180 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Яблоки укладывают на подогретую тарелку. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – яблоки сохранили форму долек, аккуратно уложены на тарелку;

цвет – светло-желтый;

консистенция – мягкая;

вкус, запах – кисло-сладкий, характерный для печеных яблок.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 110 г	3-7 лет 130 г	7-11 лет 150 г	12 лет и старше 180 г
Белки	г	0,5	0,6	0,7	0,9
Жиры	г	2,0	2,1	2,2	2,3
Углеводы	г	15,4	17,5	20,6	24,7
Энергетическая ценность	ккал	81	90	104	122
Витамин С	мг	5,3	6,2	7,2	8,6
Витамин В1	мг	0,029	0,034	0,040	0,048
Витамин В2	мг	0,023	0,027	0,030	0,036
Витамин D	мкг	0,02	0,02	0,02	0,02
Витамин А	мкг рет. экв.	11,8	12,5	13,2	14,3
Калий	мг	305	360	416	499
Кальций	мг	19	22	26	31
Магний	мг	10	12	14	17
Фосфор	мг	13	15	18	21
Железо	мг	2,5	3,0	3,5	4,1
Йод	мкг	2,32	2,75	3,17	3,80
Селен	мкг	0,36	0,42	0,49	0,58

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 110 г	3-7 лет 130 г	7-11 лет 150 г	12 лет и старше 180 г
Фтор	мкг	9,3	11,0	12,7	15,3

Технологическая карта № 380

Гарнир для холодных блюд (1-й вариант)

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель с 01.09 по 31.10	61		72		83		99	
с 01.11 по 31.12	65		77		89		106	
с 01.01 по 28-29.02	70	46	83	54	96	62	115	74
с 01.03	76		90		104		124	
Масса готового картофеля	-	44	-	52	-	60	-	72
Свекла до 01.01	42		49		57		68	
с 01.01	44	34	52	40	60	46	72	55
Масса готовой свеклы	-	33	-	39	-	45	-	54
Морковь до 01.01	28		33		38		45	
с 01.01	30	22	35	26	41	30	49	36
Масса готовой моркови	-	22	-	26	-	30	-	36
Лук репчатый	13	11	16	13	18	15	22	18
или лук зеленый	14	11	17	13	20	15	23	18
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

2. Технологический процесс изготовления

Вариант 1. Картофель, свеклу и морковь перебирают, промывают и отваривают в кожуре, охлаждают, затем очищают. Каждый вид овощей режут мелкими кубиками, соломкой, ломтиками или применяют фигурную нарезку.

Вариант 2. Очищенные картофель, свеклу и морковь нарезают мелкими кубиками, соломкой, ломтиками или применяют фигурную нарезку. Нарезанные овощи выкладывают на перфорированные гастроремкости (GN 1/1) слоем не более 2-2,5 см. Картофель варят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» в течение 25-30 минут при температуре 100-120 °С. Морковь и свеклу варят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» в течении 50-60 минут при температуре 100-120 °С. Приготовленные овощи охлаждают.

Лук репчатый очищают, промывают, режут мелкими кубиками или соломкой.

Лук зеленый перебирают, моют.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Нарезанные овощи укладывают по отдельности на тарелку «букетиками». Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – овощи одинаковой формы и размера, аккуратно уложены на тарелке «букетиками»;

цвет – картофеля – от светло-кремового до кремового, моркови – оранжевый, свеклы – бордовый;

консистенция – картофеля, свеклы, моркови – мягкая, лука – хрустящая;

вкус, запах – характерный для овощей.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Гарнир с луком репчатым				Гарнир с луком зеленым			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,8	2,1	2,4	2,9	1,8	2,1	2,4	2,8
Жиры	г	0,3	0,3	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,4
Углеводы	г	11,8	13,9	16,0	19,1	11,3	13,2	15,2	18,2
Энергетическая ценность	ккал	56	66	76	91	54	64	73	87
Витамин С	мг	6,6	7,7	8,9	10,6	8,8	10,3	11,9	14,2
Витамин В1	мг	0,06	0,07	0,08	0,10	0,06	0,07	0,08	0,09
Витамин В2	мг	0,05	0,06	0,07	0,08	0,06	0,07	0,08	0,10
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	265	313	361	434	301	357	412	494
Калий	мг	354	416	478	572	363	427	491	587
Кальций	мг	24	28	32	39	31	37	43	51
Магний	мг	25	29	33	40	25	29	34	40
Фосфор	мг	53	62	72	86	49	58	67	80
Железо	мг	1,0	1,2	1,3	1,6	1,0	1,2	1,4	1,6
Йод	мкг	5,4	6,4	7,3	8,8	5,3	6,2	7,1	8,5
Селен	мкг	0,4	0,5	0,5	0,6	0,4	0,5	0,5	0,6
Фтор	мкг	32,2	37,9	43,6	52,2	36,5	43,0	49,5	59,2

Технологическая карта № 381

Гарнир для холодных блюд (2-й вариант)

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель с 01.09 по 31.10	45		53		62		74	
с 01.11 по 31.12	48	34	57	40	66		79	
с 01.01 по 28-29.02	53		62		72		86	
с 01.03	57		68		78		94	
Масса готового картофеля	-	33	-	39	-	45	-	54
Морковь до 01.01	42		49		57		68	
с 01.01	44	34	52	40	60	46	72	55
Масса готовой моркови	-	33	-	39	-	45	-	54
Огурцы свежие (неочищенные)	35	33	42	39	48	45	58	54
или помидоры свежие	39	33	46	39	53	45	63	54
Лук репчатый	13	11	16	13	18	15	22	18
или лук зеленый	14	11	17	13	20	15	23	18
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

2. Технологический процесс изготовления

Вариант 1. Картофель и морковь перебирают, промывают и отваривают в кожуре, охлаждают, затем очищают. Каждый вид овощей режут мелкими кубиками, соломкой, ломтиками или применяют фигурную нарезку.

Вариант 2. Очищенные картофель и морковь нарезают мелкими кубиками, соломкой, ломтиками или применяют фигурную нарезку. Нарезанные овощи выкладывают на перфорированные gastronorm-контейнеры (GN 1/1) слоем не более 2-2,5 см. Картофель варят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» в течение 25-30 минут при температуре 100-120 °С. Морковь варят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» в течение 50-60 минут при температуре 100-120 °С. Приготовленные овощи охлаждают.

Лук репчатый очищают, промывают, режут мелкими кубиками или соломкой.

Лук зеленый перебирают, моют.

Огурцы моют, срезают верхушки и основание плодов.

Помидоры моют, вырезают плодоножку.

Свежие овощи нарезают ломтиками или кубиками.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Нарезанные овощи укладывают по отдельности на тарелку «букетиками». Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – овощи одинаковой формы и размера, аккуратно уложены на тарелке «букетиками»;

цвет – картофеля – от светло-кремового до кремового, моркови – оранжевый, огурцов – светло-зеленый, помидоров – красный;

консистенция – картофеля, моркови, помидоров – мягкая; лука, огурцов – хрустящая;

вкус, запах – характерный для овощей.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Гарнир с помидорами и луком репчатым				Гарнир с огурцами и луком зеленым			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,6	1,9	2,2	2,6	1,5	1,7	2,0	2,4
Жиры	г	0,3	0,3	0,4	0,4	0,2	0,3	0,3	0,4
Углеводы	г	9,3	11,0	12,8	15,3	8,4	9,8	11,5	13,7
Энергетическая ценность	ккал	46	54	63	75	41	48	56	67
Витамин С	мг	12,8	15,1	17,4	20,9	10,0	11,8	13,7	16,4
Витамин В1	мг	0,07	0,08	0,09	0,11	0,06	0,07	0,08	0,09
Витамин В2	мг	0,05	0,06	0,07	0,09	0,06	0,07	0,09	0,10
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	453	533	613	733	449	528	607	726
Калий	мг	332	391	455	543	292	344	400	478
Кальций	мг	19	23	26	31	30	35	40	48
Магний	мг	26	31	36	43	25	29	34	40
Фосфор	мг	48	57	66	79	50	59	69	82
Железо	мг	0,9	1,0	1,2	1,4	0,8	0,9	1,1	1,3
Йод	мкг	3,98	4,69	5,44	6,50	4,15	4,89	5,67	6,77
Селен	мкг	0,3	0,4	0,4	0,5	0,3	0,3	0,4	0,4
Фтор	мкг	35,4	41,8	48,3	57,8	38,7	45,7	52,8	63,2

Технологическая карта № 382

Гарнир для холодных блюд (3-й вариант)

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель с 01.09 по 31.10	45		53		62		74	
с 01.11 по 31.12	48	34	57		66		79	
с 01.01 по 28-29.02	53		62	40	72	47	86	56
с 01.03	57		68		78		94	
Масса готового картофеля	-	33	-	39	-	45	-	54
Свекла до 01.01	29		34		39		47	
с 01.01	31	23	36	27	42	31	50	38
Масса готовой свеклы	-	22	-	26	-	30	-	36
Огурцы соленые (неочищенные)	37	33	44	39	51	45	61	54
Лук репчатый	13	11	16	13	18	15	22	18
или лук зеленый	14	11	17	13	20	15	23	18
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

2. Технологический процесс изготовления

Вариант 1. Картофель и свеклу перебирают, промывают и отваривают в кожуре, охлаждают, затем очищают. Каждый вид овощей режут мелкими кубиками, соломкой, ломтиками или применяют фигурную нарезку.

Вариант 2. Очищенные картофель и свеклу нарезают мелкими кубиками, соломкой, ломтиками или применяют фигурную нарезку. Нарезанные овощи выкладывают на перфорированные гастрёмкости (GN 1/1) слоем не более 2-2,5 см. Картофель варят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» в течение 25-30 минут при температуре 100-120 °С. Свеклу варят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» в течение 50-60 минут при температуре 100-120 °С. Приготовленные овощи охлаждают.

Лук репчатый очищают, промывают, режут мелкими кубиками или соломкой.

Лук зеленый перебирают, моют.

Огурцы соленные промывают, срезают верхушки и основание плодов, нарезают кубиками, соломкой или ломтиками.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Нарезанные овощи укладывают по отдельности на тарелку «букетиками». Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – овощи одинаковой формы и размера, аккуратно уложены на тарелке «букетиками»;

цвет – картофеля – от светло-кремового до кремового, моркови – оранжевый, огурцов – светло-зеленый, помидоров – красный;

консистенция – картофеля, моркови, помидоров – мягкая; лука, огурцов – хрустящая;

вкус, запах – характерный для овощей.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Гарнир с луком репчатым				Гарнир с луком зеленым			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,4	1,6	1,9	2,3	1,4	1,6	1,9	2,3
Жиры	г	0,2	0,3	0,3	0,4	0,2	0,2	0,3	0,3
Углеводы	г	8,3	9,8	11,4	13,7	7,8	9,2	10,7	12,8
Энергетическая ценность	ккал	41	49	57	68	39	46	54	64
Витамин С	мг	6,4	7,5	8,8	10,5	8,6	10,1	11,8	14,1
Витамин В1	мг	0,04	0,05	0,06	0,07	0,04	0,05	0,06	0,07
Витамин В2	мг	0,035	0,041	0,048	0,058	0,04	0,052	0,060	0,072
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	2,5	3,0	3,5	4,2	39,2	46,3	53,4	64,1
Калий	мг	281	331	385	462	290	342	398	478
Кальций	мг	21	25	29	35	29	34	40	48
Магний	мг	17	20	24	29	18	21	24	29
Фосфор	мг	40	47	55	66	37	43	50	60
Железо	мг	0,8	1,0	1,1	1,4	0,9	1,0	1,2	1,4
Йод	мкг	3,24	3,81	4,43	5,34	3,08	3,62	4,20	5,07
Селен	мкг	0,3	0,3	0,4	0,5	0,3	0,3	0,4	0,5
Фтор	мкг	16,4	19,3	22,5	27,1	20,7	24,4	28,4	34,1

Технологическая карта № 383
Гарнир для холодных блюд (4-й вариант)
1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Яйца вареные	0,46 шт.	22	0,54 шт.	26	0,63 шт.	30	0,75 шт.	36
Огурцы соленные (неочищенные)	24	22	29	26	33	30	40	36
Лук репчатый	13	11	16	13	18	15	22	18
или лук зеленый	14	11	17	13	20	15	23	18
Картофель с 01.09 по 31.10	45	34	53	40	62	47	74	56
с 01.11 по 31.12	48		57		66		79	
с 01.01 по 28-29.02	53		62		72		86	
с 01.03	57		68		78		94	
Масса готового картофеля	-	33	-	39	-	45	-	54
Морковь до 01.01	28	22	33	26	38	30	45	36
с 01.01	30		35		41		49	
Масса готовой моркови	-	22	-	26	-	30	-	36
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

2. Технологический процесс изготовления

Вариант 1. Картофель и морковь перебирают, промывают и отваривают в кожуре, охлаждают, затем очищают. Каждый вид овощей режут мелкими кубиками, соломкой, ломтиками или применяют фигурную нарезку.

Вариант 2. Картофель и морковь перебирают, промывают, нарезают мелкими кубиками, соломкой, ломтиками или применяют фигурную нарезку. Нарезанные овощи выкладывают на перфорированные гастроремкости (GN 1/1) слоем не более 2-2,5 см. Картофель варят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» в течении 25-30 минут при температуре 100-120 °С. Морковь варят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» в течение 50-60 минут при температуре 100-120 °С. Приготовленные овощи охлаждают.

Яйца отваривают вкрутую. Огурцы соленные промывают, срезают верхушки и основание плодов, нарезают кубиками, соломкой или ломтиками.

Лук репчатый очищают, промывают, режут мелкими кубиками или соломкой.

Лук зеленый перебирают, моют.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Нарезанные овощи укладывают по отдельности на тарелку «букетиками». Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – все компоненты одинаковой формы и размера, аккуратно уложены на тарелке «букетиками»;

цвет – картофеля – от светло-кремового до кремового, моркови – оранжевый, огурцов – темно-зеленый;

консистенция – картофеля, моркови, яиц – мягкая; лука, огурцов – хрустящая;

вкус, запах – характерный для яиц и овощей.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Гарнир с луком репчатым				Гарнир с луком зеленым			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,8	4,5	5,2	6,3	3,8	4,5	5,2	6,3
Жиры	г	2,4	2,9	3,3	4,0	2,4	2,8	3,3	3,9
Углеводы	г	7,7	9,1	10,5	12,6	7,1	8,4	9,7	11,7

Наименование показателей	Единицы измерения	Гарнир с луком репчатым				Гарнир с луком зеленым			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Энергетическая ценность	ккал	68	80	93	111	66	77	89	107
Витамин С	мг	5,3	6,2	7,2	8,6	7,5	8,8	10,2	12,2
Витамин В1	мг	0,06	0,07	0,08	0,10	0,06	0,07	0,08	0,09
Витамин В2	мг	0,11	0,14	0,16	0,19	0,12	0,15	0,17	0,20
Витамин D	мкг	0,48	0,57	0,66	0,79	0,48	0,57	0,66	0,79
Витамин А	мкг рет. экв.	300	355	409	491	337	398	459	551
Калий	мг	268	317	365	438	277	328	378	454
Кальций	мг	27	32	37	45	35	41	48	57
Магний	мг	21	25	28	34	21	25	29	35
Фосфор	мг	76	89	103	124	72	85	98	118
Железо	мг	1,1	1,3	1,5	1,8	1,1	1,3	1,5	1,8
Йод	мкг	6,6	7,8	9,0	10,8	6,5	7,6	8,8	10,6
Селен	мкг	6,1	7,2	8,3	10,0	6,1	7,2	8,3	10,0
Фтор	мкг	33,4	39,5	45,6	54,7	37,7	44,6	51,4	61,7

Технологическая карта № 384

Гарнир для холодных блюд (5-й вариант)

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Огурцы свежие (неочищенные)	46	44	55	52	63	60	76	72
Помидоры свежие	52	44	61	52	71	60	85	72
Салат зеленый	31	22	36	26	42	30	50	36
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

2. Технологический процесс изготовления

Огурцы моют, срезают верхушки и основание плодов. Помидоры моют, вырезают плодоножку. Салат перебирают, промывают, обсушивают.

Огурцы и помидоры нарезают ломтиками и укладывают горкой на лист салата.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают в качестве гарнира, укладывают на тарелку горкой. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – овощи аккуратно нарезаны и уложены на тарелке горкой на лист салата;

цвет – свойственный свежим овощам;

консистенция – помидоров – мягкая; огурцов, салата – хрустящая;

вкус, запах – характерный для свежих овощей.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 110 г	3-7 лет 130 г	7-11 лет 150 г	12 лет и старше 180 г
Белки	г	1,2	1,4	1,6	1,9
Жиры	г	0,2	0,2	0,2	0,3
Углеводы	г	3,3	3,9	4,5	5,4
Энергетическая ценность	ккал	19	23	26	32
Витамин С	мг	18,7	22,1	25,5	30,6
Витамин В1	мг	0,05	0,05	0,06	0,08
Витамин В2	мг	0,05	0,06	0,07	0,09
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	122	144	166	199

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 110 г	3-7 лет 130 г	7-11 лет 150 г	12 лет и старше 180 г
Калий	мг	238	281	325	390
Кальций	мг	33	39	45	54
Магний	мг	24	28	32	39
Фосфор	мг	37	44	51	61
Железо	мг	0,8	0,9	1,1	1,3
Йод	мкг	2,2	2,6	3,0	3,6
Селен	мкг	0,3	0,4	0,4	0,5
Фтор	мкг	16,3	19,2	22,2	26,6

Технологическая карта № 385

Гарнир для холодных блюд (6-й вариант)

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Огурцы свежие (очищенные)	138	110	163	130	188	150	225	180
или огурцы свежие (неочищенные)	116	110	137	130	158	150	189	180
или огурцы соленые (очищенные)	138	110	163	130	188	150	225	180
или огурцы соленые (неочищенные)	122	110	144	130	167	150	200	180
или помидоры свежие	130	110	153	130	177	150	212	180
или помидоры соленые	122	110	144	130	167	150	200	180
или редис свежий (очищенный от кожицы)	146	110	173	130	200	150	239	180
Выход готовой продукции	-	110	-	130	-	150	-	180

2. Технологический процесс изготовления

Огурцы моют, срезают верхушки и основание плодов. Помидоры моют, вырезают плодоножку. Редис моют, очищают от кожицы.

Каждый вид овощей режут мелкими кубиками, ломтиками, соломкой или применяют фигурную нарезку.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают в качестве гарнира, укладывают на тарелку горкой. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – овощи аккуратно нарезаны и уложены на тарелке горкой;

цвет – свойственный свежим овощам;

консистенция – помидоров – мягкая; огурцов, салата – хрустящая;

вкус, запах – характерный для свежих овощей.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Огурцы свежие				Огурцы соленые			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,9	1,0	1,2	1,4	0,9	1,0	1,2	1,4
Жиры	г	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2
Углеводы	г	2,8	3,3	3,8	4,5	1,9	2,2	2,6	3,1
Энергетическая ценность	ккал	16	18	21	25	14	17	20	23
Витамин С	мг	11,0	13,0	15,0	18,0	5,5	6,5	7,5	9,0
Витамин В1	мг	0,03	0,039	0,049	0,054	0,022	0,026	0,03	0,036

Витамин В2	мг	0,04	0,052	0,060	0,072	0,022	0,026	0,030	0,036
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	11,0	13,0	15,0	18,0	5,5	6,5	7,5	9,0
Калий	мг	155	183	212	254	155	183	212	254
Кальций	мг	25	30	35	41	25	30	35	41
Магний	мг	15	18	21	25	15	18	21	25
Фосфор	мг	46	55	63	76	26	31	36	43
Железо	мг	0,7	0,8	0,9	1,1	0,7	0,8	0,9	1,1
Йод	мкг	3,30	3,90	4,50	5,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Селен	мкг	0,3	0,39	0,45	0,54	0,0	0,0	0,0	0,0
Фтор	мкг	18,7	22,1	25,5	30,6	0,0	0,0	0,0	0,0

Наименование показателей	Единицы измерения	Помидоры свежие				Редис свежий			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,2	1,4	1,7	2,0	1,3	1,6	1,8	2,2
Жиры	г	0,2	0,3	0,3	0,4	0,1	0,1	0,2	0,2
Углеводы	г	4,2	4,9	5,7	6,8	4,2	4,9	5,7	6,8
Энергетическая ценность	ккал	24	28	32	39	23	27	32	38
Витамин С	мг	27,5	32,5	37,5	45,0	27,5	32,5	37,5	45,0
Витамин В1	мг	0,07	0,08	0,09	0,11	0,011	0,013	0,015	0,018
Витамин В2	мг	0,04	0,05	0,06	0,07	0,04	0,05	0,06	0,07
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	146	173	199	239	0,0	0,0	0,0	0,0
Калий	мг	319	377	435	522	281	332	383	459
Кальций	мг	15	18	21	25	43	51	59	70
Магний	мг	22	26	30	36	14	17	20	23
Фосфор	мг	29	34	39	47	48	57	66	79
Железо	мг	1,0	1,2	1,4	1,6	1,1	1,3	1,5	1,8
Йод	мкг	2,2	2,6	3,0	3,6	8,8	10,4	12,0	14,4
Селен	мкг	0,4	0,5	0,6	0,7	0,7	0,8	0,9	1,1
Фтор	мкг	22,0	26,0	30,0	36,0	33,0	39,0	45,0	54,0

2.12 СОУСЫ

Соусы являются составной частью большого ассортимента горячих и холодных блюд из овощей, круп, макарон, мяса, рыбы и других продуктов. Они разнообразят и дополняют вкус блюда, повышают его питательную ценность.

Соусы подразделяются на горячие и холодные.

В зависимости от исходных продуктов различают горячие соусы на мясном и рыбном бульонах, сметанные, молочные и яично-масляные.

К холодным соусам относятся соусы овощные, заправки. В группу соусов включены также соусы сладкие.

По технологии приготовления различают соусы основные и производные от них. Производный соус готовят из основного с добавлением в него различных продуктов.

В рецептурах основных соусов предусмотрены потери в размере 2,5-3 %, имеющие место при приготовлении на их основе производных соусов.

В рецептурах указана кислота лимонная, которая может быть заменена соком лимона, из расчета: 1 г кислоты лимонной заменяется 8 г сока лимонного, получаемого из 20 г лимона. Кислоту лимонную растворяют в теплой кипяченой воде (1:5) и вводят в готовый соус. Расход соли на 1 кг соуса – 6 г.

В рецептурах указано томатное пюре с содержанием сухих веществ 12 %, которое может быть заменено томатной пастой с содержанием сухих веществ 25-30 %, из расчета 100 г томатной пасты, разведенной с водой в соотношении 1:1,5, заменяет 250 г томатного пюре.

Готовый процеженный горячий соус заправляют маслом сливочным и тщательно промешивают до полного соединения масла с соусом. Затем соус нагревают до температуры 80-85 °С, но не кипятят, иначе масло выделится на поверхности соуса. Заправка маслом повышает калорийность, улучшает вкус и консистенцию соуса, делает его более однородным.

Горячие соусы хранят с закрытой крышкой на мармите при температуре 75-80 °С.

Соусы сладкие готовят из свежих, сушеных, быстрозамороженных плодов и ягод. Подают их к крупяным и творожным биточкам, запеканкам, пудингам, блюдам из свежих плодов и ягод.

Рекомендуемая масса соуса при подаче к блюдам: для возрастных групп 1-3 года, 3-7 лет – 30 г на порцию; 7-11 лет, 12 лет и старше – 50 г на порцию.

Технологическая карта № 386

Соус белый основной

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	брутто	нетто
Вода	1000	1000
Масло сливочное	50	50
Мука пшеничная	50	50
Лук репчатый	24	20
Соль	6	6
Выход готовой продукции	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Лук репчатый перебирают, очищают от кожицы, промывают в проточной воде, шинкуют.

Просеянную муку подсушивают на противне в жарочном шкафу или пароконвектомате (слоем не более 4 см, при температуре 110-120 °С) до приобретения кремового цвета. Подсушенную муку всыпают в предварительно растопленное сливочное масло, вымешивают до однородной консистенции. Смесь, охлажденную до 60-70 °С, вливают в 1/4 часть горячей воды или бульона и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно

добавляют оставшуюся воду. После этого в соус кладут нарезанный лук и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют соль.

Затем соус процеживают, протирая разварившийся лук, и доводят до кипения. Готовый соус используют для приготовления производных соусов.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Соус белый основной подают к блюдам из отварного и припущенного мяса и рыбы. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – однородная, гладкая масса, без пленки на поверхности и без комочков внутри;

цвет – от белого до светло-кремового;

консистенция – полужидкая, эластичная, вязкая;

вкус – умеренно соленый;

запах – нежный, с ароматом репчатого лука.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 30 г	3-7 лет 30 г	7-11 лет 50 г	12 лет и старше 50 г
Белки	г	0,2	0,2	0,3	0,3
Жиры	г	1,1	1,1	1,8	1,8
Углеводы	г	1,0	1,0	1,7	1,7
Энергетическая ценность	ккал	15	15	24	24
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин В2	мг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин D	мкг	0,02	0,02	0,03	0,03
Витамин А	мкг рет. экв.	5,9	5,9	9,8	9,8
Калий	мг	2,6	2,6	4,3	4,3
Кальций	мг	1,6	1,6	1,9	1,9
Магний	мг	0,3	0,3	0,5	0,5
Фосфор	мг	1,7	1,7	2,8	2,8
Железо	мг	0,0	0,0	0,0	0,0
Йод	мкг	6,4	6,4	10,6	10,6
Селен	мкг	0,10	0,10	0,16	0,16
Фтор	мкг	0,5	0,5	0,8	0,8

Технологическая карта № 387

Соус паровой

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	брутто	нетто
Масса соуса белого основного (ТК № 386)	-	1000
Лимонная кислота	1,5	1,5
Масло сливочное	30	30
Выход готовой продукции	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

В готовый белый соус (ТК № 386) добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения и заправляют сливочным маслом.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают к отварным блюдам из мяса и птицы, котлетам из телятины, птицы. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – однородная, гладкая масса, без пленки и без комочков внутри;

цвет – от белого до светло-кремового;

консистенция – полужидкая, эластичная, вязкая;

вкус – умеренно соленый, слегка кисловатый;

запах – нежный, с ароматом репчатого лука.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 30 г	3-7 лет 30 г	7-11 лет 50 г	12 лет и старше 50 г
Белки	г	0,2	0,2	0,3	0,3
Жиры	г	1,8	1,8	2,9	2,9
Углеводы	г	1,0	1,0	1,7	1,7
Энергетическая ценность	ккал	21	21	34	34
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин В2	мг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин D	мкг	0,02	0,02	0,04	0,04
Витамин А	мкг рет. экв.	9,4	9,4	15,7	15,7
Калий	мг	2,7	2,7	4,5	4,5
Кальций	мг	1,7	1,7	2,1	2,1
Магний	мг	0,3	0,3	0,5	0,5
Фосфор	мг	1,8	1,8	3,0	3,0
Железо	мг	0,0	0,0	0,0	0,0
Йод	мкг	6,4	6,4	10,6	10,6
Селен	мкг	0,10	0,10	0,17	0,17
Фтор	мкг	0,5	0,5	0,9	0,9

Технологическая карта № 388

Соус белый с яйцом

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	брутто	нетто
Масса соуса белого основного (ТК № 386)	-	1000
Яйца (желтки)	1,7 шт.	32
Масло сливочное	50	50
Лимонная кислота	1	1
Вода	50	50
Выход готовой продукции	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Готовят белый соус, как в ТК № 386. Охлаждают до температуры 75-80 °С.

Яйца промывают сначала теплым 1–2 %-м раствором кальцинированной соды, а потом 0,5 %-м раствором хлорамина и ополаскивают. Скорлупу разбивают ножом и отделяют желток от белка. Сырые яичные желтки соединяют с кусочками масла сливочного, добавляют воду и проваривают на водяной бане при температуре 75–80 °С, непрерывно помешивая. Как только смесь загустеет, в неё при непрерывном помешивании добавляют горячий соус белый основной, с такой же температурой, кислоту лимонную, соль.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают соус к отварным и припущенным блюдам из телятины, птицы. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – однородная, гладкая масса, без пленки и без комочков внутри;

цвет – серовато-белый или беловато-кремовый;
 консистенция – полужидкая, эластичная, вязкая;
 вкус – в меру солоноватый, нежный;
 запах – нежный, с ароматом репчатого лука;

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 30 г	3-7 лет 30 г	7-11 лет 50 г	12 лет и старше 50 г
Белки	г	0,3	0,3	0,5	0,5
Жиры	г	2,3	2,3	3,8	3,8
Углеводы	г	1,0	1,0	1,7	1,7
Энергетическая ценность	ккал	26	26	43	43
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин В2	мг	0,01	0,01	0,01	0,01
Витамин D	мкг	0,05	0,05	0,09	0,09
Витамин А	мкг рет. экв.	13,3	13,3	22,1	22,1
Калий	мг	3,9	3,9	6,5	6,5
Кальций	мг	1,2	1,2	2,0	2,0
Магний	мг	0,4	0,4	0,6	0,6
Фосфор	мг	3,5	3,5	5,9	5,9
Железо	мг	0,0	0,0	0,1	0,1
Йод	мкг	0,20	0,20	0,34	0,34
Селен	мкг	0,4	0,4	0,6	0,6
Фтор	мкг	1,0	1,0	1,7	1,7

Технологическая карта № 389

Соус белый с овощами

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	брутто	нетто
Масса соуса белого основного (ТК № 386)	-	950
Морковь до 01.01	100	80
с 01.01	106	80
Лук репчатый	24	20
Репка	116	80
или брюква	112	80
Фасоль овощная (лопатка) свежая	22	20
Масло растительное для припускания	20	20
Масло сливочное	20	20
Лимонная кислота	0,5	0,5
Выход готовой продукции	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Корнеплоды перебирают, промывают, очищают и повторно промывают в проточной воде. Лук репчатый перебирают, очищают от кожицы, промывают в проточной воде. Морковь и лук нарезают кубиками, припускают с растительным маслом в течение 3-5 минут. Подливают немного воды и припускают до готовности в посуде, закрытой крышкой. Отдельно варят репу или брюкву. Репу и брюкву перед варкой следует обдать кипятком для удаления запаха, а воду слить.

Готовят белый соус, как в ТК № 386.

Подготовленные овощи заливают соусом белым основным, дают прокипеть, добавляют лимонную кислоту, соль, заправляют сливочным маслом.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают соус к блюдам из отварной телятины, кролика, птицы, а также к паровым котлетам из мяса. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – овощи аккуратно порезаны, равномерно распределены в однородной массе соуса;

цвет – светло-коричневый;

консистенция – полужидкая, овощи мягкие;

вкус – слегка острый, умеренно соленый;

запах – ярко выраженный аромат входящих овощей, лука.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 30 г	3-7 лет 30 г	7-11 лет 50 г	12 лет и старше 50 г
Белки	г	0,2	0,2	0,4	0,4
Жиры	г	2,0	2,0	3,4	3,4
Углеводы	г	1,3	1,3	2,2	2,2
Энергетическая ценность	ккал	24	24	41	41
Витамин С	мг	0,3	0,3	0,6	0,6
Витамин В1	мг	0,004	0,004	0,007	0,007
Витамин В2	мг	0,005	0,005	0,009	0,009
Витамин D	мкг	0,02	0,02	0,03	0,03
Витамин А	мкг рет. экв.	37,2	37,2	62,0	62,0
Калий	мг	13	13	22	22
Кальций	мг	3,7	3,7	5,5	5,5
Магний	мг	1,6	1,6	2,7	2,7
Фосфор	мг	4,1	4,1	6,8	6,8
Железо	мг	0,07	0,07	0,11	0,11
Йод	мкг	6,5	6,5	10,8	10,8
Селен	мкг	0,1	0,1	0,2	0,2
Фтор	мкг	2,2	2,2	3,6	3,6

*Расчет приведен при использовании репы

Технологическая карта № 390

Соус томатный

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	брутто	нетто
Вода	900	900
Масло сливочное	45	45
Мука пшеничная	45	45
Морковь до 01.01	75	60
с 01.01	80	60
Лук репчатый	24	20
Томатное пюре 12 %	250	250
или томатная паста 25-30%	100	100
вода для разведения томатной пасты	150	150
Масло сливочное	15	15
Сахар	10	10
Соль	6	6
Выход готовой продукции	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Морковь перебирают, промывают, очищают и повторно промывают в проточной воде, шинкуют. Лук репчатый перебирают, очищают от кожицы, промывают в проточной воде,

шинкуют. Томатную пасту разводят водой в соотношении 1:1,5. Нарезанные овощи припускают со сливочным маслом, добавляют томатное пюре, продолжают тушение ещё 15-20 минут.

Готовят белый соус, как в ТК № 386.

Белый соус соединяют с тушеными с томатным пюре овощами и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют соль, сахар. Готовый соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения.

Соус томатный служит основой для приготовления производных соусов. При использовании его как самостоятельного соус заправляют лимонной кислотой (0,5 г) и маслом (30 г) на 1000 г.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают соус к блюдам из мяса, птицы, рыбы и используют для приготовления тушеных овощей. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – однородная, гладкая масса, без пленки;

цвет – ярко-оранжевый;

консистенция – вязкая, эластичная;

вкус – умеренно острый, кисло-сладкий, насыщенный;

запах – томата, специй, кореньев.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 30 г	3-7 лет 30 г	7-11 лет 50 г	12 лет и старше 50 г
Белки	г	0,4	0,4	0,7	0,7
Жиры	г	1,3	1,3	2,2	2,2
Углеводы	г	2,1	2,1	3,6	3,6
Энергетическая ценность	ккал	22	22	37	37
Витамин С	мг	0,8	0,8	1,4	1,4
Витамин В1	мг	0,005	0,005	0,009	0,009
Витамин В2	мг	0,005	0,005	0,008	0,008
Витамин D	мкг	0,02	0,02	0,03	0,03
Витамин А	мкг рет. экв.	37,7	37,7	62,8	62,8
Калий	мг	47	47	79	79
Кальций	мг	3,3	3,3	4,9	4,9
Магний	мг	3,9	3,9	6,4	6,4
Фосфор	мг	7,0	7,0	11,7	11,7
Железо	мг	0,2	0,2	0,3	0,3
Йод	мкг	6,5	6,5	10,8	10,8
Селен	мкг	0,14	0,14	0,23	0,23
Фтор	мкг	1,3	1,3	2,2	2,2

Технологическая карта № 391

Соус томатный с овощами

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	брутто	нетто
Масса соуса томатного (ТК № 390)	-	900
Морковь до 01.01	112	90
с 01.01	120	90
Масло сливочное	25	25
Лук репчатый	119	100
Масло сливочное	20	20
Выход готовой продукции	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Морковь перебирают, промывают, очищают и повторно промывают в проточной воде, шинкуют. Лук репчатый перебирают, очищают от кожицы, промывают в проточной воде, шинкуют.

Готовят томатный соус, как в ТК № 390.

Мелко нарезанную морковь припускают со сливочным маслом. Лук бланшируют, затем припускают с маслом. Овощи соединяют с соусом томатным и варят 10-15 минут, затем заправляют сливочным маслом.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают соус к блюдам из рыбы. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – мелко нарезанные овощи равномерно распределены в однородной массе соуса;

цвет – ярко-оранжевый;

консистенция – вязкая, эластичная; овощи мягкие;

вкус – кисло-сладкий, насыщенный;

запах – томата.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 30 г	3-7 лет 30 г	7-11 лет 50 г	12 лет и старше 50 г
Белки	г	0,5	0,5	0,8	0,8
Жиры	г	2,2	2,2	3,6	3,6
Углеводы	г	2,3	2,3	3,9	3,9
Энергетическая ценность	ккал	31	31	51	51
Витамин С	мг	0,9	0,9	1,6	1,6
Витамин В1	мг	0,007	0,007	0,012	0,012
Витамин В2	мг	0,007	0,007	0,012	0,012
Витамин D	мкг	0,03	0,03	0,05	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	71,6	71,6	119,3	119,3
Калий	мг	51	51	86	86
Кальций	мг	5	5	7	7
Магний	мг	5	5	8	8
Фосфор	мг	9	9	16	16
Железо	мг	0,2	0,2	0,3	0,3
Йод	мкг	6,6	6,6	11,1	11,1
Селен	мкг	0,2	0,2	0,3	0,3
Фтор	мкг	3,4	3,4	5,6	5,6

Технологическая карта № 392

Соус молочный (для подачи к блюду)

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	брутто	нетто
Молоко	500	500
Масло сливочное	55	55
Мука пшеничная	55	55
Вода	500	500
Сахар	10	10
Соль	6	6
Выход готовой продукции	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Просеянную муку подсушивают на противне в жарочном шкафу или пароконвектомате (слоем не более 4 см, при температуре 110-120 °С) до приобретения кремового цвета. Подсушенную муку всыпают в предварительно растопленное сливочное масло, вымешивают массу до однородной консистенции, разводят горячим молоком с добавлением воды и варят 7-10 минут при слабом кипении. Затем кладут соль, сахар, процеживают и доводят до кипения.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Используют соус к котлетам рубленым, блюдам из овощей и круп. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – однородная масса с гладкой поверхностью, без комочков муки, пленки и всплывшего жира;

цвет – от белого до светло-кремового;

консистенция – полужирная, однородная, густой сметаны;

вкус – насыщенный, молочный;

запах – продуктов, входящих в соус.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 30 г	3-7 лет 30 г	7-11 лет 50 г	12 лет и старше 50 г
Белки	г	0,6	0,6	1,0	1,0
Жиры	г	1,5	1,5	2,6	2,6
Углеводы	г	2,0	2,0	3,4	3,4
Энергетическая ценность	ккал	24	24	41	41
Витамин С	мг	0,08	0,08	0,13	0,13
Витамин В1	мг	0,006	0,006	0,011	0,011
Витамин В2	мг	0,02	0,02	0,03	0,03
Витамин D	мкг	0,02	0,02	0,03	0,03
Витамин А	мкг рет. экв.	8,4	8,4	14,1	14,1
Калий	мг	20	20	33	33
Кальций	мг	17	17	28	28
Магний	мг	2	2	3	3
Фосфор	мг	13	13	22	22
Железо	мг	0,03	0,03	0,06	0,06
Йод	мкг	7,6	7,6	12,6	12,6
Селен	мкг	0,4	0,4	0,6	0,6
Фтор	мкг	3,0	3,0	5,0	5,0

Технологическая карта № 393

Соус молочный (сладкий)

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	брутто	нетто
Молоко	500	500
Масло сливочное	45	45
Мука пшеничная	45	45
Вода	500	500
Соль	6	6
Сахар	80	80
Ванилин	0,05	0,05
Выход готовой продукции	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

В соус молочный жидкий, приготовленный, как указано в ТК № 392, добавляют сахар, и ванилин, растворенный в горячей кипяченой воде.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Используют соус к блюдам из круп, к сладким блюдам. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – однородная масса с гладкой поверхностью;

цвет – от белого до светло-кремового;

консистенция – густой сметаны;

вкус – сладкий, нежный, молочный;

запах – кипяченого молока.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 30 г	3-7 лет 30 г	7-11 лет 50 г	12 лет и старше 50 г
Белки	г	0,6	0,6	0,9	0,9
Жиры	г	1,3	1,3	2,2	2,2
Углеводы	г	3,9	3,9	6,5	6,5
Энергетическая ценность	ккал	30	30	50	50
Витамин С	мг	0,08	0,08	0,13	0,13
Витамин В1	мг	0,006	0,006	0,010	0,010
Витамин В2	мг	0,02	0,02	0,03	0,03
Витамин D	мкг	0,01	0,01	0,02	0,02
Витамин А	мкг рет. экв.	7,3	7,3	12,1	12,1
Калий	мг	20	20	33	33
Кальций	мг	16	16	27	27
Магний	мг	2	2	3	3
Фосфор	мг	13	13	22	22
Железо	мг	0,04	0,04	0,06	0,06
Йод	мкг	7,6	7,6	12,6	12,6
Селен	мкг	0,3	0,3	0,6	0,6
Фтор	мкг	2,9	2,9	4,9	4,9

Технологическая карта № 394

Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	брутто	нетто
Молоко	500	500
Масло сливочное	110	110
Мука пшеничная	110	110
Вода	500	500
Соль	6	6
Выход готовой продукции	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Соус молочный средней густоты готовят так же, как указано в рец. ТК №392.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Используют соус для запекания овощей, мяса, рыбы.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – однородная масса с гладкой поверхностью;

цвет – от белого до светло-кремового;
консистенция – средней густоты, эластичная, нежная;
вкус – насыщенный, молочный;
запах – выраженный запах молока и продуктов, входящих в соус.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 30 г	3-7 лет 30 г	7-11 лет 50 г	12 лет и старше 50 г
Белки	г	0,8	0,8	1,3	1,3
Жиры	г	2,8	2,8	4,6	4,6
Углеводы	г	2,8	2,8	4,6	4,6
Энергетическая ценность	ккал	39	39	65	65
Витамин С	мг	0,08	0,08	0,13	0,13
Витамин В1	мг	0,008	0,008	0,014	0,014
Витамин В2	мг	0,02	0,02	0,04	0,04
Витамин D	мкг	0,03	0,03	0,06	0,06
Витамин А	мкг рет. экв.	14,9	14,9	24,8	24,8
Калий	мг	22	22	37	37
Кальций	мг	18	18	29	29
Магний	мг	2	2	4	4
Фосфор	мг	15	15	25	25
Железо	мг	0,05	0,05	0,09	0,09
Йод	мкг	7,6	7,6	12,6	12,6
Селен	мкг	0,5	0,5	0,8	0,8
Фтор	мкг	3,4	3,4	5,6	5,6

Технологическая карта № 395

Соус молочный густой (для фарширования)

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	брутто	нетто
Молоко	750	750
Масло сливочное	130	130
Мука пшеничная	130	130
Вода	150	150
Соль	6	6
Выход готовой продукции	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Просеянную муку подсушивают на противне в жарочном шкафу или пароконвектомате (слоем не более 4 см, при температуре 110-120 °С) до приобретения кремового цвета. Подсушенную муку всыпают в предварительно растопленное сливочное масло, вымешивают массу до однородной консистенции, разводят горячим молоком с добавлением воды и варят 7-10 минут при слабом кипении. Затем кладут соль, процеживают и доводят до кипения.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Используют соус для фаршированных блюд из птицы и др.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – однородная масса с гладкой поверхностью;
цвет – от белого до светло-кремового;
консистенция – густая, вязкая;
вкус – нежный, умеренно соленый;
запах – кипяченого молока.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 30 г	3-7 лет 30 г	7-11 лет 50 г	12 лет и старше 50 г
Белки	г	1,0	1,0	1,7	1,7
Жиры	г	3,4	3,4	5,6	5,6
Углеводы	г	3,5	3,5	5,8	5,8
Энергетическая ценность	ккал	48	48	81	81
Витамин С	мг	0,1	0,1	0,2	0,2
Витамин В1	мг	0,01	0,01	0,02	0,02
Витамин В2	мг	0,03	0,03	0,05	0,05
Витамин D	мкг	0,04	0,04	0,07	0,07
Витамин А	мкг рет. экв.	18,3	18,3	30,4	30,4
Калий	мг	32	32	53	53
Кальций	мг	26	26	42	42
Магний	мг	3	3	5	5
Фосфор	мг	21	21	35	35
Железо	мг	0,07	0,07	0,11	0,11
Йод	мкг	8,2	8,2	13,6	13,6
Селен	мкг	0,6	0,6	1,1	1,1
Фтор	мкг	4,8	4,8	8,0	8,0

Технологическая карта № 396

Соус молочный с морковью

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	брутто	нетто
Молоко	450	450
Масло сливочное	50	50
Мука пшеничная	50	50
Вода	450	450
Соль	6	6
Масса соуса молочного	-	900
Морковь до 01.01	180	160/158 ¹
с 01.01	200	160/158 ¹
Выход готовой продукции	-	1000

¹ В числителе указана масса нетто, в знаменателе – масса вареной моркови.

2. Технологический процесс изготовления

Для приготовления соуса молочного просеянную муку подсушивают на противне в жарочном шкафу или пароконвектомате (слоем не более 4 см, при температуре 110-120 °С) до приобретения кремового цвета. Подсушенную муку всыпают в предварительно растопленное сливочное масло, вымешивают массу до однородной консистенции, разводят горячим молоком с добавлением воды, проваривают, солят.

Морковь перебирают, промывают, очищают и повторно промывают в проточной воде. Очищенную морковь погружают небольшими партиями в кипящую воду, доводят до кипения и варят 10 минут. Готовую морковь протирают, заливают соусом молочным и варят 3-5 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают соус к натуральным котлетам из кролика, рубленым блюдам из мяса и рыбы, овощным и крупяным блюдам. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – мелко протертая морковь равномерно распределена в однородной массе соуса;

цвет – кремовый;

консистенция – мягкая у моркови, соуса – средней густоты;
вкус – молока, с привкусом моркови и сливочного масла, умеренно соленый, сладковатый;
запах – вареной моркови и кипяченого молока.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 30 г	3-7 лет 30 г	7-11 лет 50 г	12 лет и старше 50 г
Белки	г	0,6	0,6	1,0	1,0
Жиры	г	1,4	1,4	2,3	2,3
Углеводы	г	1,9	1,9	3,1	3,1
Энергетическая ценность	ккал	22	22	37	37
Витамин С	мг	0,2	0,2	0,3	0,3
Витамин В1	мг	0,008	0,008	0,013	0,013
Витамин В2	мг	0,02	0,02	0,03	0,03
Витамин D	мкг	0,02	0,02	0,03	0,03
Витамин А	мкг рет. экв.	65,3	65,3	108,8	108,8
Калий	мг	26	26	43	43
Кальций	мг	17	17	28	28
Магний	мг	3	3	6	6
Фосфор	мг	14	14	24	24
Железо	мг	0,06	0,06	0,10	0,10
Йод	мкг	7,6	7,6	12,8	12,8
Селен	мкг	0,3	0,3	0,6	0,6
Фтор	мкг	5,0	5,0	8,4	8,4

Технологическая карта № 397

Соус сметанный

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	брутто	нетто
Мука пшеничная	75	75
Вода	750	750
Масса соуса белого	-	750
Сметана	250	250
Соль	6	6
Выход готовой продукции	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Пресеянную муку подсушивают на противне в жарочном шкафу или пароконвектомате (слоем не более 4 см, при температуре 110-120 °С) до приобретения кремового цвета. В охлажденную до 60-70 °С подсушенную муку вливают 1/4 часть теплой воды и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют оставшуюся воду, и кипятят 10-15 минут.

Соус соединяют с прокипяченной сметаной, солят и проваривают 3-5 минут. Процеживают и доводят до кипения.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают соус к мясным, овощным и рыбным блюдам или используют для приготовления горячих закусок, для запекания грибов, рыбы, мяса и овощей. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – однородная, не расслоившаяся масса;
цвет – от белого до светло-кремового;
консистенция – вязкая, полужидкая, эластичная;

вкус – умеренно соленый, свежей сметаны;
запах – свежей сметаны.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 30 г	3-7 лет 30 г	7-11 лет 50 г	12 лет и старше 50 г
Белки	г	0,4	0,4	0,7	0,7
Жиры	г	1,0	1,0	1,7	1,7
Углеводы	г	1,7	1,7	2,8	2,8
Энергетическая ценность	ккал	17	17	29	29
Витамин С	мг	0,012	0,012	0,020	0,020
Витамин В1	мг	0,004	0,004	0,007	0,007
Витамин В2	мг	0,007	0,007	0,011	0,011
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	4,8	4,8	8,0	8,0
Калий	мг	10	10	16	16
Кальций	мг	7	7	12	12
Магний	мг	1	1	2	2
Фосфор	мг	6	6	10	10
Железо	мг	0,04	0,04	0,06	0,06
Йод	мкг	7,0	7,0	11,6	11,6
Селен	мкг	0,1	0,1	0,2	0,2
Фтор	мкг	1,6	1,6	2,6	2,6

Технологическая карта № 398

Соус сметанный с томатом

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	брутто	нетто
Мука пшеничная	75	75
Вода	750	750
Масса соуса белого	-	750
Сметана	250	250
Соль	6	6
Масса соуса сметанного	-	1000
Томатное пюре 12 %	100	100
или томатная паста 25-30 %	40	40
Вода для разведения томатной пасты	60	60
Выход готовой продукции	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Томатное пюре уваривают до половины первоначального объема, соединяют с соусом сметанным (ТК № 397). Соус проваривают, процеживают и доводят до кипения.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Используют соус для приготовления запеченных блюд из овощей.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – однородная, не расслоившаяся масса;

цвет – светло-красный;

консистенция – полужидкая, эластичная;

вкус – слегка острый, умеренно соленый, с привкусом томата, сметаны;

запах – свежей сметаны с томатом.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 30 г	3-7 лет 30 г	7-11 лет 50 г	12 лет и старше 50 г
Белки	г	0,5	0,5	0,9	0,9
Жиры	г	1,0	1,0	1,7	1,7
Углеводы	г	2,0	2,0	3,3	3,3
Энергетическая ценность	ккал	19	19	32	32
Витамин С	мг	0,3	0,3	0,5	0,5
Витамин В1	мг	0,005	0,005	0,009	0,009
Витамин В2	мг	0,007	0,007	0,012	0,01
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	8,4	8,4	14,0	14,0
Калий	мг	26	26	44	44
Кальций	мг	7	7	11	11
Магний	мг	2	2	4	4
Фосфор	мг	7	7	12	12
Железо	мг	0,09	0,09	0,15	0,15
Йод	мкг	7,0	7,0	11,6	11,6
Селен	мкг	0,2	0,2	0,3	0,3
Фтор	мкг	1,6	1,6	2,6	2,6

Технологическая карта № 399

Соус сметанный с томатом и луком

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	брутто	нетто
Масса соуса сметанного (ТК № 397)	-	900
Лук репчатый	238	200
Масло сливочное	20	20
Томатное пюре 12 %	100	100
или томатная паста 25-30 %	40	40
Вода для разведения томатной пасты	60	60
Выход готовой продукции	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Лук перебирают, очищают, промывают в холодной проточной воде, шинкуют. Нарезанный лук припускают с маслом, добавляют томатное пюре и тушат еще 5-7 минут, затем соединяют с соусом сметанным (ТК № 397) и дают прокипеть.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Используют соус для приготовления тефтелей и блюд из овощей.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – мелко нарезанный лук равномерно распределен в однородной массе соуса;

цвет – светло-красный;

консистенция – полужидкая, эластичная; лук мягкий;

вкус – слегка острый, умеренно соленый, с привкусом припущенного лука, томатов;

запах – свежей сметаны, томатом и п припущенного лука.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 30 г	3-7 лет 30 г	7-11 лет 50 г	12 лет и старше 50 г
Белки	г	0,6	0,6	0,9	0,9
Жиры	г	1,3	1,3	2,2	2,2
Углеводы	г	2,3	2,3	3,8	3,8

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 30 г	3-7 лет 30 г	7-11 лет 50 г	12 лет и старше 50 г
Энергетическая ценность	ккал	24	24	39	39
Витамин С	мг	0,6	0,6	0,9	0,9
Витамин В1	мг	0,007	0,007	0,012	0,012
Витамин В2	мг	0,008	0,008	0,014	0,014
Витамин D	мкг	0,006	0,006	0,010	0,010
Витамин А	мкг рет. экв.	10,3	10,3	17,1	17,1
Калий	мг	34	34	57	57
Кальций	мг	8	8	14	14
Магний	мг	3	3	5	5
Фосфор	мг	10	10	17	17
Железо	мг	0,1	0,1	0,2	0,2
Йод	мкг	7,1	7,1	11,8	11,8
Селен	мкг	0,2	0,2	0,3	0,3
Фтор	мкг	3,1	3,1	5,1	5,1

Технологическая карта № 400

Соус сметанный с луком

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	брутто	нетто
Масса соуса сметанного (ТК № 397)	-	900
Лук репчатый	238	200
Масло сливочное	20	20
Выход готовой продукции	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Лук перебирают, очищают, промывают в холодной проточной воде, шинкуют. Припускают на сливочном масле до полной готовности. Подготовленный лук кладут в готовый соус сметанный (ТК № 397) и доводят до кипения.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Используют соус для приготовления тефтелей и блюд из овощей.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – однородная масса, смешанная с припущенным луком, без комочков не разварившейся муки и всплывающего жира

цвет – светло-красный;

консистенция – полужидкая, эластичная; лук мягкий;

вкус – сметаны, припущенного лука, умеренно соленый;

запах – сметаны, томатом и припущенного лука и продуктов, входящих в соус.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 30 г	3-7 лет 30 г	7-11 лет 50 г	12 лет и старше 50 г
Белки	г	0,5	0,5	0,8	0,8
Жиры	г	1,3	1,3	2,2	2,2
Углеводы	г	2,0	2,0	3,3	3,3
Энергетическая ценность	ккал	22	22	37	37
Витамин С	мг	0,3	0,3	0,4	0,4
Витамин В1	мг	0,006	0,006	0,011	0,011
Витамин В2	мг	0,008	0,008	0,013	0,013
Витамин D	мкг	0,006	0,006	0,010	0,010
Витамин А	мкг рет. Экв.	6,7	6,7	11,1	11,1
Калий	мг	17	17	29	29
Кальций	мг	8	8	13	13

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 30 г	3-7 лет 30 г	7-11 лет 50 г	12 лет и старше 50 г
Магний	мг	2	2	3	3
Фосфор	мг	8	8	14	14
Железо	мг	0,09	0,09	0,14	0,14
Йод	мкг	7,0	7,0	11,6	11,6
Селен	мкг	0,2	0,2	0,3	0,3
Фтор	мкг	3,1	3,1	5,1	5,1

Технологическая карта № 401

Соус сметанно-масляный

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	брутто	нетто
Масло сливочное	520	520
Сметана	520	520
Выход готовой продукции	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

В растопленное масло сливочное кладут сметану и доводят до кипения.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают соус к блюдам из картофеля и творога. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – однородная, не расслоившаяся масса;

цвет – светло-желтый;

консистенция – полужидкая, эластичная;

вкус – свежей сметаны;

запах – свежей сметаны, сливочного масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 30 г	3-7 лет 30 г	7-11 лет 50 г	12 лет и старше 50 г
Белки	г	0,5	0,5	0,8	0,8
Жиры	г	13,4	13,4	22,3	22,3
Углеводы	г	0,6	0,6	1,0	1,0
Энергетическая ценность	ккал	125	125	208	208
Витамин С	мг	0,03	0,03	0,04	0,04
Витамин В1	мг	0,003	0,003	0,006	0,006
Витамин В2	мг	0,02	0,02	0,04	0,04
Витамин D	мкг	0,16	0,16	0,26	0,26
Витамин А	мкг рет. Экв.	71,1	71,1	118,6	118,6
Калий	мг	17	17	28	28
Кальций	мг	14	14	23	23
Магний	мг	1	1	2	2
Фосфор	мг	11	11	18	18
Железо	мг	0,05	0,05	0,09	0,09
Йод	мкг	1,24	1,24	2,06	2,06
Селен	мкг	0,2	0,2	0,3	0,3
Фтор	мкг	2,7	2,7	4,5	4,5

Технологическая карта № 402
Соус сметанный для овощных салатов
1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	брутто	нетто
Сметана	800	800
Сахар	80	80
Лимонная кислота	4	4
Соль	6	6
Вода	140	140
Выход готовой продукции	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Сметану разводят водой и доводят до кипения. В прокипяченную сметану добавляют сахар, соль и лимонную кислоту.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Соус используют для овощных салатов.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – однородная, не расслоившаяся масса;

цвет – белый;

консистенция – полужидкая, эластичная;

вкус – свежей сметаны;

запах – свежей сметаны.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 30 г	3-7 лет 30 г	7-11 лет 50 г	12 лет и старше 50 г
Белки	г	0,6	0,6	1,0	1,0
Жиры	г	3,2	3,2	5,3	5,3
Углеводы	г	3,0	3,0	5,0	5,0
Энергетическая ценность	ккал	43	43	71	71
Витамин С	мг	0,04	0,04	0,06	0,06
Витамин В1	мг	0,005	0,005	0,009	0,009
Витамин В2	мг	0,02	0,02	0,03	0,03
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	15,4	15,4	25,7	25,7
Калий	мг	23	23	39	39
Кальций	мг	20	20	32	32
Магний	мг	2	2	3	3
Фосфор	мг	13	13	21	21
Железо	мг	0,05	0,05	0,08	0,08
Йод	мкг	8,2	8,2	13,7	13,7
Селен	мкг	0,1	0,1	0,1	0,1
Фтор	мкг	3,6	3,6	6,0	6,0

Технологическая карта № 403
Соус польский (1-й вариант)
1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	брутто	нетто
Масло сливочное	215	215
Яйца	3,3 шт.	160
Петрушка (зелень)	27	20
или укроп (зелень)	27	20

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	брутто	нетто
Кислота лимонная	2	2
Бульон рыбный	650	650
Масло сливочное	35	35
Мука пшеничная	35	35
Соль	6	6
Масса соуса белого	-	650
Выход готовой продукции	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Яйца промывают сначала теплым 1–2 %-ным раствором кальцинированной соды, а потом 0,5 %-ным раствором хлорамина и ополаскивают. Яйца погружают в кипящую подсоленную воду (3 л воды и 40-50 г соли на 10 яиц) и варят 8-10 минут.

Зелень перебирают, промывают в холодной проточной воде, выдерживают в 10 %-ном растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой, шинкуют.

Просеянную муку подсушивают на противне в жарочном шкафу или пароконвектомате (слоем не более 4 см, при температуре 110-120 °С) до приобретения кремового цвета. Подсушенную муку охлаждают до 60-70 °С, вливают 1/4 часть горячего бульона и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют оставшийся бульон, и кипятят 10-15 минут. Затем соус процеживают и снова доводят до кипения. В подготовленный белый соус добавляют масло сливочное, мелко нарезанные отварные яйца, соль, лимонную кислоту и зелень.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают соус к блюдам из нежирной отварной рыбы. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – однородная, эластичная масса с частицами зелени и яиц;

цвет – от белого до светло-кремового;

консистенция – полужидкая, эластичная;

вкус – нежный, умеренно соленый;

запах – нежный, с ароматом рыбного бульона.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 30 г	3-7 лет 30 г	7-11 лет 50 г	12 лет и старше 50 г
Белки	г	0,7	0,7	1,2	1,2
Жиры	г	5,9	5,9	9,9	9,9
Углеводы	г	0,8	0,8	1,3	1,3
Энергетическая ценность	ккал	60	60	99	99
Витамин С	мг	0,9	0,9	1,5	1,5
Витамин В1	мг	0,004	0,004	0,007	0,007
Витамин В2	мг	0,02	0,02	0,04	0,04
Витамин D	мкг	0,18	0,18	0,30	0,30
Витамин А	мкг рет. экв.	42,6	42,6	71,0	71,0
Калий	мг	12	12	21	21
Кальций	мг	6	6	9	9
Магний	мг	1	1	2	2
Фосфор	мг	11	11	18	18
Железо	мг	0,1	0,1	0,2	0,2
Йод	мкг	7,2	7,2	12,0	12,0
Селен	мкг	1,4	1,4	2,4	2,4
Фтор	мкг	4,1	4,1	6,8	6,8

Технологическая карта № 404

Соус польский (2-й вариант)

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	брутто	нетто
Масло сливочное	700	700
Яйца	6,7 шт.	320
Петрушка (зелень)	27	20
или укроп (зелень)	27	20
Кислота лимонная	2	2
Соль	6	6
Выход готовой продукции	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Яйца промывают сначала теплым 1–2 %-ным раствором кальцинированной соды, а потом 0,5 %-ным раствором хлорамина и ополаскивают. Яйца погружают в кипящую подсоленную воду (3 л воды и 40–50 г соли на 10 яиц) и варят 8–10 минут.

Зелень перебирают, промывают в холодной проточной воде, выдерживают в 10 %-ном растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой, шинкуют.

В растопленное сливочное масло кладут мелко рубленые яйца, соль, сок лимона и все перемешивают, доводят до кипения. В конце добавляют рубленую зелень петрушки или укропа.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают соус к блюдам из нежирной отварной рыбы. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – масло должно быть прозрачным, яйца мелко нашинкованы;

цвет – светло-желтый;

консистенция – жидкая;

вкус – нежный, умеренно соленый;

запах – нежный, с ароматом сливочного масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 30 г	3-7 лет 30 г	7-11 лет 50 г	12 лет и старше 50 г
Белки	г	1,3	1,3	2,2	2,2
Жиры	г	16,2	16,2	27,0	27,0
Углеводы	г	0,3	0,3	0,4	0,4
Энергетическая ценность	ккал	152	152	254	254
Витамин С	мг	0,9	0,9	1,5	1,5
Витамин В1	мг	0,005	0,005	0,009	0,009
Витамин В2	мг	0,05	0,05	0,08	0,08
Витамин D	мкг	0,42	0,42	0,70	0,70
Витамин А	мкг рет. экв.	103,0	103,0	171,6	171,6
Калий	мг	19	19	31	31
Кальций	мг	9	9	15	15
Магний	мг	2	2	3	3
Фосфор	мг	20	20	34	34
Железо	мг	0,3	0,3	0,4	0,4
Йод	мкг	8,1	8,1	13,4	13,4
Селен	мкг	2,8	2,8	4,6	4,6
Фтор	мкг	6,5	6,5	10,9	10,9

Технологическая карта № 405

Маринад овощной с томатом

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	брутто	Нетто
Морковь до 01.01 с 01.01	750 798	600 600
Лук репчатый	179	150
Томатное пюре 12 %	150	150
или томатная паста 25-30 %	60	60
Вода для разведения томатной пасты	90	90
Масло растительное	100	100
Кислота лимонная	9	9
Сахар	25	25
Соль	6	6
Вода	120	120
Выход готовой продукции	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Морковь промывают, перебирают, очищают и повторно промывают в холодной проточной воде. Лук перебирают, очищают, промывают в холодной проточной воде. Овощи нарезают соломкой, припускают с растительным маслом, затем добавляют томатное пюре и припускают еще 7-10 минут. После этого вводят воду, кислоту лимонную и кипятят 15-20 минут. В конце варки добавляют соль, сахар.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Маринад используют для приготовления холодных блюд из рыбы.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – овощи, нарезанные соломкой, легко выделяемые из жидкой части соуса; овощи равномерно распределены в соусе;

цвет – оранжево-красный;

консистенция – полужидкая; овощи плотные, лук более мягкий;

вкус – кисло-сладкий с выраженным вкусом моркови и привкусом припущенного лука, томата, специй; умеренно соленый;

запах – припущенных овощей и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 30 г	3-7 лет 30 г	7-11 лет 50 г	12 лет и старше 50 г
Белки	г	0,4	0,4	0,7	0,7
Жиры	г	2,7	2,7	4,4	4,4
Углеводы	г	2,6	2,6	4,4	4,4
Энергетическая ценность	ккал	36	36	60	60
Витамин С	мг	1,0	1,0	1,7	1,7
Витамин В1	мг	0,01	0,01	0,02	0,02
Витамин В2	мг	0,01	0,01	0,02	0,02
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	221	221	369	369
Калий	мг	61	61	102	102
Кальций	мг	7	7	12	12
Магний	мг	8	8	14	14
Фосфор	мг	14	14	23	23
Железо	мг	0,2	0,2	0,4	0,4
Йод	мкг	7,3	7,3	12,1	12,1
Селен	мкг	0,1	0,1	0,1	0,1
Фтор	мкг	9,9	9,9	16,6	16,6

Технологическая карта № 406

Маринад овощной без томата

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	брутто	нетто
Морковь до 01.01 с 01.01	1000 1064	800 800
Лук репчатый	179	150
Масло растительное	100	100
Кислота лимонная	16	16
Сахар	25	25
Крахмал картофельный	20	20
или мука пшеничная	30	30
Вода	40	40
Соль	6	6
Выход готовой продукции	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Морковь промывают, перебирают, очищают и повторно промывают в холодной проточной воде. Лук перебирают, очищают, промывают в холодной проточной воде. Крахмал разводят холодной водой (на 1 часть крахмала 5 частей воды) и процеживают. Овощи нарезают соломкой, припускают с растительным маслом, добавляют лимонную кислоту и кипятят 15-20 минут. В конце варки добавляют соль, сахар, подготовленный крахмал или муку и прогревают до загустения.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Маринад используют для приготовления холодных блюд из рыбы.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – овощи, нарезанные соломкой, легко выделяемые из жидкой части соуса; овощи равномерно распределены в соусе;

цвет – светло-коричневый;

консистенция – полужидкая; овощи плотные, лук более мягкий;

вкус – кисло-сладкий с выраженным вкусом моркови и привкусом лука; умеренно соленый;

запах – лимона, припущенных овощей.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 30 г	3-7 лет 30 г	7-11 лет 50 г	12 лет и старше 50 г
Белки	г	0,3	0,3	0,6	0,6
Жиры	г	2,7	2,7	4,5	4,5
Углеводы	г	2,9	2,9	4,9	4,9
Энергетическая ценность	ккал	37	37	62	62
Витамин С	мг	0,7	0,7	1,1	1,1
Витамин В1	мг	0,01	0,01	0,02	0,02
Витамин В2	мг	0,01	0,01	0,02	0,02
Витамин А	мкг рет. экв.	288	288	480	480
Калий	мг	46	46	77	77
Кальций	мг	8	8	13	13
Магний	мг	9	9	14	14
Фосфор	мг	14	14	24	24
Железо	мг	0,2	0,2	0,3	0,3
Йод	мкг	7,5	7,5	12,5	12,5
Селен	мкг	0,04	0,04	0,07	0,07
Фтор	мкг	12,8	12,8	21,4	21,4

Технологическая карта № 407
Маринад овощной со свеклой
1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	брутто	нетто
Свекла до 01.01	640	500 ¹
с 01.01	680	
Лук репчатый	240	200
Масло растительное	100	100
Томатное пюре 12 %	100	100
или томатная паста (25-30 %)	40	40
Вода для разведения томатной пасты	60	60
Кислота лимонная	12	12
Вода для разведения лимонной кислоты	390	390
Крахмал картофельный	10	10
Вода для разведения крахмала	50	50
Сахар	20	20
Соль	6	6
Выход готовой продукции	-	1000

¹ Масса вареной очищенной свеклы

2. Технологический процесс изготовления

Лук перебирают, очищают, промывают в холодной проточной воде, режут соломкой. Свеклу промывают, варят в кожуре, очищают и режут соломкой. Крахмал разводят холодной водой (на 1 часть крахмала 5 частей воды) и процеживают. Томатную пасту разводят водой в соотношении 1:1,5. Лимонную кислоту разводят водой.

Лук припускают с растительным маслом, затем добавляют свеклу, томатное пюре и тушат 5-7 минут. После этого вливают раствор лимонной кислоты, добавляют соль и кипятят 15-20 минут. В конце варки маринад заправляют сахаром и вводят подготовленный крахмал.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Маринад используют для приготовления холодных блюд из рыбы.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – овощи, нарезанные соломкой, легко выделяемые из жидкой части соуса; овощи равномерно распределены в соусе;

цвет – оранжево-красный;

консистенция – полужидкая; овощи плотные, лук более мягкий;

вкус – кисло-сладкий с выраженным вкусом моркови и привкусом припущенного лука, томата, свеклы; умеренно соленый;

запах – лимона, припущенных овощей и специй.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 30 г	3-7 лет 30 г	7-11 лет 50 г	12 лет и старше 50 г
Белки	г	0,4	0,4	0,7	0,7
Жиры	г	2,7	2,7	4,4	4,4
Углеводы	г	2,7	2,7	4,5	4,5
Энергетическая ценность	ккал	36	36	61	61
Витамин С	мг	1,2	1,2	1,9	1,9
Витамин В1	мг	0,005	0,005	0,009	0,009
Витамин В2	мг	0,006	0,006	0,011	0,011
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	3,8	3,8	6,3	6,3
Калий	мг	61	61	102	102
Кальций	мг	8	8	13	13
Магний	мг	5	5	8	8

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 30 г	3-7 лет 30 г	7-11 лет 50 г	12 лет и старше 50 г
Фосфор	мг	11	11	18	18
Железо	мг	0,3	0,3	0,5	0,5
Йод	мкг	7,4	7,4	12,4	12,4
Селен	мкг	0,1	0,1	0,2	0,2
Фтор	мкг	4,3	4,3	7,1	7,1

Технологическая карта № 408

Заправка для салатов

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	брутто	нетто
Масло растительное	500	500
Кислота лимонная	15	15
Вода питьевая кипяченая	500	500
Сахар	40	40
Соль	10	10
Выход готовой продукции	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Заправку для салатов приготавливают из смеси растительного масла и лимонной кислоты с добавлением соли и сахара. Лимонную кислоту предварительно растворяют в питьевой кипяченой воде.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Заправку используют для салатов и винегретов.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – однородная прозрачная масса;

цвет – светло-желтый;

консистенция – жидкая;

вкус – кисло-сладкий;

запах – растительного масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 30 г	3-7 лет 30 г	7-11 лет 50 г	12 лет и старше 50 г
Белки	г	0,0	0,0	0,0	0,0
Жиры	г	15,0	15,0	25,0	25,0
Углеводы	г	1,2	1,2	2,0	2,0
Энергетическая ценность	ккал	140	140	233	233
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин В2	мг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	0,0	0,0	0,0	0,0
Калий	мг	0,1	0,1	0,2	0,2
Кальций	мг	2	2	4	4
Магний	мг	0,1	0,1	0,2	0,2
Фосфор	мг	1	1	1	1
Железо	мг	0,02	0,02	0,04	0,04
Йод	мкг	12	12	20	20
Селен	мкг	0,0	0,0	0,0	0,0
Фтор	мкг	0,0	0,0	0,0	0,0

Технологическая карта № 409

Соус клубничный, или малиновый, или вишневый

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	брутто	нетто
Клубника, или малина, или вишня	600	510
или клубника, или малина, или вишня быстрозамороженная	530	530
Сахар	600	600
Выход готовой продукции	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Вариант 1. Клубнику, или малину, или вишню перебирают, удаляют плодоножку, промывают, у вишни удаляют косточки, пересыпают сахаром и оставляют в холодном месте на 2-3 часа для выделения сока, затем варят 15-20 минут.

Вариант 2. Ягоды, не размораживая, засыпают сахаром, и оставляют на 2-3 часа для выделения сока. Затем проваривают 15-20 минут.

Готовый соус охлаждают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают соус к крупным биточкам, запеканкам, пудингам. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – ягоды, сохранившие форму, равномерно распределены в соусе;

цвет – прозрачный;

консистенция – полужидкая, ягоды мягкие;

вкус – в меру сладкий;

запах – аромат ягод, входящих в состав соуса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 30 г	3-7 лет 30 г	7-11 лет 50 г	12 лет и старше 50 г
Белки	г	0,08	0,08	0,13	0,13
Жиры	г	0,0	0,0	0,0	0,0
Углеводы	г	17,0	17,0	28,4	28,4
Энергетическая ценность	ккал	68	68	113	113
Витамин С	мг	0,9	0,9	1,5	1,5
Витамин В1	мг	0,002	0,002	0,004	0,004
Витамин В2	мг	0,002	0,002	0,004	0,004
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	0,0	0,0	0,0	0,0
Калий	мг	16	16	26	26
Кальций	мг	2	2	4	4
Магний	мг	1	1	2	2
Фосфор	мг	1	1	2	2
Железо	мг	0,1	0,1	0,2	0,2
Йод	мкг	0,13	0,13	0,22	0,22
Селен	мкг	0,05	0,05	0,09	0,09
Фтор	мкг	2,4	2,4	4,0	4,0

*Пищевая ценность приведена для соуса клубничного

Технологическая карта № 410

Соус абрикосовый

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	брутто	нетто
Абрикосы свежие	950	858
или курага	180	180
Вода для кураги	650	650
Сахар	400	400
Выход готовой продукции	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Свежие абрикосы погружают на 30-40 секунд в кипяток, снимают с них кожицу, нарезают на 4 части, удаляют косточку, засыпают сахаром, выдерживают 2-3 часа и кипятят 5-8 минут.

Курагу перебирают, промывают, заливают холодной водой и оставляют на 2-3 часа. Затем варят в той же воде до готовности, протирают, добавляют сахар и при перемешивании проваривают до загустения. Готовый соус охлаждают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают соус к крупяным биточкам, запеканкам, пудингам. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – однородная, эластичная масса;

цвет – оранжевый;

консистенция – полужидкая;

вкус – в меру сладкий;

запах – свежих абрикосов.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 30 г	3-7 лет 30 г	7-11 лет 50 г	12 лет и старше 50 г
Белки	г	0,3	0,3	0,4	0,4
Жиры	г	0,0	0,0	0,0	0,0
Углеводы	г	13,4	13,4	22,3	22,3
Энергетическая ценность	ккал	54	54	91	91
Витамин С	мг	0,05	0,05	0,09	0,09
Витамин В1	мг	0,002	0,002	0,004	0,004
Витамин В2	мг	0,005	0,005	0,009	0,009
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	18,9	18,9	31,5	31,5
Калий	мг	77	77	129	129
Кальций	мг	8	8	13	13
Магний	мг	5	5	8	8
Фосфор	мг	7	7	11	11
Железо	мг	0,2	0,2	0,3	0,3
Йод	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Селен	мкг	0,0	0,0	0,0	0,0
Фтор	мкг	0,0	0,0	0,0	0,0

Технологическая карта № 411

Соус черносмородиновый

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	брутто	нетто
Смородина черная замороженная	580	580
Сахар	430	430
Вода	200	200
Выход готовой продукции	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Ягоды, не размораживая, заливают горячей водой, проваривают при слабом кипении в течение 5 минут, процеживают с одновременным протиранием.

В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения. Готовый соус охлаждают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают соус к крупяным биточкам, запеканкам, пудингам. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – ягоды, сохранившие форму, равномерно распределены в соусе;

цвет – темно-красный;

консистенция – полужидкая, ягоды мягкие;

вкус – в меру сладкий, с приятной кислинкой;

запах – свежей черной смородины.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 30 г	3-7 лет 30 г	7-11 лет 50 г	12 лет и старше 50 г
Белки	г	0,2	0,2	0,3	0,3
Жиры	г	0,0	0,0	0,0	0,0
Углеводы	г	12,9	12,9	21,4	21,4
Энергетическая ценность	ккал	52	52	87	87
Витамин С	мг	13,9	13,9	23,2	23,2
Витамин В1	мг	0,004	0,004	0,006	0,006
Витамин В2	мг	0,006	0,006	0,009	0,009
Витамин А	мкг рет. экв.	1,8	1,8	3,0	3,0
Калий	мг	51	51	85	85
Кальций	мг	6	6	10	10
Магний	мг	5	5	8	8
Фосфор	мг	5	5	8	8
Железо	мг	0,2	0,2	0,4	0,4
Йод	мкг	0,15	0,15	0,26	0,26
Селен	мкг	0,2	0,2	0,3	0,3
Фтор	мкг	2,6	2,6	4,3	4,3

Технологическая карта № 412

Соус клюквенный

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	брутто	нетто
Клюква замороженная	120	120
Сахар	100	100
Крахмал картофельный	30	30
Вода	880	880
Выход готовой продукции	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Ягоды, не размораживая, заливают горячей водой, проваривают при слабом кипении в течение 5 минут, процеживают с одновременным протираем. В полученный отвар (часть его охлаждают и используют для разведения крахмала) добавляют сахар, доводят до кипения и вводят подготовленный крахмал. Смесь вновь доводят до кипения.

Готовый соус охлаждают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают соус к крупяным биточкам, запеканкам, пудингам. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – однородная, эластичная масса (без наличия комков крахмала);

цвет – ярко-красный;

консистенция – полужидкая;

вкус – в меру сладкий, с приятной кислинкой;

запах – свежей клюквы.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 30 г	3-7 лет 30 г	7-11 лет 50 г	12 лет и старше 50 г
Белки	г	0,02	0,02	0,03	0,03
Жиры	г	0,0	0,0	0,0	0,0
Углеводы	г	3,5	3,5	5,8	5,8
Энергетическая ценность	ккал	14	14	23	23
Витамин С	мг	0,2	0,2	0,4	0,4
Витамин В1	мг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин В2	мг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	0,0	0,0	0,0	0,0
Калий	мг	4	4	6	6
Кальций	мг	0,8	0,8	1,4	1,4
Магний	мг	0,5	0,5	0,8	0,8
Фосфор	мг	1	1	2	2
Железо	мг	0,03	0,03	0,04	0,04
Йод	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Селен	мкг	0,0	0,0	0,0	0,0
Фтор	мкг	0,3	0,3	0,5	0,5

Технологическая карта № 413

Соус яблочный

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	брутто	нетто
Яблоки свежие	256	225
Сахар	125	125
Крахмал картофельный	30	30
Кислота лимонная	1	1
Вода	800	800
Выход готовой продукции	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Яблоки перебирают, промывают холодной проточной водой, удаляют семенное гнездо, нарезают ломтиками, заливают горячей водой и варят в течение 6-8 минут (в зависимости от сорта) в закрытой посуде до готовности. Затем протирают до пюреобразной консистенции,

соединяют с отваром, добавляют сахар, лимонную кислоту, доводят до кипения, вводят предварительно разведенный охлажденным отваром крахмал (1 часть крахмала на 5 частей отвара), дают еще раз вскипеть.

Готовый соус охлаждают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают соус к крупяным биточкам, запеканкам, пудингам. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – однородная, эластичная масса (без наличия комков крахмала);

цвет – от светло-бежевого до светло-серого;

консистенция – полужидкая;

вкус – в меру сладкий, с приятной кислинкой;

запах – свежих яблок.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 30 г	3-7 лет 30 г	7-11 лет 50 г	12 лет и старше 50 г
Белки	г	0,03	0,03	0,05	0,05
Жиры	г	0,0	0,0	0,0	0,0
Углеводы	г	4,6	4,6	7,6	7,6
Энергетическая ценность	ккал	19	19	31	31
Витамин С	мг	0,3	0,3	0,5	0,5
Витамин В1	мг	0,001	0,001	0,002	0,002
Витамин В2	мг	0,001	0,001	0,002	0,002
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	0,2	0,2	0,3	0,3
Калий	мг	16	16	26	26
Кальций	мг	1	1	2	2
Магний	мг	0,5	0,5	0,9	0,9
Фосфор	мг	1	1	2	2
Железо	мг	0,1	0,1	0,2	0,2
Йод	мкг	0,12	0,12	0,20	0,20
Селен	мкг	0,02	0,02	0,03	0,03
Фтор	мкг	0,5	0,5	0,8	0,8

Технологическая карта № 414

Соус из кураги

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	брутто	нетто
Курага	100	100
Вода	1100	1100
Сахар	100	100
Кислота лимонная	1	1
Крахмал картофельный	60	60
Выход готовой продукции	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Курагу перебирают, промывают, заливают горячей водой и оставляют на 2-3 часа для набухания. Затем варят в той же воде до готовности, протирают, добавляют сахар, лимонную кислоту, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения.

Крахмал подготавливают следующим образом: его разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают. Готовый соус охлаждают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают соус к крупяным биточкам, запеканкам, пудингам. Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – однородная, эластичная масса;

цвет – оранжевый;

консистенция – полужидкая;

вкус – в меру сладкий;

запах – свежих абрикосов.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года 30 г	3-7 лет 30 г	7-11 лет 50 г	12 лет и старше 50 г
Белки	г	0,1	0,1	0,2	0,2
Жиры	г	0,0	0,0	0,0	0,0
Углеводы	г	5,4	5,4	9,0	9,0
Энергетическая ценность	ккал	22	22	37	37
Витамин С	мг	0,05	0,05	0,08	0,08
Витамин В1	мг	0,002	0,002	0,004	0,004
Витамин В2	мг	0,005	0,005	0,008	0,008
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	10,5	10,5	17,5	17,5
Калий	мг	43	43	72	72
Кальций	мг	5	5	8	8
Магний	мг	3	3	5	5
Фосфор	мг	5	5	8	8
Железо	мг	0,1	0,1	0,2	0,2
Йод	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Селен	мкг	0,0	0,0	0,0	0,0
Фтор	мкг	0,0	0,0	0,0	0,0

2.13 СЛАДКИЕ БЛЮДА

В состав сладких блюд включены свежие плоды и ягоды, компоты, кисели, желе, запеченные яблоки и др.

Для их приготовления используют плоды и ягоды свежие и замороженные, сахар, орехи, различные плодово-ягодные соки, экстракты, сиропы, а также яйца, молоко, сливки.

Ароматизирующими и вкусовыми веществами сладких блюд являются ванилин, корица, цедра плодов цитрусовых, кислота лимонная и т.д.

В качестве желирующих веществ для приготовления киселей и желе употребляют желатин, крахмал картофельный и реже – кукурузный.

Норма отпуска сладких блюд (компоты и кисели) для первой возрастной группы (1-3 года) – 150 г, для второй возрастной группы (3-7 лет) – 180 г, для третьей возрастной группы (7-12 лет) – 200 г, для четвертой возрастной группы (свыше 12 лет) – 200 г.

Технологическая карта № 415

Плоды и ягоды свежие с сахаром

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Вишня или черешня	95	90	105	100	105	100	105	100
или черника	89	90	102	100	102	100	102	100
или клубника	102	90	118	100	118	100	118	100
или клюква	53	50	53	50	53	50	53	50
Сахар или рафинадная пудра	5	5	6	6	6	6	6	6
Сахар или рафинадная пудра (для клюквы)	15	15	15	15	15	15	15	15
Выход готовой продукции:								
плодов и ягод (кроме клюквы)	-	95	-	106	-	106	-	106
клюквы	-	65	-	65	-	65	-	65

2. Технологический процесс изготовления

Плоды или ягоды перебирают, у вишни, черешни, черники, земляники удаляют плодоножки, промывают в проточной питьевой воде.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают в креманках или на тарелках, перед подачей посыпав сахаром или рафинадной пудрой. Можно подать плоды или ягоды и без сахара. Температура при раздаче не выше 20 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – плоды и ягоды целые, чистые, посыпаны сахаром;

цвет – свойственный зрелым плодам и ягодам данного ботанического вида;

консистенция – мягкая, сочная;

вкус – кисловато-сладкий;

запах – свойственный зрелым плодам и ягодам данного ботанического вида.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Вишня или черешня с сахаром				Черника с сахаром			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,0	1,1	1,1	1,1	1,0	1,1	1,1	1,1
Жиры	г	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,6	0,6	0,6
Углеводы	г	14,5	16,6	16,6	16,6	11,8	13,6	13,6	13,6

Наименование показателей	Единицы измерения	Вишня или черешня с сахаром				Черника с сахаром			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Энергетическая ценность	ккал	65	74	74	74	56	64	64	64
Витамин С	мг	13,5	15,0	15,0	15,0	9,0	10,0	10,0	10,0
Витамин В1	мг	0,009	0,01	0,01	0,01	0,009	0,01	0,01	0,01
Витамин В2	мг	0,009	0,01	0,01	0,01	0,018	0,02	0,02	0,02
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	22,5	25,0	25,0	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Калий	мг	210	233	233	233	46	51	51	51
Кальций	мг	30	33	33	33	15	16	16	16
Магний	мг	22	24	24	24	5	6	6	6
Фосфор	мг	25	28	28	28	12	13	13	13
Железо	мг	1,6	1,8	1,8	1,8	0,6	0,7	0,7	0,7
Йод	мкг	1,8	2,0	2,0	2,0	9,8	10,9	10,9	10,9
Селен	мкг	1,6	1,8	1,8	1,8	0,09	0,1	0,1	0,1
Фтор	мкг	1,8	2,0	2,0	2,0	66,5	73,9	73,9	73,9

Наименование показателей	Единицы измерения	Клубника с сахаром				Клюква с сахаром			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,45	0,5	0,5	0,5	0,3	0,3	0,3	0,3
Жиры	г	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1
Углеводы	г	9,3	10,8	10,8	10,8	16,8	16,8	16,8	16,8
Энергетическая ценность	ккал	39	45	45	45	69	69	69	69
Витамин С	мг	13,5	15,0	15,0	15,0	7,5	7,5	7,5	7,5
Витамин В1	мг	0,02	0,02	0,02	0,02	0,01	0,01	0,01	0,01
Витамин В2	мг	0,02	0,02	0,02	0,02	0,01	0,01	0,01	0,01
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Калий	мг	107	119	119	119	60	60	60	60
Кальций	мг	13	14	14	14	7	7	7	7
Магний	мг	7	8	8	8	8	8	8	8
Фосфор	мг	10	11	11	11	6	6	6	6
Железо	мг	0,56	0,62	0,62	0,62	0,3	0,3	0,3	0,3
Йод	мкг	0,9	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Селен	мкг	0,36	0,40	0,40	0,40	0,1	0,1	0,1	0,1
Фтор	мкг	16,2	18,0	18,0	18,0	5,0	5,0	5,0	5,0

Технологическая карта № 416

Арбуз, дыня, ананас свежие

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Арбуз	106	95	111	100	111	100	111	100
или дыня	124	95	130	100	130	100	130	100
или ананас	173	95	182	100	182	100	182	100
Выход готовой продукции	-	95	-	100	-	100	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Арбуз или дыню моют, обсушивают, разрезают вдоль на две части, затем на дольки. У дыни удаляют семена. У арбузов и дынь можно срезать корки.

У ананаса срезают верхнюю и нижнюю части плода. Надрезают кожуру по вертикали и осторожно, чтобы не повредить мякоть, срезают ее. После этого удаляют сердцевину и нарезают кружочками или ломтиками толщиной 4-5 мм.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на десертной тарелке. Температура при раздаче не выше 20 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – плоды чистые, аккуратно порезаны;

цвет – у дыни и ананаса от белого до желтого, у арбуза – от красного до бордового;

консистенция – мягкая, сочная;

вкус – сладкий;

запах – свойственный зрелым плодам данного ботанического вида.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Арбуз		Дыня		Ананас	
		1-3 года	3 года и старше	1-3 года	3 года и старше	1-3 года	3 года и старше
Белки	г	0,67	0,70	0,57	0,60	0,29	0,30
Жиры	г	0,1	0,1	0,29	0,30	0,1	0,1
Углеводы	г	5,5	5,8	7,0	7,4	11,2	11,8
Энергетическая ценность	ккал	26	27	33	35	47	49
Витамин С	мг	6,7	7,0	19,0	20,0	10,5	11,0
Витамин В1	мг	0,038	0,040	0,038	0,040	0,057	0,060
Витамин В2	мг	0,057	0,06	0,038	0,040	0,019	0,020
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	16,2	17,0	63,7	67,0	2,9	3,0
Калий	мг	105	110	112	118	127	134
Кальций	мг	13	14	15	16	16	17
Магний	мг	11	12	12	13	12	13
Фосфор	мг	7	7	11	12	8	8
Железо	мг	0,95	1,00	0,95	1,00	0,29	0,30
Йод	мкг	0,0	0,0	1,9	2,0	0,6	0,6
Селен	мкг	0,38	0,40	0,67	0,70	0,10	0,10
Фтор	мкг	1,4	1,5	19,0	20,0	4,0	4,2

Технологическая карта № 417

Лимоны с сахаром

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Лимоны	11	10	21	19	21	19	21	19
Сахар или рафинадная пудра	5	5	6	6	6	6	6	6
Выход готовой продукции	-	15	-	25	-	25	-	25

2. Технологический процесс изготовления

Лимоны свежие тщательно промывают, ошпаривают кипятком и нарезают тонкими кружочками или полукружочками.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают в креманках или на десертных тарелках, перед подачей посыпав сахаром. Температура при раздаче 12-14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – плоды чистые, нарезанные тонкими кружочками или полукружочками, посыпаны сахаром;

цвет – от светло-желтого до желтого с зеленоватым оттенком;

консистенция – упругая, сочная;

вкус – кислый;

запах – свойственный зрелым лимонам.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,1	0,2	0,2	0,2
Жиры	г	0,0	0,0	0,0	0,0
Углеводы	г	5,3	6,6	6,6	6,6
Энергетическая ценность	ккал	22	27	27	27
Витамин С	мг	4,0	7,6	7,6	7,6
Витамин В1	мг	0,004	0,008	0,008	0,008
Витамин В2	мг	0,002	0,004	0,004	0,004
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	0,2	0,4	0,4	0,4
Калий	мг	16	31	31	31
Кальций	мг	4	8	8	8
Магний	мг	1	2	2	2
Фосфор	мг	2	4	4	4
Железо	мг	0,08	0,13	0,13	0,13
Йод	мкг	0,01	0,02	0,02	0,02
Селен	мкг	0,04	0,08	0,08	0,08
Фтор	мкг	1,0	1,9	1,9	1,9

Технологическая карта № 418

Компот из свежих плодов

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Яблоки или айва	34	30	41	36	45	40	45	40
или груши	33	30	40	36	44	40	44	40
Вода	134	134	160	160	178	178	178	178
или черешня, или вишня	32	30	38	36	42	40	42	40
или слива, или персики	33	30	40	36	44	40	44	40
или абрикосы	35	30	42	36	47	40	47	40
Вода	126	126	151	151	168	168	168	168
Сахар	5	5	6	6	7	7	7	7
Кислота лимонная	0,15	0,15	0,18	0,18	0,2	0,2	0,2	0,2
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Яблоки или груши, или айву свежие перебирают, тщательно промывают, очищают от семенных гнезд, нарезают дольками. Чтобы плоды не темнели, их до варки погружают в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой.

В горячей воде растворяют сахар, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения и проваривают сахарный сироп 10-12 минут.

В горячий сахарный сироп погружают нарезанные плоды. Яблоки, груши, айву варят при слабом кипении не более 6-8 минут. Быстро разваривающиеся сорта яблок и очень спелые груши кладут в кипящий сироп, доводят до кипения, прекращают нагрев и оставляют

в сиропе до охлаждения.

Черешню или вишню перебирают, удаляют плодоножки, моют; сливы и абрикосы перебирают, моют, разрезают пополам, удаляют косточки, крупные плоды нарезают дольками, закладывают в горячий сироп и доводят до кипения.

Готовый компот охлаждают до комнатной температуры и порционируют в стаканы или чашки, равномерно распределяя плоды в сиропе.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают в стаканах или чашках. Температура при раздаче 14-20 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – плоды нарезаны дольками, абрикосы и сливы – на половинки (удалены косточки), черешня, вишня – целые, залиты прозрачным сиропом, в котором может быть незначительное количество взвешенных частиц, не вызывающих его помутнения. Допускается наличие сливы и черешни с треснувшей, но не отделившейся кожицей;

цвет – у яблоч, груш, абрикосов, персиков, айвы – от желтого до оранжевого разной интенсивности; из черешни, сливы, вишни – от красноватого до темно-бордового;

консистенция – жидкая, плодов – мягкая;

вкус – кисловато-сладкий, с хорошо выраженным вкусом вареных или настоявшихся в сиропе плодов;

запах – типичный для вареных или настоявшихся в сиропе плодов.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Компот из яблок				Компот из груш			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,11	0,14	0,15	0,15	0,12	0,14	0,16	0,16
Жиры	г	0,11	0,13	0,14	0,14	0,09	0,11	0,13	0,13
Углеводы	г	15,4	17,7	19,9	19,9	16,8	17,9	20,1	20,1
Энергетическая ценность	ккал	63	73	82	82	68	73	82	82
Витамин С	мг	1,2	1,4	1,6	1,6	0,6	0,7	0,8	0,8
Витамин В1	мг	0,006	0,008	0,009	0,009	0,004	0,005	0,006	0,006
Витамин В2	мг	0,005	0,006	0,006	0,006	0,007	0,009	0,010	0,010
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	0,9	1,1	1,2	1,2	0,4	0,4	0,5	0,5
Калий	мг	70	83	93	93	39	47	52	52
Кальций	мг	4	5	6	6	5	6	7	7
Магний	мг	2,3	2,8	3,1	3,1	3,1	3,8	4,2	4,2
Фосфор	мг	2,9	3,4	3,8	3,8	4	5	6	6
Железо	мг	0,6	0,7	0,8	0,8	0,6	0,8	0,8	0,8
Йод	мкг	0,5	0,6	0,7	0,7	0,26	0,32	0,35	0,35
Селен	мкг	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Фтор	мкг	2,1	2,5	2,8	2,8	2,6	3,2	3,5	3,5

Наименование показателей	Единицы измерения	Компот из вишни				Компот из сливы			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,23	0,27	0,30	0,30	0,20	0,24	0,26	0,26
Жиры	г	0,05	0,06	0,07	0,07	0,08	0,10	0,11	0,11
Углеводы	г	7,9	9,5	10,9	10,9	7,3	8,7	10,0	10,0
Энергетическая ценность	ккал	33	40	45	45	31	37	42	42
Витамин С	мг	1,8	2,2	2,4	2,4	1,1	1,4	1,5	1,5

Наименование показателей	Единицы измерения	Компот из вишни				Компот из сливы			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин В1	мг	0,006	0,008	0,009	0,009	0,006	0,007	0,008	0,008
Витамин В2	мг	0,007	0,009	0,010	0,010	0,006	0,007	0,008	0,008
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	3,1	3,7	4,1	4,1	3,1	3,7	4,1	4,1
Калий	мг	64	77	85	85	39	47	52	52
Кальций	мг	10	12	13	13	2	2	2	2
Магний	мг	7	8	9	9	2	2	2	2
Фосфор	мг	8	9	10	10	4	5	6	6
Железо	мг	0,17	0,20	0,22	0,22	0,08	0,10	0,11	0,11
Йод	мкг	0,5	0,6	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Селен	мкг	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Фтор	мкг	3,4	4,1	4,6	4,6	0,5	0,6	0,7	0,7

Технологическая карта № 419

Компот из смеси свежих плодов и бахчевых

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Яблоки	22	15	26	18	29	20	29	20
Слива	9	8	10	9	11	10	11	10
Дыня	17	11	21	14	23	15	23	15
Арбуз	22	11	26	14	29	15	29	15
Сахар	5	5	6	6	7	7	7	7
Кислота лимонная	0,15	0,15	0,18	0,18	0,2	0,2	0,2	0,2
Вода	129	129	155	155	172	172	172	172
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Яблоки моют, удаляют семенные гнезда и нарезают дольками. До варки погружают в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой, чтобы не темнели. Сливы моют, разрезают пополам и удаляют косточки. У арбузов и дынь удаляют корку и семена, нарезают ломтиками.

В горячей воде растворяют сахар, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения и проваривают сахарный сироп 10-12 минут.

В горячий сахарный сироп погружают нарезанные яблоки и варят при слабом кипении не более 6-8 минут. Быстроразваривающиеся сорта яблок и сливы кладут в кипящий сироп, доводят до кипения, прекращают нагрев и оставляют в сиропе до охлаждения.

Затем в компот кладут ломтики арбузов, доводят до кипения, сразу прекращают нагрев и охлаждают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают в стаканах или чашках. Температура при раздаче 14-20 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – яблоки нарезаны дольками, слива – на половинки, (удалены косточки), арбузы, дыни – нарезаны кусочками, залиты прозрачным сиропом, в котором может быть незначительное количество взвешенных частиц, не вызывающих его помутнения;

цвет – от белого до светло-розового разной интенсивности;

консистенция – жидкая, плодов – мягкая;
вкус – кисловато-сладкий, с хорошо выраженным вкусом вареных или настоявшихся в сиропе плодов;
запах – типичный для вареных или настоявшихся в сиропе плодов.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,25	0,30	0,33	0,33
Жиры	г	0,12	0,15	0,16	0,16
Углеводы	г	7,9	9,5	10,8	10,8
Энергетическая ценность	ккал	33	41	46	46
Витамин С	мг	2,1	2,6	2,8	2,8
Витамин В1	мг	0,011	0,014	0,015	0,015
Витамин В2	мг	0,013	0,016	0,017	0,017
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	6,8	8,5	9,2	9,2
Калий	мг	66	80	88	88
Кальций	мг	6	7	8	8
Магний	мг	4,1	5,0	5,4	5,4
Фосфор	мг	4	5	6	6
Железо	мг	0,5	0,6	0,7	0,7
Йод	мкг	0,46	0,56	0,62	0,62
Селен	мкг	0,15	0,18	0,20	0,20
Фтор	мкг	3,3	4,1	4,4	4,4

Технологическая карта № 420

Компот из яблок и слив или из яблок и алычи

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Яблоки	17	15	21	18	23	20	23	20
Слива	16,5	15	20	18	22	20	22	20
или алыча ¹	16,5	15	20	18	22	20	22	20
Сахар	5	5	6	6	7	7	7	7
Кислота лимонная	0,15	0,15	0,18	0,18	0,2	0,2	0,2	0,2
Вода	139	139	167	167	185	185	185	185
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	200

¹ При использовании алычи кислоту лимонную не добавляют.

2. Технологический процесс изготовления

Яблоки моют, разрезают пополам, удаляют семенные гнезда и нарезают дольками. До варки погружают в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой, чтобы не темнели. Сливы и алычу моют, разрезают пополам и у слив удаляют косточки.

В горячей воде растворяют сахар, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения и проваривают сахарный сироп 10-12 минут.

В горячий сахарный сироп погружают нарезанные яблоки и варят при слабом кипении не более 6-8 минут. Быстроразваривающиеся сорта яблок, сливу и алычу не варят, а кладут в кипящий сироп, доводят до кипения, прекращают нагрев и оставляют в сиропе до охлаждения.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают в стаканах или чашках. Температура при раздаче 14-20 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – яблоки нарезаны дольками, слива или алыча – на половинки, у слив удалены косточки, залиты прозрачным сиропом, в котором может быть незначительное количество взвешенных частиц, не вызывающих его помутнения;

цвет – от розового до малинового разной интенсивности;

консистенция – жидкая, плодов – мягкая;

вкус – кисло-сладкий, с хорошо выраженным вкусом вареных или настоявшихся в сиропе плодов;

запах – типичный для вареных или настоявшихся в сиропе плодов.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,16	0,19	0,21	0,21
Жиры	г	0,10	0,12	0,13	0,13
Углеводы	г	7,2	8,7	9,9	9,9
Энергетическая ценность	ккал	30	37	42	42
Витамин С	мг	1,2	1,4	1,6	1,6
Витамин В1	мг	0,006	0,007	0,008	0,008
Витамин В2	мг	0,006	0,007	0,008	0,008
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	2,0	2,4	2,6	2,6
Калий	мг	55	65	73	73
Кальций	мг	3,2	3,8	4,2	4,2
Магний	мг	2,1	2,5	2,8	2,8
Фосфор	мг	3,5	4,2	4,7	4,7
Железо	мг	0,3	0,4	0,5	0,5
Йод	мкг	0,3	0,3	0,4	0,4
Селен	мкг	0,0	0,0	0,1	0,1
Фтор	мкг	1,3	1,6	1,8	1,8

*Пищевая ценность рассчитана для компота со сливой

Технологическая карта № 421

Компот из клубники

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Клубника	44/38 ¹	38	53/45 ¹	45	59/50 ¹	50	59/50 ¹	50
Сахар	5	5	6	6	7	7	7	7
Вода	139	139	167	167	185	185	185	185
Кислота лимонная	0,08	0,08	0,09	0,09	0,1	0,1	0,1	0,1
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	200

¹ В числителе указана масса свежих ягод, в знаменателе – замороженных.

2. Технологический процесс изготовления

Клубнику перебирают, удаляют плодоножки, моют. В горячей воде растворяют сахар, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения и проваривают сахарный сироп 10-12 минут. Подготовленные свежие или замороженные ягоды закладывают в сироп, доводят до кипения, прекращают нагрев, дают настояться в течение 30-40 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают в стаканах или чашках. Температура при раздаче 14-20 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – ягоды целые, залиты прозрачным сиропом, в котором может быть незначительное количество взвешенных частиц, не вызывающих его помутнения;

цвет – от розового до малинового разной интенсивности;

консистенция – жидкая, ягод – мягкая;

вкус – кисловато-сладкий, с хорошо выраженным вкусом настоявшихся в сиропе ягод;

запах – типичный для настоявшихся в сиропе ягод клубники.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,2	0,23	0,25	0,25
Жиры	г	0,0	0,0	0,0	0,0
Углеводы	г	6,2	7,4	8,5	8,5
Энергетическая ценность	ккал	25	31	35	35
Витамин С	мг	2,3	2,7	3,0	3,0
Витамин В1	мг	0,005	0,006	0,007	0,007
Витамин В2	мг	0,006	0,007	0,008	0,008
Калий	мг	38	45	50	50
Кальций	мг	5	6	6,5	6,5
Магний	мг	2,6	3,1	3,5	3,5
Фосфор	мг	3,6	4,3	4,8	4,8
Железо	мг	0,23	0,28	0,31	0,31
Йод	мкг	0,33	0,40	0,44	0,44
Селен	мкг	0,13	0,16	0,18	0,18
Фтор	мкг	6,0	7,1	7,9	7,9

Технологическая карта № 422

Компот из апельсинов или мандаринов

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Апельсины	56	38	68	45	75	50	75	50
или мандарины	51	38	51	45	68	50	68	50
Сахар	5	5	6	6	7	7	7	7
Цедра	3,8	3,8	4,5	4,5	5	5	5	5
Вода	135	135	161	161	179	179	179	179
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Апельсины или мандарины моют, очищают от кожицы, нарезают тонкими кружочками (мандарины можно разделить на дольки) и закладывают в горящий сироп, доводят до кипения, сразу прекращают нагрев, дают настояться. Для приготовления сиропа в горячей воде растворяют сахар, добавляют цедру, предварительно очищенную от белой мякоти, нарезанную соломкой, доводят до кипения, проваривают 10-12 минут и процеживают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают в стаканах или чашках. Температура при раздаче 14-20 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – цитрусовые равномерно нарезаны, залиты прозрачным сиропом, в котором может быть незначительное количество взвешенных частиц, не вызывающих его помутнения;

цвет – светло-желтый;

консистенция – жидкая, цитрусовых – мягкая, соотношение жидкой и плотной части соблюдено;

вкус – кисловато-сладкий, с хорошо выраженным вкусом цитрусовых;

запах – типичный для настоявшихся в сиропе цитрусовых.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Компот из апельсинов				Компот из мандаринов			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,30	0,36	0,40	0,40	0,30	0,36	0,40	0,40
Жиры	г	0,08	0,09	0,10	0,10	0,08	0,09	0,10	0,10
Углеводы	г	7,3	8,8	10,0	10,0	7,1	8,5	9,7	9,7
Энергетическая ценность	ккал	31	38	43	43	30	37	41	41
Витамин С	мг	9,1	10,8	12,0	12,0	5,8	6,8	7,6	7,6
Витамин В1	мг	0,011	0,013	0,015	0,015	0,016	0,019	0,022	0,022
Витамин В2	мг	0,009	0,011	0,012	0,012	0,009	0,011	0,012	0,012
Витамин А	мкг рет. экв.	1,8	2,2	2,4	2,4	2,3	2,7	3,0	3,0
Калий	мг	62	74	82	82	49	58	65	65
Кальций	мг	12	14	15	15	12	14	16	16
Магний	мг	4	5	6	6	4	4	5	5
Фосфор	мг	8	9	10	10	6	7	7	7
Железо	мг	0,14	0,16	0,18	0,18	0,07	0,08	0,09	0,09
Йод	мкг	0,7	0,8	0,9	0,9	0,10	0,12	0,13	0,13
Селен	мкг	0,17	0,20	0,22	0,22	0,03	0,04	0,05	0,05
Фтор	мкг	5,7	6,7	7,5	7,5	50,3	59,5	66,2	66,2

Технологическая карта № 423

Компот из плодов консервированных

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Персики, или айва, или абрикосы (половинки или кусочки)	60	60	72	72	80	80	80	80
Сироп концентрированного компота	40	90	48	108	53	120	53	120
Вода	55		66		73		73	
Вишня, или черешня, или яблоки, или сливы целые	55	55	66	66	73	73	73	73
Сироп концентрированного компота	45	95	54	114	60	127	60	127
Вода	55		67		74		74	
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Консервированные плоды заливают подготовленным сиропом, доводят до кипения и охлаждают. Сироп варят из воды и сиропа консервированных плодов, доводят до кипения.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают в стаканах или чашках. Температура при раздаче 14-20 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – плоды целые, залиты прозрачным сиропом, в котором может быть незначительное количество взвешенных частиц, не вызывающих его помутнения;

цвет – из яблок, груш, абрикосов, персиков, айвы – от светло-желтого до оранжевого разной интенсивности; из черешни, сливы, вишни – от красноватого до темно-бордового;

консистенция – жидкая, плодов – мягкая, соотношение жидкой и плотной части соблюдено;

вкус – кисловато-сладкий, с хорошо выраженным вкусом настоявшихся в сиропе плодов;

запах – типичный для настоявшихся в сиропе плодов.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Компот из персиков				Компот из вишни			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,3	0,36	0,4	0,4	0,6	0,72	0,8	0,8
Жиры	г	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,36	0,4	0,4
Углеводы	г	21,6	25,9	28,7	28,7	23,7	28,4	31,5	31,5
Энергетическая ценность	ккал	88	105	117	117	100	120	133	133
Витамин С	мг	4,0	4,8	5,3	5,3	2,0	2,4	2,7	2,7
Витамин В1	мг	0,02	0,024	0,030	0,030	0,020	0,024	0,030	0,030
Витамин В2	мг	0,03	0,036	0,040	0,040	0,020	0,024	0,027	0,027
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	33,0	39,6	43,9	43,9	17,0	20,4	22,6	22,6
Калий	мг	158	190	210	210	108	130	144	144
Кальций	мг	8	10	11	11	10	12	13	13
Магний	мг	6	7	8	8	8	10	11	11
Фосфор	мг	20	24	27	27	17	20	23	23
Железо	мг	0,6	0,7	0,8	0,8	0,4	0,5	0,5	0,5

Наименование показателей	Единицы измерения	Компот из айвы				Компот из абрикосов			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,4	0,48	0,53	0,53	0,2	0,24	0,3	0,3
Жиры	г	0,3	0,36	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Углеводы	г	19,7	23,6	26,2	26,2	21,7	26,0	28,9	28,9
Энергетическая ценность	ккал	83	100	111	111	88	105	117	117
Витамин С	мг	4,0	4,8	5,3	5,3	3,0	3,6	4,0	4,0
Витамин В1	мг	0,010	0,012	0,013	0,013	0,020	0,024	0,027	0,027
Витамин В2	мг	0,010	0,012	0,013	0,013	0,040	0,048	0,053	0,053
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	23,0	27,6	30,6	30,6	200,0	240,0	266,0	266,0
Калий	мг	102	122	136	136	183	220	243	243
Кальций	мг	16	19	21	21	10	12	13	13
Магний	мг	10	12	13	13	6	7	8	8
Фосфор	мг	17	20	23	23	8	10	11	11
Железо	мг	2,1	2,5	2,8	2,8	0,5	0,6	0,7	0,7

Технологическая карта № 424

Компот из плодов или ягод сушеных

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Яблоки	11	42 ¹	13,5	50 ¹	15	56 ¹	15	56 ¹
или курага	15	28 ¹	18	33 ¹	20	37 ¹	20	37 ¹
или чернослив	19	28 ¹	22,5	33 ¹	25	37 ¹	25	37 ¹
или изюм	15	24 ¹	18	29 ¹	20	32 ¹	20	32 ¹

Сахар	5	5	6	6	7	7	7	7
Кислота лимонная	0,15	0,15	0,18	0,18	0,2	0,2	0,2	0,2
Вода	184	184	220	220	244	244	244	244
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	200

¹ Масса плодов или ягод вареных.

2. Технологический процесс изготовления

Сушеные плоды или ягоды перебирают, удаляя посторонние примеси, тщательно промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз.

Крупные груши и яблоки нарезают на кусочки 3-4 см. Подготовленные сушеные плоды или ягоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят до готовности. Готовый компот настаивают 1-2 часа.

Яблоки варят 20-30 минут, чернослив и курагу – 10-20 минут, изюм – 5-10 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Порционируют в стаканы или чашки, равномерно распределяя сухофрукты и сироп. Температура при раздаче 14-20 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – плоды или ягоды целые, залиты прозрачным сиропом, в котором может быть незначительное количество взвешенных частиц, не вызывающих его помутнения;

цвет – от темно-желтого до светло-коричневого;

консистенция – жидкая, плодов – мягкая, соотношение жидкой и плотной части соблюдено;

вкус – кисловато-сладкий, с хорошо выраженным вкусом вареных в сиропе сухофруктов;

запах – типичный для вареных в сиропе сухофруктов.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Компот из яблок				Компот из кураги			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,23	0,28	0,32	0,32	0,74	0,88	1,0	1,0
Жиры	г	0,0	0,0	0,0	0,0	0,04	0,05	0,06	0,06
Углеводы	г	11,7	14,1	16,0	16,0	12,7	15,2	17,2	17,2
Энергетическая ценность	ккал	49	58	65	65	55	65	73	73
Витамин С	мг	0,1	0,11	0,12	0,12	0,24	0,29	0,32	0,32
Витамин В1	мг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,011	0,013	0,014	0,014
Витамин В2	мг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,024	0,029	0,032	0,032
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	0,2	0,2	0,3	0,3	52,5	63,0	70,0	70,0
Калий	мг	53	65	73	73	214	257	286	286
Кальций	мг	11	14	15	15	21	26	29	29
Магний	мг	3	4	4	4	14	16	18	18
Фосфор	мг	7	9	10	10	19	23	25	25
Железо	мг	0,6	0,8	0,8	0,8	0,5	0,5	0,6	0,6
Селен	мкг	0,13	0,15	0,17	0,17	0,0	0,0	0,0	0,0

Наименование показателей	Единицы измерения	Компот из чернослива				Компот из изюма			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,42	0,50	0,55	0,55	0,33	0,40	0,44	0,44
Жиры	г	0,11	0,14	0,15	0,15	0,06	0,07	0,08	0,08
Углеводы	г	14,5	17,2	19,4	19,4	13,5	16,2	18,3	18,3
Энергетическая ценность	ккал	61	72	81	81	57	67	76	76

Наименование показателей	Единицы измерения	Компот из чернослива				Компот из изюма			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин С	мг	0,23	0,27	0,30	0,30	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,016	0,019	0,022	0,022
Витамин В2	мг	0,015	0,018	0,020	0,020	0,010	0,012	0,013	0,013
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	1,1	1,4	1,5	1,5	0,5	0,6	0,7	0,7
Калий	мг	137	162	180	180	104	124	138	138
Кальций	мг	14	16	18	18	11	13	14	14
Магний	мг	17	20	22	22	5	7	7	7
Фосфор	мг	14	16	18	18	17	20	22	22
Железо	мг	0,5	0,6	0,7	0,7	0,4	0,5	0,6	0,6
Йод	мкг	0,09	0,11	0,12	0,12	0,11	0,13	0,14	0,14
Селен	мкг	0,05	0,06	0,07	0,07	0,08	0,10	0,11	0,11
Фтор	мкг	0,7	0,8	0,9	0,9	30,9	37,0	41,2	41,2

Технологическая карта № 425

Компот из смеси сухофруктов

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Яблоки, груши, чернослив, курага, изюм и др.	15	38 ¹	18	45 ¹	20	50 ¹	20	50 ¹
Сахар	5	5	6	6	7	7	7	7
Кислота лимонная	0,15	0,15	0,18	0,18	0,2	0,2	0,2	0,2
Вода	167	167	199	199	221	221	221	221
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	200

¹ Масса сухофруктов вареных.

2. Технологический процесс изготовления

Сушеные плоды и ягоды перебирают, удаляя посторонние примеси, тщательно промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Подготовленные сухофрукты сортируют по видам. Яблоки и груши нарезают на кусочки 3–4 см.

Груши заливают горячей водой и варят, затем кладут яблоки, добавляют сахар, лимонную кислоту и варят до размягчения, после чего кладут остальные сухофрукты, соблюдая очередность закладки, и варят до готовности. Готовый компот настаивают 1–2 часа.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Порционируют в стаканы или чашки, равномерно распределяя сухофрукты и сироп. Температура при раздаче 14–20 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – сухофрукты хорошо разварены, залиты прозрачным сиропом, в котором может быть незначительное количество взвешенных частиц, не вызывающих его помутнения;

цвет – от темно-желтого до светло-коричневого;

консистенция – жидкая, сухофруктов – мягкая, соотношение жидкой и плотной части в сиропе соблюдено;

вкус – кисловато-сладкий, с хорошо выраженным вкусом вареных в сиропе сухофруктов;

запах – типичный для вареных в сиропе сухофруктов.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,4	0,5	0,6	0,6
Жиры	г	0,05	0,06	0,07	0,07
Углеводы	г	12,5	15,1	17,0	17,0
Энергетическая ценность	ккал	53	63	71	71
Витамин С	мг	0,13	0,15	0,18	0,18
Витамин В1	мг	0,008	0,010	0,010	0,010
Витамин В2	мг	0,013	0,014	0,017	0,017
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	14,4	14,5	18,1	18,1
Калий	мг	126	145	166	166
Кальций	мг	15	17	19	19
Магний	мг	9	10	12	12
Фосфор	мг	14	17	19	19
Железо	мг	0,5	0,6	0,7	0,7
Йод	мкг	0,04	0,05	0,06	0,06
Селен	мкг	0,07	0,09	0,10	0,10
Фтор	мкг	8,3	10,4	10,5	10,5

Технологическая карта № 426

Кисель из плодов или ягод свежих

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Клюква	16	15	19	18	21	20	21	20
или брусника	17	15	20	18	22	20	22	20
или смородина черная, или крыжовник	15	15	18	18	20	20	20	20
или смородина красная	16	15	19	18	21	20	21	20
Вода	150	150	179	179	199	199	199	199
или								
Черника ¹	18	18	22	22	24	24	24	24
или вишня	21	18	25	22	28	24	28	24
или алыча	20	18	23	22	26	24	26	24
или слива	20	18	24	22	27	24	27	24
Вода	148	148	177	177	196	196	196	196
Сахар	5	5	6	6	7	7	7	7
Крахмал картофельный	6	6	7	7	8	8	8	8
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	200

¹ В кисель из черники добавляют кислоту лимонную массой 0,2 г.

2. Технологический процесс изготовления

Клюкву или бруснику, или чернику, или смородину, или вишню перебирают, удаляют плодоножку и моют, у вишни удаляют косточки. Плоды и ягоды протирают. Сок отжимают и процеживают. Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть мезги 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипении 10-15 минут и процеживают. В полученный отвар (часть его охлаждают и используют для разведения крахмала) добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании сразу вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок.

Алычу, или сливу, или крыжовник перебирают, моют. У алычи или сливы удаляют косточки. Подготовленные ягоды варят с небольшим количеством воды в течение 7-10 минут, отвар сливают, ягоды протирают. В отвар добавляют сахар, пюре, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал при перемешивании и вновь доводят до кипения.

Крахмал подготавливают следующим образом: его разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Готовый кисель охлаждают, порционируют в стаканы или чашки. Поверхность киселя посыпают сахарным песком. Температура при раздаче 14-20 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – кисель прозрачный, без комочков;

цвет – из брусники, клюквы, смороды красной – от красного до темно-красного; вишни, сливы – вишневый; черной смородины, черники – красно-фиолетовый; крыжовника – светло-желтый или розовый; алычи - желтый;

консистенция – однородная, средней густоты, слегка желеобразная;

вкус – натурального ягодного сока, кисло-сладкий;

запах – свежих ягод.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Кисель из клюквы				Кисель из черной смородины			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,08	0,10	0,11	0,11	0,1	0,17	0,19	0,19
Жиры	г	0,03	0,04	0,04	0,04	0,06	0,07	0,08	0,08
Углеводы	г	8,9	10,6	12,2	12,2	9,4	11,2	12,9	12,9
Энергетическая ценность	ккал	37	43	50	50	39	46	53	53
Витамин С	мг	0,9	1,1	1,2	1,2	12,0	14,4	16,0	16,0
Витамин В1	мг	0,002	0,003	0,003	0,003	0,003	0,004	0,004	0,004
Витамин В2	мг	0,002	0,003	0,003	0,003	0,005	0,006	0,01	0,01
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	1,8	2,0	2,0
Калий	мг	16	19	21	21	45	53	59	59
Кальций	мг	4	4,7	5,3	5,3	7	8	9	9
Магний	мг	2	2,3	2,6	2,6	4	4,9	5,4	5,4
Фосфор	мг	5	6	7	7	8	9	10	10
Железо	мг	0,11	0,14	0,15	0,15	0,21	0,25	0,3	0,3
Йод	мкг	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	0,2
Селен	мкг	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	0,2
Фтор	мкг	1,3	1,6	1,8	1,8	2,2	2,7	3,0	3,0

Наименование показателей	Единицы измерения	Кисель из черники				Кисель из вишни			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,19	0,23	0,26	0,26	0,14	0,17	0,19	0,19
Жиры	г	0,10	0,12	0,13	0,13	0,03	0,04	0,04	0,04
Углеводы	г	9,6	11,5	13,2	13,2	10,4	12,4	14,2	14,2
Энергетическая ценность	ккал	41	48	55	55	43	51	58	58
Витамин С	мг	0,7	0,9	1,0	1,0	1,1	1,3	1,4	1,4
Витамин В1	мг	0,001	0,002	0,002	0,002	0,004	0,005	0,01	0,01
Витамин В2	мг	0,003	0,004	0,004	0,00	0,004	0,005	0,01	0,01
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	2,2	2,4	2,4
Калий	мг	9	10	11	11	39	48	52	52
Кальций	мг	4,6	5,5	6,2	6,2	8	10	11	11
Магний	мг	0,9	1,1	1,3	1,3	4,1	5,0	5,4	5,5
Фосфор	мг	5,5	6,6	7,4	7,4	8,2	9,8	10,9	10,9

Наименование показателей	Единицы измерения	Кисель из черники				Кисель из вишни			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Железо	мг	0,18	0,18	0,2	0,2	0,11	0,14	0,15	0,15
Йод	мкг	1,7	2,1	2,3	2,3	0,32	0,39	0,42	0,42
Селен	мкг	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Фтор	мкг	11,7	14,3	15,6	15,6	2,1	2,5	2,7	2,7

Технологическая карта № 427

Кисель из яблок

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Яблоки свежие	26	23	31	27	34	30	34	30
Сахар	5	5	6	6	7	7	7	7
Крахмал картофельный	6	6	7	7	8	8	8	8
Кислота лимонная	0,15	0,15	0,18	0,18	0,2	0,2	0,2	0,2
Вода	159	159	190	190	211	211	211	211
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Яблоки перебирают, моют, удаляют семенное гнездо, нарезают ломтиками, заливают горячей водой и варят в закрытой посуде до готовности. Яблоки протирают, соединяют с отваром, в котором они варились, добавляют сахар, кислоту лимонную, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения. Крахмал подготавливают, как описано в ТК № 426.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Готовый кисель охлаждают, порционируют в стаканы или чашки. Поверхность киселя посыпают сахарным песком. Температура при раздаче 14-20 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – кисель прозрачный, без комочков;

цвет – от кремового до светло-зеленого;

консистенция – однородная, средней густоты, слегка желеобразная;

вкус – кисло-сладкий;

запах – свежих яблок.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,10	0,11	0,13	0,13
Жиры	г	0,10	0,11	0,12	0,12
Углеводы	г	10,4	12,4	14,2	14,2
Энергетическая ценность	ккал	44	51	58	58
Витамин С	мг	0,9	1,1	1,2	1,2
Витамин В1	мг	0,005	0,006	0,007	0,007
Витамин В2	мг	0,004	0,004	0,005	0,005
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	0,7	0,8	0,9	0,9
Калий	мг	54	63	70	70
Кальций	мг	5	6	7	7
Магний	мг	1,8	2,1	2,3	2,3
Фосфор	мг	6	7	8	8

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Железо	мг	0,48	0,56	0,62	0,62
Йод	мкг	0,40	0,48	0,53	0,53
Селен	мкг	0,06	0,07	0,08	0,08
Фтор	мкг	1,6	1,9	2,1	2,1

Технологическая карта № 428

Кисель из кураги

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Курага	15	15	18	18	20	20	20	20
Сахар	5	5	6	6	7	7	7	7
Крахмал картофельный	6	6	7	7	8	8	8	8
Кислота лимонная	0,15	0,15	0,18	0,18	0,2	0,2	0,2	0,2
Вода	176	176	210	210	233	233	233	233
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Курагу перебирают, удаляя посторонние примеси, тщательно промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Затем заливают горячей водой и оставляют на 2-3 часа для набухания. Варят в той же воде до готовности, протирают, соединяют с отваром, сахаром, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения. Крахмал подготавливают, как описано в ТК № 426.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Готовый кисель охлаждают, порционируют в стаканы или чашки. Поверхность киселя посыпают сахарным песком. Температура при раздаче 14-20 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – кисель прозрачный, без комочков;

цвет – светло-оранжевый;

консистенция – однородная, средней густоты, слегка желеобразная;

вкус – сладкий или кисло-сладкий, с привкусом кураги;

запах – кураги.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,7	0,9	1,0	1,0
Жиры	г	0,05	0,05	0,06	0,06
Углеводы	г	15,4	18,3	20,8	20,8
Энергетическая ценность	ккал	66	78	88	88
Витамин С	мг	0,24	0,29	0,32	0,32
Витамин В1	мг	0,011	0,013	0,014	0,014
Витамин В2	мг	0,024	0,029	0,032	0,032
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	52,5	63,0	70,0	70,0
Калий	мг	215	258	286	286
Кальций	мг	23	28	31	31
Магний	мг	14	16	18	18
Фосфор	мг	23	27	30	30
Железо	мг	0,45	0,54	0,60	0,60
Йод	мкг	0,0	0,0	0,0	0,0

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Селен	мкг	0,0	0,0	0,0	0,0
Фтор	мкг	0,0	0,0	0,0	0,0

Технологическая карта № 429

Кисель из апельсинов или мандаринов

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Апельсины	56	38	68	45	75	50	75	50
или мандарины	51	38	61	45	68	50	68	50
Сахар	5	5	6	6	7	7	7	7
Кислота лимонная	0,08	0,08	0,09	0,09	0,1	0,1	0,1	0,1
Вода	134	134	160	160	177	177	177	177
Крахмал картофельный	6	6	7	7	8	8	8	8
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Апельсины или мандарины моют, очищают от кожицы, удаляют семена, отжимают сок. Оставшуюся после отжатия мякоть заливают горячей водой (на 1 часть мякоти 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипении 10-15 минут и процеживают. В полученный отвар (часть его охлаждают и используют для приготовления крахмала) добавляют сахар, лимонную кислоту, доводят до кипения и при помешивании сразу вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал подготавливают, как описано в ТК № 426.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Готовый кисель охлаждают, порционируют в стаканы или чашки. Поверхность киселя посыпают сахарным песком. Температура при раздаче 14-20 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – кисель прозрачный, без комочков;

цвет – светло-оранжевый;

консистенция – однородная, средней густоты, слегка желеобразная;

вкус – кисло-сладкий, с хорошо выраженным вкусом цитрусовых;

запах – цитрусовых.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Кисель из апельсинов				Кисель из мандаринов			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,3	0,37	0,4	0,4	0,3	0,37	0,4	0,4
Жиры	г	0,08	0,09	0,1	0,1	0,08	0,09	0,1	0,1
Углеводы	г	11,2	13,3	15,2	15,2	11,0	13,0	14,9	14,9
Энергетическая ценность	ккал	48	56	63	63	47	55	62	62
Витамин С	мг	9,1	10,8	12,0	12,0	5,8	6,8	7,6	7,6
Витамин В1	мг	0,011	0,013	0,015	0,015	0,016	0,019	0,02	0,02
Витамин В2	мг	0,010	0,011	0,012	0,012	0,010	0,011	0,012	0,012
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	1,8	2,2	2,4	2,4	2,3	2,7	3,0	3,0
Калий	мг	63	75	83	83	50	59	66	66
Кальций	мг	13	16	18	18	14	16	18	18
Магний	мг	4	5	6	6	3,6	4,3	5	5

Наименование показателей	Единицы измерения	Кисель из апельсинов				Кисель из мандаринов			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Фосфор	мг	11	13	15	15	9	11	12	12
Железо	мг	0,14	0,16	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1
Йод	мкг	0,7	0,8	0,9	0,9	0,07	0,08	0,10	0,10
Селен	мкг	0,17	0,20	0,22	0,22	0,0	0,0	0,0	0,0
Фтор	мкг	5,7	6,7	7,5	7,5	50,3	59,5	66,2	66,2

Технологическая карта № 430

Кисель из сока плодового или ягодного натурального¹

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Сок плодовой или ягодный натуральный	45	45	54	54	60	60	60	60
Сахар	5	5	6	6	7	7	7	7
Крахмал картофельный	6	6	7	7	8	8	8	8
Вода	119	119	141	141	157	157	157	157
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	200

¹ При недостаточной кислотности в кисель добавляют кислоту лимонную (0,1 г на порцию киселя).

2. Технологический процесс изготовления

Сок (50 % от нормы, указанной в рецептуре) разбавляют водой, добавляют сахар и доводят до кипения. В полученный сироп при помешивании вводят подготовленный крахмал, добавляют остальной сок и вновь доводят до кипения. Крахмал подготавливают, как описано в ТК № 426.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Готовый кисель охлаждают, порционируют в стаканы или чашки. Поверхность киселя посыпают сахарным песком. Температура при раздаче 14-20 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – кисель прозрачный, без комочков;

цвет – соответствующий цвету ягод или плодов, из которых приготовлен сок;

консистенция – однородная, средней густоты, слегка желеобразная;

вкус – кисло-сладкий, с привкусом плодов или ягод;

запах – плодов или ягод из которых приготовлен сок.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,17	0,21	0,23	0,23
Жиры	г	0,0	0,0	0,0	0,0
Углеводы	г	12,6	15,0	17,2	17,2
Энергетическая ценность	ккал	52	61	70	70
Витамин С	мг	0,36	0,43	0,48	0,48
Витамин В1	мг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин В2	мг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	0,0	0,0	0,0	0,0
Калий	мг	46	55	61	61
Кальций	мг	5	6	6	6
Магний	мг	2	2	2	2

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Фосфор	мг	6	7	8	8
Железо	мг	0,15	0,18	0,2	0,2
Йод	мкг	0,4	0,5	0,53	0,53
Селен	мкг	0,0	0,0	0,0	0,0
Фтор	мкг	0,0	0,0	0,0	0,0

Технологическая карта № 431

Кисель из сиропа плодового или ягодного натурального

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Сироп плодовый или ягодный натуральный	11	11	13	13	15	15	15	15
Крахмал картофельный	7	7	8	8	9	9	9	9
Кислота лимонная	0,15	0,15	0,18	0,18	0,2	0,2	0,2	0,2
Вода	143	143	171	171	190	190	190	190
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Сироп (50 % от нормы, указанной в рецептуре) разбавляют водой, добавляют кислоту лимонную и доводят до кипения. В полученный отвар вводят при помешивании подготовленный крахмал, добавляют остальной сироп и вновь доводят до кипения. Крахмал подготавливают, как описано в ТК № 426.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Готовый кисель охлаждают, порционируют в стаканы или чашки. Поверхность киселя посыпают сахарным песком. Температура при раздаче 14-20 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – кисель прозрачный, без комочков;

цвет – соответствующий цвету ягод или плодов, из которых приготовлен сироп;

консистенция – однородная, средней густоты, слегка желеобразная;

вкус – сладкий, с привкусом плодов или ягод;

запах – плодов или ягод, из которых приготовлен сироп.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,0	0,0	0,0	0,0
Жиры	г	0,0	0,0	0,0	0,0
Углеводы	г	12,8	14,9	17,1	17,1
Энергетическая ценность	ккал	51	60	68	68
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин В2	мг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	0,0	0,0	0,0	0,0
Калий	мг	0,9	1,0	1,1	1,1
Кальций	мг	2,5	2,8	3,2	3,2
Фосфор	мг	4,7	5,4	6,0	6,0

Технологическая карта № 432
Кисель из повидла, джема, варенья
1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Повидло или джем, или варенье	18	18	22	22	24	24	24	24
Крахмал картофельный	6	6	7	7	8	8	8	8
Кислота лимонная ¹	0,23	0,23	0,27	0,27	0,3	0,3	0,3	0,3
Вода	145	145	174	174	193	193	193	193
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	200

¹ Для киселя из клюквенного повидла, джема, варенья кислоту лимонную не используют.

2. Технологический процесс изготовления

Повидло или джем, или варенье (50 % от нормы, указанной в рецептуре) разбавляют водой, добавляют кислоту лимонную и доводят до кипения. В полученный отвар при помешивании вводят подготовленный крахмал, добавляют остальное повидло, джем или варенье и вновь доводят до кипения. Крахмал подготавливают, как описано в ТК № 426.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Готовый кисель охлаждают, порционируют в стаканы или чашки. Поверхность киселя посыпают сахарным песком. Температура при раздаче 14-20 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – кисель прозрачный, без комочков;

цвет – соответствующий цвету ягод или плодов, из которых приготовлено варенье, джем или повидло;

консистенция – однородная, средней густоты, слегка желеобразная;

вкус – кисло-сладкий, с привкусом плодов или ягод;

запах – плодов или ягод, из которых приготовлено варенье, джем или повидло.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда*

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,10	0,11	0,12	0,12
Жиры	г	0,0	0,0	0,0	0,0
Углеводы	г	16,0	19,4	21,4	21,4
Энергетическая ценность	ккал	65	78	86	86
Витамин С	мг	0,17	0,21	0,23	0,23
Витамин В1	мг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин В2	мг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	5,4	6,6	7,2	7,2
Калий	мг	23	29	31	31
Кальций	мг	3,8	4,6	5,1	5,1
Магний	мг	1,4	1,7	1,9	1,9
Фосфор	мг	6,3	7,5	8,5	8,4
Железо	мг	0,08	0,09	0,10	0,10
Йод	мкг	0,5	0,6	0,7	0,7
Селен	мкг	1,0	1,2	1,3	1,3
Фтор	мкг	2,3	2,8	3,1	3,1

*Пищевая ценность приведена для киселя из джема фруктового

Технологическая карта № 433

Кисель из клюквы (густой)

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Клюква	16	15	19	18	21	20	21	20
Сахар	5	5	6	6	7	7	7	7
Крахмал картофельный	12	12	14	14	16	16	16	16
Вода	152	152	181	181	201	201	201	201
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Клюкву перебирают, удаляют плодоножки, моют и протирают. Сок отжимают и процеживают. Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть мезги 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипении 10-15 минут и процеживают. Часть отвара охлаждают и используют для разведения крахмала. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают крахмал, подготовленный, как описано в ТК № 426, проваривают при слабом кипении 6-8 минут и добавляют отжатый сок. Готовый кисель разливают в подготовленные формы или гостроемкости и охлаждают. Формы и гостроемкости предварительно ошпаривают, высушивают и посыпают сахарным песком.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Готовый кисель нарезают фигурно (ромбиками или квадратиками) и порционируют в десертные тарелки или креманки. Температура при раздаче 14-20 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – кисель прозрачный, без комочков; должен сохранять форму;

цвет – от красного до темно-красного;

консистенция – однородная, плотная;

вкус – кисло-сладкий;

запах – свежей клюквы.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,10	0,11	0,12	0,12
Жиры	г	0,0	0,0	0,0	0,0
Углеводы	г	12,8	15,1	17,4	17,4
Энергетическая ценность	ккал	53	62	70	70
Витамин С	мг	0,9	1,1	1,2	1,2
Витамин В1	мг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин В2	мг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	0,0	0,0	0,0	0,0
Калий	мг	16	20	22	22
Кальций	мг	6	7	8	8
Магний	мг	1,9	2,4	2,6	2,6
Фосфор	мг	8	10	11	11
Железо	мг	0,11	0,14	0,15	0,15
Йод	мкг	0,0	0,0	0,0	0,0
Селен	мкг	0,01	0,02	0,02	0,02
Фтор	мкг	1,3	1,6	1,8	1,8

Технологическая карта № 434

Кисель из яблок (густой)

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Яблоки свежие	38	34	46	41	51	45	51	45
Сахар	5	5	6	6	7	7	7	7
Крахмал картофельный	12	12	14	14	16	16	16	16
Кислота лимонная	0,15	0,15	0,18	0,18	0,2	0,2	0,2	0,2
Вода	129	129	154	154	171	171	171	171
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Яблоки перебирают, моют, разрезают пополам, удаляют семенное гнездо, нарезают ломтиками, заливают горячей водой и варят в закрытой посуде до готовности. Яблоки протирают, соединяют отваром, в котором они варились, добавляют сахар, кислоту лимонную, доводят до кипения, вводят при помешивании подготовленный крахмал и проваривают при слабом кипении 2-3 минуты, разливают в подготовленные формы или гастроемкости и охлаждают. Формы и гастроемкости предварительно ошпаривают, высушивают и посыпают сахарным песком. Крахмал подготавливают, как описано в ТК № 426.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Готовый кисель подают порционных нарезают фигурно (ромбиками или квадратиками) и порционируют в десертные тарелки или креманки. Температура при раздаче 12-14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – кисель прозрачный, без комочков; должен сохранять форму;

цвет – от бежевого до светло-зеленого;

консистенция – однородная, плотная;

вкус – кисло-сладкий;

запах – свежих яблок.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,15	0,18	0,20	0,20
Жиры	г	0,14	0,16	0,18	0,18
Углеводы	г	15,3	18,2	20,7	20,7
Энергетическая ценность	ккал	64	75	85	85
Витамин С	мг	1,4	1,6	1,8	1,8
Витамин В1	мг	0,007	0,009	0,010	0,010
Витамин В2	мг	0,005	0,007	0,008	0,008
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	1,0	1,2	1,4	1,4
Калий	мг	80	96	106	106
Кальций	мг	9	10	12	12
Магний	мг	2,7	3,2	3,5	3,5
Фосфор	мг	10	12	14	14
Железо	мг	0,7	0,8	0,9	0,9
Йод	мкг	0,6	0,7	0,8	0,8
Селен	мкг	0,09	0,11	0,12	0,12
Фтор	мкг	2,4	2,9	3,2	3,2

Технологическая карта № 435

Кисель молочный

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Молоко	110	105 ¹	132	126 ¹	147	140 ¹	147	140 ¹
Вода	37	37	44	44	49	49	49	49
Сахар	5	5	6	6	7	7	7	7
Крахмал кукурузный	7	7	8	8	9	9	9	9
Ванилин	0,004	0,004	0,005	0,004	0,006	0,006	0,006	0,006
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	200

¹ Масса молока кипяченого.

2. Технологический процесс изготовления

В кипящем молоке растворяют сахар, вливают предварительно разведенный холодной водой и процеженный крахмал кукурузный и, непрерывно помешивая, варят при слабом кипении в течение 8-10 минут. В конце варки добавляют ванилин. Крахмал подготавливают, как описано в ТК № 426.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Готовый кисель охлаждают, порционируют в стаканы или чашки. Поверхность киселя посыпают сахарным песком. Температура при раздаче 14-20 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – кисель непрозрачный, без комочков;

цвет – от белого до светло-кремового;

консистенция – однородная, средней густоты, слегка желеобразная;

вкус – сладкий, с привкусом кипяченого молока;

запах – кипяченого молока, ванили.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,9	3,5	3,9	3,9
Жиры	г	2,3	2,8	3,1	3,1
Углеводы	г	14,4	17,0	19,3	19,3
Энергетическая ценность	ккал	91	108	121	121
Витамин С	мг	0,5	0,7	0,7	0,7
Витамин В1	мг	0,03	0,04	0,04	0,04
Витамин В2	мг	0,13	0,15	0,17	0,17
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	13,9	16,6	18,5	18,5
Калий	мг	128	154	171	171
Кальций	мг	112	134	149	149
Магний	мг	13	15	17	17
Фосфор	мг	83	100	111	111
Железо	мг	0,1	0,1	0,2	0,2
Йод	мкг	8,3	10,0	11,1	11,1
Селен	мкг	1,8	2,2	2,5	2,5
Фтор	мкг	18,5	22,2	24,6	24,6

Технологическая карта № 436

Кисель морковный

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Морковь до 01.01	47	38	57	45	63	50	63	50
с 01.01	50		60		67		67	
Сахар	5	5	6	6	7	7	7	7
Лимонная кислота	0,3	0,3	0,36	0,36	0,4	0,4	0,4	0,4
Крахмал картофельный	7	7	8	8	9	9	9	9
Вода	144	144	172	172	191	191	191	191
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Морковь промывают, перебирают, очищают и повторно промывают в холодной проточной воде, протирают, отжимают сок.

Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть мезги 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипении 10-15 минут и процеживают. В полученный отвар (часть его охлаждают и используют для разведения крахмала) добавляют сахар, лимонную кислоту, вливают при помешивании подготовленный крахмал, доводят до кипения, добавляют отжатый сок и охлаждают. Крахмал подготавливают, как описано в ТК № 426.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Готовый кисель охлаждают, порционируют в стаканы или чашки. Поверхность киселя посыпают сахарным песком. Температура при раздаче 14-20 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – кисель непрозрачный, без комочков;

цвет – светло-оранжевый;

консистенция – однородная, средней густоты, слегка желеобразная;

вкус – сладкий, с привкусом моркови;

запах – свежей моркови.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,5	0,6	0,7	0,7
Жиры	г	0,07	0,09	0,10	0,10
Углеводы	г	12,2	14,3	16,3	16,3
Энергетическая ценность	ккал	51	61	69	69
Витамин С	мг	0,8	0,9	1,0	1,0
Витамин В1	мг	0,016	0,019	0,022	0,022
Витамин В2	мг	0,021	0,025	0,028	0,028
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	456	540	600	600
Калий	мг	64	76	85	85
Кальций	мг	10	12	14	14
Магний	мг	13	15	17	17
Фосфор	мг	19	23	25	25
Железо	мг	0,3	0,3	0,4	0,4
Йод	мкг	1,7	2,0	2,2	2,2
Селен	мкг	0,0	0,0	0,0	0,0
Фтор	мкг	18,4	21,8	24,2	24,2

Технологическая карта № 437

Кисель овсяный

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Хлопья овсяные «Геркулес»	45	45	54	54	60	60	60	60
Вода	180	180	216	216	240	240	240	240
Соль	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1	1
Масло растительное	3	3	3,6	3,6	4	4	4	4
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Овсяные хлопья заливают теплой водой, выдерживают 3-4 часа, смесь процеживают, хлопья отжимают, вновь заливают теплой водой, настаивают 2-3 часа, отжимают. Настой соединяют, доводят до кипения при помешивании, добавляют соль и варят, помешивая, до готовности. В горячий кисель кладут масло растительное.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Готовый кисель охлаждают, порционируют в стаканы или чашки. Температура при раздаче 14-20 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – кисель непрозрачный, без комочков;

цвет – светло-серый;

консистенция – средней густоты, слегка желеобразная;

вкус – умеренно соленый;

запах – овсяных хлопьев, растительного масла.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,1	3,8	4,2	4,2
Жиры	г	4,1	4,9	5,5	5,5
Углеводы	г	15,2	18,2	20,2	20,2
Энергетическая ценность	ккал	110	132	147	147
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,09	0,10	0,12	0,12
Витамин В2	мг	0,02	0,03	0,03	0,03
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	0,0	0,0	0,0	0,0
Калий	мг	74	89	99	99
Кальций	мг	15	18	20	20
Магний	мг	30	37	41	41
Фосфор	мг	78	93	103	103
Железо	мг	0,9	1,0	1,2	1,2
Йод	мкг	29,6	33,4	37,1	37,1
Селен	мкг	6,9	8,2	9,2	9,2
Фтор	мкг	10,7	12,8	14,3	14,3

Технологическая карта № 438

Кисель из плодов шиповника (витаминный)

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Плоды шиповника сушеные	6	6	7	7	8	8	8	8
Сахар	5	5	6	6	7	7	7	7
Крахмал картофельный	7	7	8	8	9	9	9	9
Вода	177	177	212	212	235	235	235	235
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Плоды шиповника промывают, заливают половиной нормы горячей воды и варят 10-15 минут. Отвар сливают, плоды измельчают, снова заливают горячей водой и вторично варят, отвар процеживают. Первый и второй отвары соединяют, добавляют сахар, доводят до кипения. Вводят при помешивании подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения. Крахмал подготавливают, как описано в ТК № 426.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Готовый кисель охлаждают, порционируют в стаканы или чашки. Поверхность киселя посыпают сахарным песком. Температура при раздаче 14-20 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – кисель прозрачный, без комочков;

цвет – светло-розовый;

консистенция – однородная, средней густоты, слегка желеобразная;

вкус – кисло-сладкий;

запах – свежего шиповника.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,20	0,23	0,26	0,26
Жиры	г	0,0	0,0	0,0	0,0
Углеводы	г	10,7	12,5	14,3	14,3
Энергетическая ценность	ккал	43	51	58	58
Витамин С	мг	26,4	30,8	35,2	35,2
Витамин В1	мг	0,003	0,004	0,004	0,004
Витамин В2	мг	0,031	0,036	0,042	0,042
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	0,0	0,0	0,0	0,0
Калий	мг	3,7	4,3	5,0	5,0
Кальций	мг	6	7	8	8
Магний	мг	0,9	1,0	1,2	1,2
Фосфор	мг	5,6	6	7	7
Железо	мг	1,3	1,6	1,8	1,8
Йод	мкг	0,0	0,0	0,0	0,0
Селен	мкг	0,0	0,0	0,0	0,0
Фтор	мкг	0,0	0,0	0,0	0,0

Технологическая карта № 439

Желе из ягод свежих

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г					
	3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Клюква	8	7	11	10	13	12
или смородина красная	8	7	11	10	13	12
или смородина черная	7	7	10	10	12	12
Вода	55	55	74	74	92	92
или						
Вишня ¹	10	8	14	11	17	14
Вода	53	53	70	70	88	88
Сахар	6	6	8	8	10	10
Желатин ²	1,8	1,8	2,4	2,4	3	3
Выход готовой продукции	-	60	-	80	-	100

¹ Нормы закладки указаны на вишню без косточки.

² Технология дана для желатина отечественного производства.

2. Технологический процесс изготовления

Ягоды перебирают, удаляют плодоножку и моют, у вишни удаляют косточки. Из ягод отжимают сок и процеживают. Готовый сок хранят на холоде. Оставшуюся мезгу заливают горячей водой (на 1 часть мезги 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипении 5-8 минут и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения, удаляют с поверхности сиропа пену, затем добавляют подготовленный желатин, размешивают его до полного растворения, вновь доводят до кипения, процеживают.

В подготовленный сироп с желатином вводят ягодный сок, разливают в порционные формочки или гастрюжности. Емкости для желе предварительно ошпаривают. Выдерживают при температуре 16-18 °С в течение 1 часа, затем переносят в охлаждаемые камеры с температурой от 4 до 8 °С на 1,5-2 часа для застывания.

Перед отпуском формочку с желе (на 2/3 объема) погружают на несколько секунд в горячую воду, слегка встряхивают и выкладывают желе в креманку или десертную тарелку. Желе в гастрюжности нарезают фигурно (ромбиками или квадратиками) и порционируют в десертные тарелки или креманки.

Желатин перед использованием заливают восьмикратным количеством охлажденной кипяченой воды и оставляют для набухания на 40-60 минут. При набухании желатин увеличивается в объеме и массе в 6-8 раз. Затем его откидывают на сито для стекания воды.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При подаче можно полить сиропом плодовым или ягодным натуральным (по 15-20 г на порцию) или вареньем (20-30 г на порцию). Температура при раздаче 2-6 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – прозрачная масса, хорошо сохраняющая форму, поверхность блестящая;

цвет – из клюквы, смородины красной – от красного до темно-красного; вишни – вишневый; черной смородины – красно-фиолетовый;

консистенция – студнеобразная, плотная, упругая, режущаяся;

вкус – кисло-сладкий, с выраженным вкусом свежесжатого сока ягод;

запах – свежих ягод.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Желе из черной смородины			Желе из вишни		
		3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,5	2,1	2,6	1,5	2,0	2,6
Жиры	г	0,03	0,05	0,06	0,02	0,03	0,04
Углеводы	г	5,9	7,9	9,9	6,4	8,5	10,7
Энергетическая ценность	ккал	30	40	50	32	43	53
Витамин С	мг	5,6	8,0	9,6	0,5	0,7	0,8
Витамин В1	мг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин В2	мг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	0,7	1,0	1,2	0,8	1,1	1,4
Калий	мг	20	29	35	17	24	30
Кальций	мг	13	18	22	14	19	23
Магний	мг	3	4	5	3	4	5
Фосфор	мг	7	9	11	7	9	11
Железо	мг	0,13	0,18	0,21	0,08	0,11	0,14
Йод	мкг	0,06	0,09	0,11	0,14	0,19	0,25
Селен	мкг	0,07	0,10	0,12	0,0	0,0	0,0
Фтор	мкг	1,0	1,5	1,8	0,9	1,3	1,6

Технологическая карта № 440

Желе из лимонов, апельсинов, мандаринов

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г					
	3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Лимоны	4	2	5	3	6	3
или апельсины	7	3	9	4	11	5
или мандарины	10	6	14	8	17	10
Сахар	7	7	10	10	12	12
Кислота лимонная	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15
Желатин	1,8	1,8	2,4	2,4	3	3
Вода (для лимонов)	56	56	75	75	94	94
Вода (для апельсинов)	55	55	73	73	91	91
Вода (для мандаринов)	52	52	70	70	87	87
Выход готовой продукции	-	60	-	80	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Апельсины или мандарины, или лимоны моют, очищают от кожицы, удаляют семена. Протирают, отжимают сок. В воду с сахаром, доведенную до кипения, кладут цедру, снятую с лимонов, или апельсинов, или мандаринов, затем вводят подготовленный желатин. После того, как желатин растворится, вводят отжатый сок из лимонов, или апельсинов, или мандаринов. Для желе из апельсинов в горячий сахарожелатиновый сироп добавляют кислоту лимонную, процеживают, разливают в порционные формочки или гастроемкости. Емкости для желе предварительно ошпаривают. Выдерживают желе при температуре 16-18 °С в течение 1 часа, затем переносят в охлаждаемые камеры с температурой от 0 до 8 °С на 1,5-2 часа для застывания.

Пред отпуском формочку с желе (на 2/3 объема) погружают на несколько секунд в горячую воду, слегка встряхивают и выкладывают желе в креманку или десертную тарелку. Желе в гастроемкости нарезают фигурно (ромбиками или квадратиками) и порционируют в десертные тарелки или креманки.

Желатин подготавливают, как описано ТК № 439.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При подаче можно полить сиропом плодовым или ягодным натуральным (по 15-20 г на порцию) или вареньем (20-30 г на порцию). Температура при раздаче 2-6 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – прозрачная масса, хорошо сохраняющая форму, поверхность блестящая;

цвет – от желтого до оранжевого;

консистенция – студнеобразная, плотная, упругая, режущаяся;

вкус – кисло-сладкий, с хорошо выраженным вкусом цитрусовых;

запах – цитрусовых.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Желе из лимонов			Желе из апельсинов		
		3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,5	2,0	2,5	1,5	2,0	2,5
Жиры	г	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Углеводы	г	6,4	9,2	11,0	6,6	9,4	11,3
Энергетическая ценность	ккал	32	45	54	32	46	55
Витамин С	мг	0,3	0,4	0,5	0,7	1,0	1,2
Витамин В1	мг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин В2	мг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2
Калий	мг	3	4,4	4,4	5	6,8	8,5
Кальций	мг	12	16	20	12	16	20
Магний	мг	1,5	2,0	2,4	1,6	2,1	2,7
Фосфор	мг	5	7	8	5	7	9
Железо	мг	0,06	0,08	0,10	0,06	0,08	0,10
Йод	мкг	0,0	0,0	0,0	0,05	0,07	0,10
Селен	мкг	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Фтор	мкг	0,2	0,26	0,3	0,4	0,6	0,7

Технологическая карта № 441

Желе со свежими плодами, ягодами и бахчевыми

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г					
	3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Яблоки	17	13	23	17	29	21
Масса вареных яблок	-	10	-	14	-	17
Виноград	4,4	4	6	5	7,4	7
Арбуз	11	6	15	8	19	10
Сахар	5	5	6	6	8	8
Желатин	1,2	1,2	1,6	1,6	2	2
Кислота лимонная	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07
Вода	40	40	53	53	67	67
Выход готовой продукции	-	60	-	80	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Яблоки моют, перебирают, очищают от кожицы и семенных гнезд, нарезают дольками и варят в воде, подкисленной кислотой лимонной. Отвар процеживают, вводят подготовленный желатин, сахар и доводят до кипения.

Арбуз моют, очищают от корки и семян и нарезают дольками. Виноград перебирают,

моют. Подготовленные фрукты обсушивают, раскладывают в формы или функциональные емкости, и заливают подготовленным желе. Емкости для желе предварительно ошпаривают. Выдерживают при температуре 16-18 °С в течение 1 часа, затем переносят в охлаждаемые камеры с температурой от 0 до 8 °С на 1,5-2 часа для застывания.

Пред отпуском формочку с желе (на 2/3 объема) погружают на несколько секунд в горячую воду, слегка встряхивают и выкладывают желе в креманку или десертную тарелку. Желе в функциональной емкости нарезают фигурно (ромбиками или квадратами) и порционируют в десертные тарелки или креманки.

Желатин подготавливают, как описано в ТК № 439.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При подаче можно полить сиропом плодовым или ягодным натуральным (по 15-20 г на порцию) или вареньем (20-30 г на порцию). Температура при раздаче не выше 14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – прозрачная масса, с кусочками фруктов внутри, хорошо сохраняющая форму, поверхность блестящая;

цвет – свойственный входящим в состав фруктам;

консистенция желе – студнеобразная, плотная, упругая, режущаяся; фруктов – мягкая;

вкус – сладкий;

запах – свежих фруктов.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,1	1,5	1,8
Жиры	г	0,08	0,11	0,14
Углеводы	г	6,6	8,1	10,7
Энергетическая ценность	ккал	31	39	51
Витамин С	мг	0,8	1,0	1,3
Витамин В1	мг	0,006	0,008	0,010
Витамин В2	мг	0,006	0,007	0,009
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	1,1	1,5	1,9
Калий	мг	43	56	71
Кальций	мг	11	15	18
Магний	мг	3	4	5
Фосфор	мг	6	7	9
Железо	мг	0,4	0,5	0,6
Йод	мкг	0,5	0,7	0,9
Селен	мкг	0,06	0,08	0,10
Фтор	мкг	1,4	1,8	2,3

Технологическая карта № 442

Желе из сиропа плодового или ягодного

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г					
	3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Сироп плодовой или ягодный	12	12	16	16	20	20
Вода	50	50	66	66	83	83
Желатин	1,8	1,8	2,4	2,4	3	3
Кислота лимонная ¹	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1
Выход готовой продукции	-	60	-	80	-	100

¹ При использовании сиропа клюквенного или черносмородинового кислоту лимонную не добавляют.

2. Технологический процесс изготовления

В горячей воде растворяют подготовленный желатин, добавляют сироп плодовой или ягодный, процеживают, разливают в формы или гастроемкости. Емкости для желе предварительно ошпаривают. Выдерживают при температуре 16-18 °С в течение 1 часа, затем переносят в охлаждаемые камеры с температурой от 0 до 8 °С на 1,5-2 часа для застывания.

Пред отпуском формочку с желе (на 2/3 объема) погружают на несколько секунд в горячую воду, слегка встряхивают и выкладывают желе в креманку или десертную тарелку. Желе в гастроемкости нарезают фигурно (ромбиками или квадратиками) и порционируют в десертные тарелки или креманки.

Желатин подготавливают, как описано в ТК № 439.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При подаче можно полить сиропом плодовым или ягодным натуральным (по 15-20 г на порцию) или вареньем (20-30 г на порцию). Температура при раздаче не выше 2-6 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – прозрачная масса, хорошо сохраняющая форму, поверхность блестящая;

цвет – соответствующий цвету ягод или плодов, из которых приготовлен сироп;

консистенция – студнеобразная, плотная, упругая, режущаяся;

вкус – сладкий, с привкусом плодов или ягод;

запах – ягод или плодов, из которых приготовлен сироп.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,5	2,0	2,5
Жиры	г	0,0	0,0	0,0
Углеводы	г	8,5	11,4	14,2
Энергетическая ценность	ккал	40	53	67
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,00	0,00	0,00
Витамин В2	мг	0,00	0,00	0,00
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	0,0	0,0	0,0
Калий	мг	0	0	0
Кальций	мг	11	15	18
Магний	мг	1	2	2
Фосфор	мг	5	6	8
Железо	мг	0,0	0,0	0,1
Йод	мкг	0,0	0,0	0,0
Селен	мкг	0,0	0,0	0,0
Фтор	мкг	0,0	0,0	0,0

Технологическая карта № 443

Изюм, или курага в медовом желе

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г					
	3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Изюм	13	20 ¹	17	27 ¹	21	34 ¹
или курага	10	20 ¹	14	27 ¹	17	34 ¹
Желе:						
Мед	6	6	8	8	10	10
Желатин	1,2	1,2	1,6	1,6	2	2
Вода	34	34	46	46	58	58
Кислота лимонная	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г					
	3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Масса желе	-	40	-	53	-	66
Выход готовой продукции	-	60	-	80	-	100

¹ Масса набухших изюма, кураги.

2. Технологический процесс изготовления

Изюм, или курагу перебирают, промывают, заливают горячей водой и оставляют для набухания, проваривают.

Подготовленные сухофрукты раскладывают в формочки или гастроемкости, заливают медовым желе. Емкости для желе предварительно ошпаривают. Выдерживают при температуре 16-18 °С в течение 1 часа, затем переносят в охлаждаемые камеры с температурой от 0 до 8 °С на 1,5-2 часа для застывания.

Пред отпуском формочку с желе (на 2/3 объема) погружают на несколько секунд в горячую воду, слегка встряхивают и выкладывают желе в креманку или десертную тарелку. Желе в гастроемкости нарезают фигурно (ромбиками или квадратиками) и порционируют в десертные тарелки или креманки.

Для желе в кипящую воду кладут мед, подготовленный желатин, доводят до кипения, вводят кислоту лимонную и процеживают.

Желатин подготавливают, как описано в ТК № 439.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При подаче можно полить сиропом плодовым или ягодным натуральным (по 15-20 г на порцию) или вареньем (20-30 г на порцию). Температура при раздаче 2-6 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – прозрачная масса с сухофруктами внутри, хорошо сохраняющая форму, поверхность блестящая;

цвет желе – светло-желтый, сухофруктов – типичный для данного вида;

консистенция желе – студнеобразная, плотная, упругая, режущаяся; сухофруктов – мягкая;

вкус – сладкий, с привкусом меда;

запах – меда.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Изюм в медовом желе			Курага в медовом желе		
		3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,3	1,7	2,2	1,5	2,1	2,5
Жиры	г	0,06	0,07	0,09	0,03	0,05	0,06
Углеводы	г	12,2	16,0	19,9	9,0	12,4	15,2
Энергетическая ценность	ккал	54	72	89	43	58	72
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,16	0,22	0,27
Витамин В1	мг	0,014	0,019	0,023	0,008	0,011	0,013
Витамин В2	мг	0,010	0,013	0,016	0,017	0,024	0,030
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	0,5	0,6	0,8	35,0	49,0	59,5
Калий	мг	91	120	148	144	202	245
Кальций	мг	17	23	28	22	31	37
Магний	мг	6	8	9	10	14	17
Фосфор	мг	19	25	30	17	23	28
Железо	мг	0,40	0,53	0,65	0,34	0,50	0,60
Йод	мкг	0,20	0,26	0,32	0,11	0,14	0,18

Наименование показателей	Единицы измерения	Изюм в медовом желе			Курага в медовом желе		
		3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Селен	мкг	0,07	0,09	0,11	0,0	0,0	0,0
Фтор	мкг	32,0	42,0	52,0	5,3	7,0	8,8

Технологическая карта № 444н

Мусс апельсиновый с облепихой

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г					
	3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Облепиха быстрозамороженная	27	26	35	34	41	40
Масса протертой облепихи	-	18	-	24	-	30
Апельсины свежие	56	24 ¹	73	32 ¹	91	40 ¹
Вода для варки цедры с мякотью	18	18	24	24	30	30
Сахар	12	12	16	16	20	20
Крупа манная	6	6	8	8	10	10
Выход готовой продукции	-	60	-	80	-	100

¹ Масса апельсинового сока.

2. Технологический процесс изготовления

Облепиху размораживают, измельчают до однородной массы с помощью блендера или куттера и протирают через сито.

С апельсинов срезают цедру, разрезают пополам и отжимают сок.

Цедру апельсинов с оставшейся мякотью заливают горячей водой, варят 10 минут при слабом кипении, процеживают, в отвар добавляют пюре из облепихи, сахар, апельсиновый сок, доводят до кипения. Затем тонкой струйкой вводят просеянную манную крупу и варят при слабом кипении, постоянно помешивая в течение 10–15 минут.

Смесь охлаждают до 40 °С и взбивают до образования густой пенообразной массы, которую разливают в порционную посуду или формы и охлаждают при температуре 4±2 °С до полного застывания.

Перед отпуском мусс можно украсить сладкими натуральными или быстрозамороженными ягодами (5–10 г на порцию), включив их в рецептуру.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Мусс подают в порционной посуде. Температура при раздаче 2-6 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – масса густая, сохраняет форму;

цвет – светло-желтый или светло-оранжевый, характерный для рецептурных компонентов;

текстура (консистенция) – мелкопористая, однородная, нежная, слегка упругая;

вкус – кисло-сладкий, приятный;

запах – приятный, с ароматом апельсина и облепихи, без посторонних включений.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,7	0,9	1,1
Жиры	г	1,1	1,4	1,8
Углеводы	г	19,4	25,8	32,3
Энергетическая ценность	ккал	90	120	150
Витамин С	мг	20,2	26,9	33,6
Витамин В1	мг	0,02	0,02	0,03
Витамин В2	мг	0,01	0,02	0,02

Наименование показателей	Единицы измерения	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	28,2	37,5	46,9
Калий	мг	75	100	125
Кальций	мг	12	16	20
Магний	мг	8	11	14
Фосфор	мг	11	14	18
Железо	мг	0,4	0,5	0,6
Йод	мкг	0,6	0,8	1,0
Селен	мкг	0,3	0,3	0,4
Фтор	мкг	6,5	8,7	10,9

Технологическая карта № 445

Яблоки печеные

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Яблоки свежие	61	54	77	63	96	85	122	107
Сахар	4	4	5	5	6,5	6,5	8	8
Масса печеных яблок с сахаром	-	47	-	56	-	75	-	95
Рафинадная пудра	3	3	4	4	5	5	5	5
Выход готовой продукции	-	50	-	60	-	80	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Из яблок, не очищая их от кожицы, удаляют семенные гнезда; образовавшееся отверстие заполняют сахаром. Яблоки укладывают на противень или гастрюшку, подливают небольшое количество воды и запекают в предварительно разогретом до 220 °С жарочном шкафу, при температуре 200-220 °С в течение 15-20 мин или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 180-200 °С в течение 10-15 минут (в зависимости от сорта яблок).

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отпускают яблоки горячими или холодными, посыпая рафинадной пудрой. Температура при раздаче не ниже 65 °С – для горячего блюда, 12-14 °С – для холодного блюда.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – яблоки с удаленной сердцевинкой, имеют хорошо за колерованную поверхность без трещин; могут быть посыпаны рафинадной пудрой;

цвет – поверхности – золотисто-коричневый, на разрезе – желтоватый;

консистенция – мякоть яблок сочная, кожица немного плотная;

вкус – от кисло-сладкого до сладкого, свойственный запеченным яблокам;

запах – запеченных яблок.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,22	0,25	0,34	0,43
Жиры	г	0,22	0,25	0,34	0,43
Углеводы	г	11,2	13,8	18,0	21,3
Энергетическая ценность	ккал	47	58	76	91
Витамин С	мг	2,2	2,5	3,4	4,3
Витамин В1	мг	0,012	0,014	0,019	0,024
Витамин В2	мг	0,009	0,010	0,014	0,017

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	1,6	1,9	2,6	3,2
Калий	мг	125	146	196	247
Кальций	мг	8	9	12	15
Магний	мг	4	5	7	8
Фосфор	мг	5	6	8	10
Железо	мг	1,0	1,2	1,7	2,1
Йод	мкг	1,0	1,1	1,5	1,9
Селен	мкг	0,14	0,16	0,22	0,30
Фтор	мкг	3,8	4,4	6,0	7,5

Технологическая карта № 446

Яблоки, фаршированные морковью

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Яблоки свежие	57	50	68	60	91	80	114	100
Морковь до 01.01	6	5	8	6,5	11	9	14	11
с 01.01	6,7		8,7		12		15	
Сметана	3,5	3,5	4	4	6	6	7	7
Сахар	2	2	2,4	2,4	3,2	3,2	4	4
Выход готовой продукции	-	50	-	60	-	80	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Морковь моют, очищают, затем снова моют, мелко шинкуют. Из яблок, не очищая от кожицы, удаляют семенные гнезда; образовавшееся отверстие заполняют тонко нашинкованной морковью. Яблоки кладут на противень или гастрюшку, подливают небольшое количество воды, на морковь кладут сметану, посыпают сахаром и запекают в предварительно разогретом до 220 °С жарочном шкафу, при температуре 200-220 °С в течение 15-20 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 180-200 °С в течение 10-15 минут (в зависимости от сорта яблок).

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отпускают яблоки горячими или холодными. Температура при раздаче не ниже 65 °С – для горячего блюда, 12-14 °С – для холодного блюда.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – яблоки с удаленной сердцевинкой, заполненной морковью, имеют хорошо заколерованную поверхность без трещин;

цвет поверхности – золотисто-коричневый, на разрезе – желтоватый, моркови – оранжевый;

консистенция мякоти яблок и моркови – мягкая, сочная, кожицы – немного плотная;

вкус – от кисло-сладкого до сладкого, свойственный запеченным яблокам, с привкусом моркови;

запах – запеченных яблок.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,3	0,4	0,6	0,7
Жиры	г	0,7	0,8	1,1	1,3
Углеводы	г	6,7	8,1	10,8	13,5
Энергетическая ценность	ккал	34	40	56	69

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин С	мг	2,1	2,5	3,4	4,2
Витамин В1	мг	0,014	0,017	0,023	0,028
Витамин В2	мг	0,014	0,016	0,023	0,028
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	64	82	114	139
Калий	мг	127	153	205	256
Кальций	мг	11	13	18	22
Магний	мг	6	7	10	12
Фосфор	мг	9	11	15	18
Железо	мг	1,0	1,2	1,6	2,0
Йод	мкг	1,4	1,7	2,3	2,8
Селен	мкг	0,15	0,18	0,24	0,30
Фтор	мкг	6,5	8,0	10,9	13,4

Технологическая карта № 447

Яблоки, фаршированные рисом и орехами

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г			
	7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Яблоки свежие	70	62	88	77
Крупа рисовая	5	5	7	7
Молоко	9	9	11	11
Сахар	1,6	1,6	2	2
Масса рассыпчатой каши	-	13	-	16
Изюм	4,1	4	5,1	5
Миндаль	4,7	4,2	6	5,5
Масса жареных орехов	-	4	-	5
Яйца	0,06 шт.	3	0,08 шт.	4
Масло сливочное	3	3	4	4
Масса фарша	-	27	-	32
Масса полуфабриката	-	89	-	109
Масса готовых яблок	-	70	-	86
Варенье	-	10	-	14
Выход готовой продукции	-	80	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Яблоки моют, перебирают, выемкой удаляют семенное гнездо. Изюм перебирают, промывают, заливают горячей водой и оставляют для набухания. Миндаль перебирают, ошпаривают 1-2 минуты в кипящей воде, удаляют семенную оболочку, подсушивают, охлаждают, измельчают. Крупу рисовую просеивают, перебирают, промывают сначала в теплой (40 °С), а затем горячей водой (60-70 °С).

Для фарша на молоке с сахаром варят рассыпчатую рисовую кашу. В охлажденную до 60-70 °С кашу добавляют подготовленный изюм, измельченный миндаль, яйца, размягченное сливочное масло и все тщательно перемешивают.

У яблок образовавшееся отверстие заполняют фаршем. Фаршированные яблоки кладут на противень, подливают небольшое количество воды и запекают в предварительно разогретом до 220 °С жарочном шкафу, при температуре 200-220 °С в течение 15-20 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 180-200 °С в течение 10-15 минут (в зависимости от сорта яблок).

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

При подаче яблоки поливают горячим вареньем. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – яблоки с удаленной сердцевинной, заполненной рисовым фаршем, имеют хорошо заколерованную поверхность без трещин; политы вареньем;

цвет – поверхности – золотисто-коричневый, на разрезе – желтоватый, фарша – от белого до кремового;

консистенция мякоти яблок и фарша – мягкая, сочная, кожицы – немного плотная;

вкус – от кисло-сладкого до сладкого, свойственный запеченным яблокам, с привкусом рисовой каши и миндаля;

запах – запеченных яблок.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,1	2,7
Жиры	г	5,0	6,5
Углеводы	г	17,8	23,4
Энергетическая ценность	ккал	125	163
Витамин С	мг	2,9	3,6
Витамин В1	мг	0,03	0,04
Витамин В2	мг	0,06	0,08
Витамин D	мкг	0,10	0,13
Витамин А	мкг рет. экв.	25,7	34,4
Калий	мг	220	276
Кальций	мг	35	45
Магний	мг	19	24
Фосфор	мг	48	62
Железо	мг	1,6	2,0
Йод	мкг	2,5	3,1
Селен	мкг	1,9	2,6
Фтор	мкг	21,3	27,2

Технологическая карта № 448

Яблоки в слойке

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г					
	3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Яблоки	44	31	59	42	74	52
Сахар	6	6	8	8	10	10
Тесто слоеное ТК № 477	-	24	-	33	-	41
Яйца	0,05 шт.	2,4	0,07 шт.	3,2	0,08 шт.	4
Масса яблок, запеченных в слойке	-	57	-	77	-	96
Рафинадная пудра	2,4	2,4	3,2	3,2	4	4
Выход готовой продукции	-	60	-	80	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Яблоки моют, перебирают, очищают от кожицы, выемкой удаляют семенное гнездо. Яйца обрабатывают в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

Тесто слоеное раскатывают в пласт толщиной 0,5 см, нарезают на куски квадратной формы такого размера, чтобы в каждый из них можно было завернуть яблоко.

Подготовленные яблоки кладут на тесто, заполняют образовавшееся углубление сахаром, завертывают тесто конвертом, смазывают яйцом и выпекают в предварительно разогретом до 220 °С жарочном шкафу, при температуре 200-220 °С в течение 15-20 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 180-200 °С в течение 10-15 минут (в зависимости от сорта яблок) до готовности.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Слойку с яблоками отпускают в горячем виде, посыпав сахарной пудрой. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – яблоко в тесте, поверхность теста имеет равномерный колер, без трещин, посыпана рафинадной пудрой;

цвет теста – золотисто-коричневый, на разрезе – желтоватый, яблок – кремовый;

консистенция яблок – мягкая, сочная; теста – сухая, пропеченная, с хорошо выраженными тонкими слоями;

вкус – сладкий, свойственный запеченным яблокам и тесту;

запах – запеченных яблок и слоеного теста.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,0	2,6	3,3
Жиры	г	4,4	6,0	7,5
Углеводы	г	19,5	26,4	32,9
Энергетическая ценность	ккал	126	170	212
Витамин С	мг	1,2	1,7	2,1
Витамин В1	мг	0,03	0,035	0,04
Витамин В2	мг	0,03	0,04	0,05
Витамин D	мкг	0,14	0,16	0,21
Витамин А	мкг рет. экв.	27,3	35,7	44,8
Калий	мг	92	124	154
Кальций	мг	10	13	16
Магний	мг	5	7	8
Фосфор	мг	22	28	35
Железо	мг	0,9	1,1	1,4
Йод	мкг	9,9	13,3	16,6
Селен	мкг	1,8	2,2	2,8
Фтор	мкг	6,7	8,6	10,8

Технологическая карта № 449

Шарлотка с яблоками

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Яблоки	25	18	30	21	40	28	50	35
Хлеб пшеничный (из муки высшего сорта)	17	17	20	20	26	26	33	33
Молоко	8	8	9	9	12	12	15	15
Яйца	0,05 шт.	2,5	0,06 шт.	3	0,08 шт.	4	0,1 шт.	5
Сахар	5	5	6	6	8	8	10	10
Корица	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1
Масло сливочное	2,5	2,5	3	3	4	4	5	5
Масса запеченной шарлотки с яблоками	-	42	-	50	-	68	-	85

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Соус ТК № 410	-	8	-	10	-	12	-	15
Выход готовой продукции	-	50	-	60	-	80	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Яблоки моют, перебирают, очищают от кожицы и семенных гнезд, нарезают мелкими кубиками и пересыпают сахаром. С хлеба срезают корки. Мякиш режут прямоугольными ломтиками толщиной 0,5 см. Оставшиеся от хлеба обрезки нарезают мелкими кубиками и подсушивают. Яйца обрабатывают в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

Ломтики хлеба смачивают с одной стороны в смеси яиц, молока и сахара, затем ими обкладывают (смоченной стороной вниз) дно и стенки смазанной маслом формы, в которой должна выпекаться шарлотка.

Подсушенные кусочки хлеба перемешивают с яблоками и корицей, заполняют этой смесью форму, сверху покрывают ломтиками хлеба и выпекают в предварительно разогретом до 220 °С жарочном шкафу, при температуре 200-220 °С в течение 15-20 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 180-200 °С в течение 10-15 минут до готовности.

Готовую шарлотку с яблоками выдерживают в форме 10 минут, а затем выкладывают, нарезают на порции.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отпускают шарлотку горячей на десертной тарелке, полив соусом абрикосовым или подав соус отдельно. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – на поверхности хрустящая румяная корочка;

цвет – светло-золотистый;

консистенция – мягкая, начинки – густая;

вкус, запах – запеченных яблок и сдобы.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,9	2,3	2,9	3,7
Жиры	г	2,4	3,0	3,9	4,8
Углеводы	г	17,7	21,2	27,3	34,4
Энергетическая ценность	ккал	101	121	156	196
Витамин С	мг	0,8	0,9	1,2	1,5
Витамин В1	мг	0,02	0,03	0,03	0,04
Витамин В2	мг	0,03	0,04	0,05	0,06
Витамин D	мкг	0,10	0,12	0,13	0,16
Витамин А	мкг рет. экв.	21,1	26,1	31,9	39,9
Калий	мг	89	106	135	170
Кальций	мг	18	21	27	34
Магний	мг	6	7	9	12
Фосфор	мг	25	30	37	46
Железо	мг	0,6	0,8	1,0	1,2
Йод	мкг	2,0	2,3	2,9	3,6
Селен	мкг	1,9	2,4	2,8	3,5
Фтор	мкг	6,4	7,6	9,4	11,9

Технологическая карта № 450н
Яблоко печеное с творогом и вишней
1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г					
	3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Яблоки	54	38	71	50	90	63
<i>Начинка:</i>						
Творог 9 % жирности	22	21	29	28	36	35
Яйца	0,08 шт.	3,6	0,1 шт.	4,8	0,13 шт.	6
Сахар	6	6	8	8	10	10
Вишня быстрозамороженная без косточек	5	5	6	6	7	7
Масса начинки	-	34	-	46	-	58
Масса полуфабриката	-	72	-	96	-	121
Масса печеного яблока с начинкой	-	60	-	80	-	100
Сахарная пудра	3	3	4	4	5	5
Выход готовой продукции	-	63	-	84	-	105

2. Технологический процесс изготовления

Творог протирают, соединяют с яйцами, растертыми с сахаром, и нарезанными ягодами, которые заранее размораживают и отжимают от излишней влаги.

Из яблок, не очищая их от кожицы, удаляют семенные гнезда, образовавшееся отверстие заполняют творожной начинкой с ягодами. Чтобы при запекании избежать трещин на поверхности яблок, рекомендуется проколоть кожицу у плодов в нескольких местах зубочисткой или поварской иглой.

Фаршированные яблоки укладывают на противень, подливают небольшое количество воды и запекают в жарочном шкафу при температуре 200–220 °С или в пароконвектомате при температуре 180–200 °С в течение 15–25 минут (в зависимости от сорта яблок и сезона).

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отпускают печеные яблоки горячими (температура при раздаче не ниже 65 °С) или холодными (температура при раздаче 12-14 °С) на индивидуальной тарелке, посыпав сахарной пудрой.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – яблоки сохранили форму, творожная начинка не вытекла, поверхность без трещин, посыпаны сахарной пудрой;

цвет поверхности яблок соответствует сорту, на разрезе – светло-желтый, творожной начинки – с вкраплениями ягод;

текстура (консистенция) – мякоть яблок сочная, кожица слегка плотная, творожной начинки с ягодами – мягкая, сочная, не допускается вытекание начинки;

вкус – от кисло-сладкого до сладкого, свойственный запеченным яблокам с творогом и ягодами, без излишней кислотности;

запах – свойственный запеченным яблокам с ароматом творога и ягод.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,0	5,3	6,6
Жиры	г	0,7	0,9	1,2
Углеводы	г	14,6	19,4	24,2
Энергетическая ценность	ккал	81	107	134
Витамин С	мг	1,9	2,4	3,0

Наименование показателей	Единицы измерения	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин В1	мг	0,02	0,02	0,03
Витамин В2	мг	0,07	0,09	0,11
Витамин D	мкг	0,10	0,13	0,17
Витамин А	мкг рет. экв.	13,6	18,0	22,5
Калий	мг	122	160	200
Кальций	мг	39	52	65
Магний	мг	9	11	14
Фосфор	мг	51	68	85
Железо	мг	0,9	1,2	1,5
Йод	мкг	3,1	4,0	5,1
Селен	мкг	6,6	8,8	11,0
Фтор	мкг	10,9	14,4	18,0

Технологическая карта № 451

Яблоки, запеченные с орехами и черносливом

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г			
	7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Яблоки	77	68	96	85
Орехи грецкие (ядро)	16	15 ¹	19	18 ¹
Чернослив	8	15 ²	10	18 ²
Выход готовой продукции	-	80	-	100

¹ Масса жареных орехов.

² Масса набухшего чернослива.

2. Технологический процесс изготовления

Яблоки моют, перебирают, выемкой удаляют семенные гнезда. Грецкие орехи подсушивают, измельчают. Чернослив перебирают, промывают, заливают горячей водой и оставляют для набухания, нарезают.

Для фарша подготовленный чернослив соединяют с измельченными грецкими орехами.

У подготовленных яблок образовавшееся отверстие заполняют фаршем, кладут на противень, подливают небольшое количество воды и запекают в предварительно разогретом до 220 °С жарочном шкафу, при температуре 200-220 °С в течение 15-20 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 180-200 °С в течение 10-15 минут (в зависимости от сорта яблок), затем охлаждают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отпускают яблоки на десертной тарелке. Температура при раздаче 12-14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – яблоки с удаленной сердцевинкой, заполнены фаршем, имеют хорошо заколерованную поверхность без трещин;

цвет – поверхности – золотисто-коричневый, на разрезе – желтоватый, фарша – темно-коричневый;

консистенция мякоти яблок и фарша – мягкая, сочная, кожица немного плотная, резинистая;

вкус – от кисло-сладкого до сладкого, свойственный запеченным яблокам, с привкусом чернослива и грецких орехов;

запах – запеченных яблок, чернослива и грецких орехов.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,7	3,3
Жиры	г	8,3	10,0
Углеводы	г	11,8	14,6
Энергетическая ценность	ккал	133	162
Витамин С	мг	3,2	3,9
Витамин В1	мг	0,06	0,07
Витамин В2	мг	0,03	0,04
Витамин D	мкг	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	3,2	4,0
Калий	мг	297	367
Кальций	мг	32	39
Магний	мг	38	47
Фосфор	мг	60	72
Железо	мг	1,8	2,2
Йод	мкг	1,6	2,0
Селен	мкг	0,8	1,0
Фтор	мкг	95	115

2.14 НАПИТКИ

Напитки подразделяются на горячие и холодные. К горячим напиткам относятся чай, какао, кофейный напиток; к холодным – молоко, молочные и сливочные прохладительные напитки, кисломолочные продукты, плодово-ягодные прохладительные напитки, коктейли молочные и десертные.

Нормы расхода воды, молока, молочных продуктов (за исключением молока сгущенного), соков, сиропов приведены в миллилитрах, остальных продуктов – в граммах.

В технологических картах выход напитков приведен в миллилитрах, а масса наполнителей – в граммах, кроме молока, сливок. В этом случае в числителе указывается выход напитков, в знаменателе – масса наполнителя.

Напитки из чая, сухих кофейных напитков, какао обладают тонким приятным ароматом, тонизирующими свойствами, благодаря содержанию в них кофеина и других физиологически активных веществ.

Чай, какао, сухие кофейные напитки в процессе хранения теряют аромат и поглощают посторонние запахи. Поэтому их следует хранить в сухих помещениях в плотно закрытой таре, вдали от пряностей и других продуктов, обладающих специфическими запахами. Не рекомендуется оставлять чай, кофейные напитки и какао в распечатанных пачках, незакрытых банках и т. п.

Ароматические и вкусовые вещества чая, кофейных напитков и какао очень летучи и разрушаются при кипячении и длительном хранении напитков. Готовить напитки надо по мере спроса небольшими партиями, не допуская кипения, длительного нагрева, повторного разогревания.

Температура горячих напитков при реализации должна быть не ниже 75 °С, холодных – не выше 20 °С.

Норма отпуска напитков для первой возрастной группы (1-3 года) – 150 г, для второй возрастной группы (3-7 лет) – 180 г, для третьей возрастной группы (7-12 лет) – 200 г, свыше 12 лет – 200 г.

Подачу чая следует производить в стаканах (при массовом обслуживании) или чайных чашках.

К чаю можно предложить широкий ассортимент кондитерских и хлебобулочных изделий: конфеты, пряники, печенье, сухари, бублики, пироги и др.

Технологическая карта № 452

Чай пакетированный с сахаром

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г			
	7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Чай черный, или чай зеленый, или фито чай (пакетированный)	1 шт.	1,5	1 шт.	1,5
Вода	200	200	200	200
Сахар	7	7	7	7
Выход готовой продукции	-	200/7	-	200/7

2. Технологический процесс изготовления

В стакан или чашку кладут чай пакетированный, заливают подготовленным кипятком с сахаром, настаивают в течение 5 минут.

3. Правила оформления и подачи напитка, условия реализации

Чай подают в стакане или чайной чашке. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид, консистенция – прозрачная жидкость;

цвет, вкус, запах – ярко выраженный, характерный для исходного сырья, умеренно сладкий.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции напитка

Наименование показателей	Единицы измерения	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,3	0,3
Жиры	г	0,1	0,1
Углеводы	г	7,1	7,1
Энергетическая ценность	ккал	30	30
Витамин С	мг	0,1	0,1
Витамин В2	мг	0,01	0,01
Витамин А	мкг рет. экв.	0,5	0,5
Калий	мг	31	31
Кальций	мг	7	7
Магний	мг	6	6
Фосфор	мг	11	11
Железо	мг	1,1	1,1

Технологическая карта № 453

Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г (мл)							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Чай черный	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,7	0,7
или чай пакетированный	-	-	-	-	1 шт.	1 шт.	1 шт.	1 шт.
Вода	150	150	180	180	200	200	200	200
Сахар	5	5	6	6	7	7	7	7
или варенье, или джем, или мед, или повидло	10	10	13	13	15	15	15	15
Выход готовой продукции: с сахаром	-	150/5	-	180/6	-	200/7	-	200/7
с вареньем, или джемом, или медом, или повидлом	-	150/10	-	180/13	-	200/15	-	200/15

2. Технологический процесс изготовления

Вариант 1. В емкость из керамики или нержавеющей стали насыпают чай, заливают кипятком, закрывают крышкой, настаивают 5–10 минут. Готовый чай разливают в стаканы или чайные чашки.

При использовании чая пакетированного в стакан или чашку кладут чай пакетированный, заливают подготовленным кипятком, настаивают в течение 5 минут.

Сахар, мед, варенье, джем, повидло подают отдельно в розетке.

Вариант 2. Для приготовления чая-заварки в емкость из керамики или нержавеющей стали насыпают чай, заливают кипятком (1/4 часть воды от рецептурной нормы), закрывают крышкой, настаивают 5–10 минут. Оставшуюся воду соединяют с сахаром (или вареньем, или джемом, или повидлом) и доводят до кипения. Чай-заварку наливают в стаканы или чашки и доливают кипятком с сахаром (или вареньем, или джемом, или повидлом).

Чай с сахаром можно отпускать в горячем и холодном виде. При подаче в холодном виде чай процеживают, добавляют сахар и охлаждают до 8–10 °С.

3. Правила оформления и подачи напитка, условия реализации

Чай подают в стакане или чайной чашке. Сахар, варенье, джем, повидло можно подать отдельно на розетке. Температура при раздаче горячего чая не ниже 75 °С, холодного 14-20 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид, консистенция – чая с сахаром – прозрачная жидкость, чая с джемом, вареньем, повидлом – непрозрачная жидкость, может быть осадок;

цвет, вкус, запах – соответствует используемому виду и сорту чая, сладкий, с привкусом и ароматом используемого повидла, джема, варенья.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции напитка

Наименование показателей	Единицы измерения	Чай с сахаром				Чай с джемом			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2
Жиры	г	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Углеводы	г	5,0	6,0	7,0	7,0	7,2	9,4	10,8	10,8
Энергетическая ценность	ккал	21	25	29	29	30	38	44	44
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,3	0,4	0,4
Витамин А	мкг рет. экв.	0,1	0,2	0,2	0,2	5,1	6,7	7,7	7,7
Калий	мг	8	13	14	14	23	32	36	36
Кальций	мг	2	3	3	3	3	4	5	5
Магний	мг	2	2	3	3	2	4	4	4
Фосфор	мг	3	4	5	5	5	7	7	7
Железо	мг	0,3	0,4	0,5	0,5	0,4	0,5	0,6	0,6
Йод	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,42	0,48	0,48
Селен	мкг	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,8	0,9	0,9

Технологическая карта № 454

Чай с лимоном

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Чай черный	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,7	0,7
или чай пакетированный	-	-	-	-	1 шт.	1 шт.	1 шт.	1 шт.
Вода	150	150	180	180	200	200	200	200
Сахар	5	5	6	6	7	7	7	7
Лимон	5,5	5	8	7	8	7	8	7
Выход готовой продукции	-	150/5/5	-	180/6/7	-	200/7/7	-	200/7/7

2. Технологический процесс изготовления

В емкость из керамики или нержавеющей стали насыпают чай, заливают кипятком, закрывают крышкой, настаивают 5–10 минут. Готовый чай разливают в стаканы или чайные чашки.

При использовании чая пакетированного в стакан или чашку кладут чай пакетированный, заливают подготовленным кипятком с сахаром, настаивают в течение 5 минут.

Лимон подают отдельно в розетке.

2. Правила оформления и подачи напитка, условия реализации

Чай подают в стакане или чайной чашке. Лимон, нарезанный тонкими кружочками, подают на розетке. Допускается класть сахар в стакан с чаем, лимон – непосредственно перед отпуском.

Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид, консистенция – прозрачная жидкость;

цвет, вкус, запах – ярко выраженный, характерный для исходного сырья, умеренно сладкий, с присущим ароматом и вкусом лимона.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции напитка

Наименование показателей	Единицы измерения	1–3 года	3–7 лет	7–11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,1	0,2	0,2	0,2
Жиры	г	0,0	0,0	0,0	0,0
Углеводы	г	5,2	6,2	7,2	7,2
Энергетическая ценность	ккал	21	26	30	30
Витамин С	мг	2,0	2,8	2,8	2,8
Витамин В2	мг	0,007	0,008	0,009	0,010
Витамин А	мкг рет. экв.	0,3	0,35	0,4	0,4
Калий	мг	19	24	26	26
Кальций	мг	4	5	6	6
Магний	мг	3	3,5	4	4
Фосфор	мг	5	6	7	7
Железо	мг	0,4	0,5	0,6	0,6
Йод	мкг	0,007	0,008	0,009	0,010

Технологическая карта № 455

Чай ягодный

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Чай черный	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,7	0,7
Вода	135	135	160	160	180	180	180	180
Сахар	5	5	6	6	7	7	7	7
Ягоды: облепиха, или черная смородина, или клюква (замороженные)	9	9	11	11	12	12	12	12
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Приготовление чая-заварки: в емкость из керамики или нержавеющей стали насыпают чай, заливают кипятком (1/4 часть воды от рецептурной нормы), закрывают крышкой, настаивают 5–10 минут.

Оставшуюся воду соединяют с сахаром и доводят до кипения. В кипящий сахарный сироп кладут ягоды и снова доводят до кипения, добавляют процеженный чай-заварку, перемешивают и наливают в стаканы или чашки.

Чай можно отпускать в горячем и холодном виде.

3. Правила оформления и подачи напитка, условия реализации

Чай подают в стакане или чайной чашке. Температура при раздаче горячего чая не ниже 75 °С, холодного 14-20 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – прозрачная жидкость без чаинок, с целыми ягодами, допускается легкое помутнение;

цвет – соответствует используемому виду ягод;
консистенция – жидкая, ягод – мягкая;
вкус – соответствует используемому виду ягод, умеренно сладкий;
запах – свежесваренного чая с ягодными оттенками.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции напитка

Наименование показателей	Единицы измерения	Чай с облепихой				Чай с черной смородиной			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,20	0,23	0,26	0,26	0,20	0,21	0,24	0,24
Жиры	г	0,45	0,56	0,61	0,61	0,06	0,07	0,08	0,08
Углеводы	г	5,0	6,1	7,0	7,0	5,2	6,2	7,2	7,2
Энергетическая ценность	ккал	25	30	35	35	22	26	30	30
Витамин С	мг	7,2	8,8	9,6	9,6	7,2	8,8	9,6	9,6
Витамин В2	мг	0,008	0,009	0,010	0,010	0,007	0,008	0,009	0,009
Витамин А	мкг рет. экв.	13,7	16,7	18,2	18,2	1,1	1,3	1,4	1,4
Калий	мг	13,7	16,7	18,2	18,2	37	44	49	49
Кальций	мг	25	30	34	34	5	6	7	7
Магний	мг	4	4,8	5,5	5,5	4	5	6	6
Фосфор	мг	4	5	6	6	6	7	8	8
Железо	мг	0,48	0,58	0,66	0,47	0,57	0,65	0,48	0,58
Йод	мкг	0,09	0,11	0,12	0,08	0,10	0,11	0,09	0,11
Селен	мкг	0,08	0,09	0,10	0,09	0,11	0,12	0,08	0,09
Фтор	мкг	0,94	1,15	1,26	1,35	1,65	1,80	0,94	1,15

Технологическая карта № 456

Чай с грушей и апельсином

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Чай черный	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,7	0,7
Вода	130	130	160	160	175	175	175	175
Сахар	5	5	6	6	7	7	7	7
Груша	11	8	12,3	9	13,7	10	13,7	10
Апельсин	12	8	13,4	9	14,7	10	14,7	10
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Приготовление чая-заварки: в емкость из керамики или нержавеющей стали насыпают чай, заливают кипятком (1/4 часть воды от рецептурной нормы), закрывают крышкой, настаивают 5–10 минут.

Апельсины моют, очищают, нарезают ломтиками. Груши моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими ломтиками.

Воду (3/4 части от рецептурной нормы) соединяют с сахаром и доводят до кипения. В кипящий сахарный сироп кладут подготовленные апельсины и груши, доводят до кипения, добавляют процеженный чай-заварку, перемешивают и наливают в стаканы или чашки.

Чай можно отпускать в горячем и холодном виде.

3. Правила оформления и подачи напитка, условия реализации

Чай подают в стакане или чайной чашке. Температура при раздаче горячего чая не ниже 75 °С, холодного 14-20 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – прозрачная жидкость без чаинок, с кусочками груши и апельсина, допускается легкое помутнение;

цвет – светло-коричневый;

консистенция – жидкая, фруктов – мягкая;

вкус – выраженный вкус чая, груши и апельсина, умеренно сладкий;

запах – свежесваренного чая с ароматом апельсина и груши.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции напитка

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,20	0,22	0,25	0,25
Жиры	г	0,06	0,07	0,08	0,08
Углеводы	г	5,9	7,0	8,1	8,1
Энергетическая ценность	ккал	25	29	34	34
Витамин С	мг	2,1	2,4	2,6	2,6
Витамин В2	мг	0,008	0,009	0,010	0,010
Витамин А	мкг рет. экв.	0,6	0,7	0,8	0,8
Калий	мг	34	39	44	44
Кальций	мг	6	7	8	8
Магний	мг	4	4	5	5
Фосфор	мг	6	7	8	8
Железо	мг	0,6	0,6	0,7	0,7
Йод	мкг	0,21	0,24	0,26	0,26
Селен	мкг	0,04	0,04	0,05	0,05
Фтор	мкг	1,9	2,1	2,4	2,4

Технологическая карта № 457

Чай фруктово-ягодный

1. Рецептура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Чай черный	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,7	0,7
Вода	135	135	160	160	177	177	177	177
Вишня	4,8	4	5,8	5	6,4	6	6,4	6
Яблоко	5,0	4	6,1	5	6,8	6	6,8	6
Малина замороженная	4	4	5	5	6	6	6	6
Сахар	5	5	6	6	7	7	7	7
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Приготовление чая-заварки: в емкость из керамики или нержавеющей стали насыпают чай, заливают кипятком (1/4 часть воды от рецептурной нормы), закрывают крышкой, настаивают 5–10 минут.

Вишню перебирают, удаляют плодоножки и косточки, моют кипяченой водой.

Яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими ломтиками.

Воду (3/4 части от рецептурной нормы) соединяют с сахаром и доводят до кипения. В кипящий сахарный сироп кладут ягоды и яблоки, доводят до кипения, проваривают 3-5 минут, добавляют процеженный чай-заварку, перемешивают и наливают в стаканы или чашки.

Чай можно отпускать в горячем и холодном виде.

3. Правила оформления и подачи напитка, условия реализации

Чай подают в стакане или чайной чашке. Температура при раздаче горячего чая не ниже 75 °С, холодного 14-20 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – прозрачная жидкость без чаинок, с ягодами малины, вишни и кусочками яблока, допускается легкое помутнение;

цвет – красноватый;

консистенция – жидкая, ягод – мягкая, яблок – плотная;

вкус – выраженный фруктово-ягодный вкус, умеренно сладкий;

запах – свежесваренного чая с ароматом вишни и малины.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции напитка

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,17	0,21	0,25	0,25
Жиры	г	0,06	0,08	0,09	0,09
Углеводы	г	5,7	6,9	8,1	8,1
Энергетическая ценность	ккал	24	29	34	34
Витамин С	мг	0,8	1,0	1,2	1,2
Витамин В2	мг	0,007	0,009	0,010	0,010
Витамин А	мкг рет. экв.	1,5	1,8	2,2	2,2
Калий	мг	36	44	52	52
Кальций	мг	6	7	8	8
Магний	мг	4	5	6	6
Фосфор	мг	6	8	9	9
Железо	мг	0,5	0,6	0,7	0,7
Йод	мкг	0,15	0,19	0,23	0,23
Фтор	мкг	0,8	1,1	1,3	1,3

Технологическая карта № 458

Кофейный напиток с молоком

1.Рецептура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Кофейный напиток (не содержащий в своем составе натуральный кофе)	3	3	4	4	5	5	5	5
Вода	90	90	108	108	120	120	120	120
Сахар	5	5	6	6	6	6	7	7
Молоко	75	75	90	90	100	100	100	100
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Порошок кофейного напитка заливают кипятком и доводят до кипения. После отстаивания (3–5 мин) напиток сливают в другую посуду, кладут сахар, добавляют горячее молоко и вновь доводят до кипения.

3. Правила оформления и подачи напитка, условия реализации

Кофейный напиток подают в стакане или чашке. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – напиток налит в стаканы или чашки, без пленки на поверхности;

цвет – светло-коричневый (кофейный);

консистенция – хорошо концентрированная, жидкая, однородная;
запах – аромат кофейного напитка и кипяченого молока;
вкус – приятный, с выраженным привкусом кофейного напитка и кипяченого молока, умеренно сладкий

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции напитка

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,7	3,3	3,8	3,8
Жиры	г	2,0	2,5	2,9	2,9
Углеводы	г	8,6	10,3	10,9	11,9
Энергетическая ценность	ккал	64	77	85	89
Витамин С	мг	0,4	0,5	0,5	0,5
Витамин В1	мг	0,02	0,025	0,03	0,03
Витамин В2	мг	0,09	0,11	0,13	0,13
Витамин А	мкг рет. экв.	10,0	12,0	13,3	13,3
Калий	мг	129	159	184	184
Кальций	мг	83	100	111	111
Магний	мг	20	26	31	31
Фосфор	мг	76	93	107	107
Железо	мг	0,7	0,9	1,1	1,1
Йод	мкг	5,9	7,1	7,9	7,9
Селен	мкг	1,3	1,6	1,8	1,8

Технологическая карта № 459

Какао с молоком

1.Рецептура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Какао-порошок	2	2	3	3	4	4	4	4
Молоко	75	75	90	90	100	100	100	100
Вода	90	90	108	108	120	120	120	120
Сахар	5	5	6	6	7	7	7	7
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка (20 мл) и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипяток и доводят до кипения.

3. Правила оформления и подачи напитка, условия реализации

Напиток подают в стакане или чашке. Температура при раздаче не ниже 75 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – напиток налит в стаканы или чашки, без пленки на поверхности;
цвет – светло-коричневый;
консистенция – хорошо концентрированная, жидкая;
запах – шоколадный, с ароматом кипяченого молока;
вкус – приятный, шоколадный, умеренно сладкий.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции напитка

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,4	3,0	3,4	3,4
Жиры	г	1,9	2,3	2,7	2,7
Углеводы	г	8,7	10,5	12,1	12,1
Энергетическая ценность	ккал	60	73	84	84
Витамин С	мг	0,4	0,45	0,5	0,5
Витамин В1	мг	0,02	0,025	0,03	0,03
Витамин В2	мг	0,09	0,12	0,13	0,13
Витамин А	мкг рет. экв.	10,1	12,2	13,7	13,7
Калий	мг	119	151	177	177
Кальций	мг	82	99	110	110
Магний	мг	18	24	29	29
Фосфор	мг	72	90	104	104
Железо	мг	0,3	0,5	0,6	0,6
Йод	мкг	5,9	7,1	7,9	7,9
Селен	мкг	1,6	2,0	2,3	2,3

Технологическая карта № 460

Молоко кипяченое

1.Рецептура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Молоко	158	150 ¹	189	180 ¹	210	200 ¹	210	200 ¹
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	200

¹Масса кипяченого молока

2. Технологический процесс изготовления

Молоко, поступившее во флягах, перед отпуском кипятят в посуде, предназначенной только для этих целей, затем охлаждают.

3. Правила оформления и подачи напитка, условия реализации

Напиток подают в стакане. Температура при раздаче 12-14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – молоко без пленки на поверхности;

цвет – белый, с кремовым оттенком;

консистенция – однородная, жидкая;

запах – кипяченого молока, приятный;

вкус – характерный для кипяченого молока, сладковатый

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции напитка

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,3	5,1	5,7	5,7
Жиры	г	3,5	4,2	4,6	4,6
Углеводы	г	7,0	8,3	9,2	9,2
Энергетическая ценность	ккал	76	91	101	101
Витамин С	мг	0,8	1,0	1,1	1,1
Витамин В1	мг	0,04	0,05	0,06	0,06
Витамин В2	мг	0,19	0,23	0,25	0,25
Витамин А	мкг рет. экв.	20,9	24,9	27,7	27,7
Калий	мг	191	229	254	254
Кальций	мг	167	200	222	222

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Магний	мг	19	23	26	26
Фосфор	мг	124	148	164	164
Железо	мг	0,14	0,16	0,18	0,18
Йод	мкг	12,5	15,0	16,6	16,6
Селен	мкг	2,8	3,3	3,7	3,7
Фтор	мкг	27,8	33,3	37,0	37,0

Технологическая карта № 461

Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка

1.Рецептура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Кефир	155	150	185	180	207	200	207	200
или ацидофилин	162	150	194	180	216	200	216	200
или простокваша	158	150	190	180	211	200	211	200
или ряженка	155	150	185	180	206	200	206	200
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Пакеты обрабатывают в соответствии с санитарными правилами. Из пакетов кефир и другие кисломолочные продукты наливают непосредственно в стаканы.

3. Правила оформления и подачи напитка, условия реализации

Кефир и другие кисломолочные продукты подают в стакане. Температура при раздаче 12-14 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – напиток налит в стаканы, без пленки на поверхности;

цвет – белый, или с кремовым оттенком;

консистенция – однородная, хорошо концентрированная, густая;

запах – кисломолочный, приятный;

вкус – кисломолочный, без постороннего привкуса.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции напитка

Наименование показателей	Единицы измерения	Кефир 2,5 % м. д. ж.				Ацидофилин 3,2 % м. д. ж.			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,4	5,2	5,8	5,8	4,4	5,2	5,8	5,8
Жиры	г	3,8	4,5	5,0	5,0	4,8	5,8	6,4	6,4
Углеводы	г	6,0	7,2	8,0	8,0	5,7	6,8	7,6	7,6
Энергетическая ценность	ккал	75	90	100	100	83	100	111	111
Витамин С	мг	1,1	1,3	1,4	1,4	1,2	1,4	1,6	1,6
Витамин В1	мг	0,06	0,07	0,08	0,08	0,06	0,07	0,08	0,08
Витамин В2	мг	0,26	0,31	0,34	0,34	0,24	0,29	0,32	0,32
Витамин D	мкг	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин А	мкг рет. экв.	33,0	39,6	44,0	44,0	33,0	39,6	44,0	44,0
Калий	мг	219	263	292	292	218	261	290	290
Кальций	мг	180	216	240	240	180	216	240	240
Магний	мг	21	25	28	28	23	27	30	30
Фосфор	мг	135	162	180	180	147	176	196	196
Железо	мг	0,15	0,18	0,20	0,20	0,15	0,18	0,20	0,20
Йод	мкг	13,5	16,2	18,0	18,0	0	0	0	0

Наименование показателей	Единицы измерения	Кефир 2,5 % м. д. ж.				Ацидофилин 3,2 % м. д. ж.			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Селен	мкг	3,0	3,6	4,0	4,0	0	0	0	0
Фтор	мкг	30,0	36,0	40,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Наименование показателей	Единицы измерения	Ряженка 2,5 % м.д.ж.				Простокваша 3,2 % м. д. ж.			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,4	5,2	5,8	5,8	4,4	5,2	5,8	5,8
Жиры	г	3,8	4,5	5,0	5,0	4,8	5,8	6,4	6,4
Углеводы	г	6,3	7,6	8,4	8,4	6,2	7,4	8,2	8,2
Энергетическая ценность	ккал	76	92	102	102	85	102	114	114
Витамин С	мг	0,5	0,5	0,6	0,6	1,2	1,4	1,6	1,6
Витамин В1	мг	0,03	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06
Витамин В2	мг	0,20	0,23	0,26	0,26	0,20	0,23	0,26	0,26
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	33,0	39,6	44,0	44,0	33,0	39,6	44,0	44,0
Калий	мг	219	263	292	292	216	259	288	288
Кальций	мг	186	223	248	248	177	212	236	236
Магний	мг	21	25	28	28	24	29	32	32
Фосфор	мг	138	166	184	184	144	173	192	192
Железо	мг	0,15	0,18	0,20	0,20	0,15	0,18	0,20	0,20
Йод	мкг	13,5	16,2	18,0	18,0	13,5	16,2	18,0	18,0
Селен	мкг	1,5	1,8	2,0	2,0	3,0	3,6	4,0	4,0
Фтор	мкг	30,0	36,0	40,0	40,0	30,0	36,0	40,0	40,0

Технологическая карта № 462

Напиток апельсиновый или лимонный

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Апельсины	17	17 ¹	20	20 ¹	22	22 ¹	22	22 ¹
Вода	158	158	189	189	210	210	210	210
или лимоны	12	12 ¹	14	14 ¹	16	16 ¹	16	16 ¹
Вода	160	160	193	193	214	214	214	214
Сахар	5	5	6	6	7	7	7	7
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	200

¹ Норма закладки указана массой брутто.

2. Технологический процесс изготовления

Цедру, снятую с апельсина или лимона, мелко нарезают, заливают горячей водой, кипятят в течение 5 минут, а затем оставляют на 3-4 часа для настаивания. После процеживания в отвар добавляют сахар, доводят до кипения, вливают отжатый апельсиновый или лимонный сок, доводят до кипения и охлаждают.

3. Правила оформления и подачи напитка, условия реализации

Напиток подают в стакане. Температура при раздаче 14-20 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – напиток налит в стаканы;

цвет – прозрачный, светло-желтый или оранжевый;

консистенция – однородная, жидкая;

запах – соответствующий цитрусовым;

вкус – характерный для данного вида сырья, от кисло-сладкого до умеренно сладкого.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции напитка

Наименование показателей	Единицы измерения	Апельсиновый				Лимонный			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,14	0,16	0,18	0,18	0,1	0,1	0,1	0,1
Жиры	г	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Углеводы	г	5,8	6,9	8,0	8,0	4,9	5,8	6,8	6,8
Энергетическая ценность	ккал	24	29	33	33	20	24	28	28
Витамин С	мг	4,1	4,8	5,3	5,3	1,9	2,2	2,6	2,6
Витамин В1	мг	0,005	0,006	0,007	0,007	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин В2	мг	0,004	0,005	0,006	0,006	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	0,8	1,0	1,1	1,1	0,1	0,2	0,2	0,2
Калий	мг	28	33	36	36	16	19	22	22
Кальций	мг	5	6	7	7	4	5	6	6
Магний	мг	1,9	2,3	2,5	2,5	1	1,4	2	2
Фосфор	мг	3	4	4,4	4,4	2	3	3,3	3,3
Железо	мг	0,06	0,07	0,08	0,08	0,06	0,07	0,08	0,08
Йод	мкг	0,3	0,35	0,40	0,40	0,0	0,0	0,0	0,0
Селен	мкг	0,07	0,09	0,10	0,10	0,0	0,0	0,1	0,1
Фтор	мкг	2,5	3,0	3,3	3,3	1,1	1,2	1,4	1,4

Технологическая карта № 463

Напиток клюквенный

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Клюква	19,8	19	23,8	23	26,4	25	26,4	25
Вода	152	152	183	183	203	203	203	203
Сахар	5	5	6	6	7	7	7	7
Выход готовой продукции:	-	150	-	180	-	200	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленные ягоды протирают и отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой, варят 5–8 минут и процеживают.

В отвар добавляют сахар, доводят до кипения, вливают отжатый сок, вновь доводят до кипения и охлаждают.

3. Правила оформления и подачи напитка, условия реализации

Напиток подают в стакане. Температура при раздаче 14-20 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – прозрачный напиток налит в стаканы;

цвет – ярко-красный;

консистенция – однородная, жидкая;

запах – соответствующий клюкве;

вкус – слегка терпкий, приятный, кисло-сладкий.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции напитка

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,10	0,12	0,13	0,13
Жиры	г	0,04	0,05	0,06	0,06
Углеводы	г	5,2	6,2	7,2	7,2
Энергетическая ценность	ккал	21	26	30	30
Витамин С	мг	1,1	1,4	1,5	1,5
Калий	мг	19	23	25	25
Кальций	мг	2	2,5	3	3
Магний	мг	2	2,5	3	3
Фосфор	мг	1,5	1,7	1,9	2,1
Железо	мг	0,1	0,15	0,2	0,2
Йод	мкг	0,010	0,012	0,013	0,013
Селен	мкг	0,0	0,0	0,0	0,0
Фтор	мкг	1,7	2,0	2,2	2,2

Технологическая карта № 464

Напиток яблочный

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Яблоки ¹	21,3	19	25,6	23	28,4	25	28,4	25
Вода	156	156	187	187	208	208	208	208
Сахар	5	5	6	6	7	7	7	7
Выход готовой продукции:	-	150	-	180	-	200	-	200

¹ При использовании яблок сладких сортов можно добавить 0,1 г кислоты лимонной

2. Технологический процесс изготовления

Яблоки с удаленным семенным гнездом протирают и отжимают сок. Оставшуюся мякоть заливают горячей водой, варят 10–15 минут и процеживают. В отвар добавляют сахар, доводят до кипения, вливают отжатый сок, вновь доводят до кипения и охлаждают.

3. Правила оформления и подачи напитка, условия реализации

Напиток подают в стакане. Температура при раздаче 14-20 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – прозрачный напиток налит в стаканы;

цвет – светло-желтый;

консистенция – однородная, жидкая;

запах – приятный запах яблок;

вкус – приятный, умеренно сладкий, с небольшой кислотностью.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции напитка

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,08	0,09	0,10	0,10
Жиры	г	0,08	0,09	0,10	0,10
Углеводы	г	6,2	7,5	8,6	8,6
Энергетическая ценность	ккал	26	31	36	36
Витамин С	мг	0,8	0,9	1,0	1,0
Витамин В1	мг	0,004	0,005	0,006	0,006
Витамин А	мкг рет. экв.	0,6	0,7	0,8	0,8
Калий	мг	44	53	58	58
Кальций	мг	2,8	3,4	3,6	3,6
Магний	мг	1,5	1,8	2,0	2,0

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Фосфор	мг	1,8	2,2	2,4	2,4
Железо	мг	0,4	0,45	0,5	0,5
Йод	мкг	0,33	0,40	0,44	0,44
Селен	мкг	0,0	0,1	0,1	0,1
Фтор	мкг	1,3	1,6	1,8	1,8

Технологическая карта № 465

Напиток из варенья

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Варенье брусничное, или черносмородиновое, или другое	15	15	18	18	20	20	20	20
Сахар	5	5	6	6	7	7	7	7
Кислота лимонная	0,15	0,15	0,18	0,18	0,2	0,2	0,2	0,2
Вода	159	159	191	191	212	212	212	212
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Варенье разводят горячей водой и доводят до кипения, процеживают, одновременно протирая ягоды, добавляют сахар, кислоту лимонную, доводят до кипения и охлаждают.

3. Правила оформления и подачи напитка, условия реализации

Напиток подают в стакане. Температура при раздаче 14-20 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – прозрачный напиток налит в стаканы;

цвет – характерный для используемого сырья;

консистенция – однородная, жидкая;

запах – приятный запах брусники, черной смородины или др.;

вкус – приятный, умеренно сладкий, с небольшой кислотностью.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции напитка*

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,06	0,07	0,08	0,08
Жиры	г	0,0	0,0	0,0	0,0
Углеводы	г	10,3	12,3	13,1	14,0
Энергетическая ценность	ккал	41	49	52	56
Витамин С	мг	0,2	0,24	0,3	0,3
Витамин А	мкг рет. экв.	5,4	6,5	7,2	7,2
Калий	мг	5	6	7	7
Кальций	мг	3	3,6	4	4
Магний	мг	0,5	0,6	0,7	0,7
Фосфор	мг	1,1	1,3	1,4	1,4
Железо	мг	0,05	0,06	0,07	0,07

*Пищевая ценность приведена для варенья брусничного

Технологическая карта № 466

Напиток из кураги

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Курага	11,6	21 ¹	13,8	25 ¹	15,4	28 ¹	15,4	28 ¹
Мед	5	5	6	6	6	6	7	7
Вода	150	150	180	180	200	200	200	200
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	200

¹ - масса вареной кураги

2. Технологический процесс изготовления

Подготовленную курагу заливают горячей водой, варят, плоды протирают, соединяют с отваром, закрывают крышкой и настаивают в течение 25–30 минут. Затем добавляют мед и размешивают до полного его растворения, доводят до кипения и охлаждают.

3. Правила оформления и подачи напитка, условия реализации

Напиток подают в стакане. Температура при раздаче 14-20 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – прозрачный, напиток налит в стаканы;

цвет – характерный для используемого сырья;

консистенция – однородная, жидкая;

запах – приятный запах кураги и меда;

вкус – приятный, умеренно сладкий, с небольшой кислотностью.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции напитка

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,6	0,7	0,8	0,8
Жиры	г	0,0	0,0	0,0	0,0
Углеводы	г	9,6	11,3	11,8	12,6
Энергетическая ценность	ккал	41	49	51	54
Витамин С	мг	0,2	0,22	0,24	0,24
Витамин В1	мг	0,010	0,011	0,012	0,012
Витамин В2	мг	0,021	0,024	0,026	0,026
Витамин А	мкг рет. экв.	42,0	49,0	52,5	52,5
Калий	мг	173	202	216	216
Кальций	мг	18	21	22	22
Магний	мг	11	13	14	14
Фосфор	мг	16	19	20	20
Железо	мг	0,37	0,44	0,47	0,47
Йод	мкг	0,10	0,12	0,12	0,14

Технологическая карта № 467н

Напиток «Сицилия»

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Тыква	109	76	129	90	136	95	136	95
Масса отварной тыквы	-	63	-	75	-	83	-	83
Облепиха замороженная	18	17	20	19	21	20	21	20
Масса протертой облепихи	-	11	-	12	-	13	-	13
Апельсины для сока	41	24 ¹	47	27 ¹	68	30 ¹	68	30 ¹
Крахмал картофельный	4	4	4,5	4,5	5	5	5	5

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Сахар	11	11	12	12	13	13	13	13
Вода	122	122	135	135	150	150	150	150
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	200

¹ Масса апельсинового сока.

2. Технологический процесс изготовления

Тыкву моют, очищают от кожицы и семян, нарезают небольшими кусочками и припускают в небольшом количестве воды (20 % от общей массы воды по рецептуре) до мягкости в течение 15–25 минут в зависимости от сезона и сорта. Затем тыкву протирают или измельчают с помощью блендера вместе с отваром.

Апельсины моют, очищают от цедры, отжимают сок, размороженную облепиху протирают.

Мезгу от облепихи и цедру апельсинов заливают горячей водой (60–65 % от общей массы воды по рецептуре), добавляют сахар, варят при слабом кипении 5–7 минут и процеживают.

Полученный отвар соединяют с протертой тыквой, доводят до кипения и варят при умеренном нагреве в течение 2 минут, вводят пюре из облепихи, сок апельсина, доводят до кипения, добавляют крахмал, разведенный в холодной воде (15 % от общей массы воды по рецептуре), доводят до кипения и проваривают при непрерывном помешивании в течение 3–5 минут, не допуская бурного кипения. Готовый напиток охлаждают.

3. Правила оформления и подачи напитка, условия реализации

Кисель разливают в чашки или стаканы. Температура при раздаче 14–20 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям

внешний вид – поверхность киселя гладкая, без пленок;

цвет – желто-оранжевый;

текстура (консистенция) – однородная, без комочков заварившегося крахмала и кусочков непротертых овощей и ягод, средней густоты;

вкус, запах – сладковатые, присущие фруктам и плодам, входящим в состав киселя.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,8	2,1	2,3	2,3
Жиры	г	0,9	1,1	1,2	1,2
Углеводы	г	20,8	25,0	27,7	27,7
Энергетическая ценность	ккал	98	118	131	131
Витамин С	мг	21,8	24,6	26,2	26,2
Витамин В1	мг	0,04	0,045	0,05	0,05
Витамин В2	мг	0,05	0,055	0,06	0,06
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	141	165	174	174
Калий	мг	196	228	243	243
Кальций	мг	29	33	36	36
Магний	мг	16	19	20	20
Фосфор	мг	25	29	32	32
Железо	мг	0,6	0,65	0,7	0,7
Йод	мкг	1,3	1,5	1,6	1,6
Селен	мкг	0,4	0,45	0,5	0,5
Фтор	мкг	62,9	74,1	78,5	78,5

Технологическая карта № 468
Напиток из плодов шиповника
1.Рецептура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Плоды шиповника сушеные	15	15	18	18	20	20	20	20
Сахар	5	5	6	6	7	7	7	7
Вода	160	160	192	192	213	213	213	213
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Промытые холодной водой плоды шиповника заливают кипятком, варят в закрытой посуде при слабом кипении 5–10 минут и добавляют сахар. Затем оставляют для настаивания на 4 часа. После этого отвар процеживают, снова доводят до кипения и охлаждают.

3. Правила оформления и подачи напитка, условия реализации

Напиток подают в стакане. Температура при раздаче 14-20 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – прозрачный напиток налит в стаканы;

цвет – светло-коричневый;

консистенция – однородная, жидкая;

запах – приятный запах шиповника;

вкус – приятный, умеренно сладкий, с небольшой кислотностью.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции напитка

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,3	0,4	0,6	0,6
Жиры	г	0,0	0,0	0,0	0,0
Углеводы	г	7,5	9,0	10,3	10,3
Энергетическая ценность	ккал	32	38	44	44
Витамин С	мг	66,0	79,2	88,0	88,0
Витамин В1	мг	0,007	0,009	0,010	0,010
Витамин В2	мг	0,08	0,09	0,10	0,10
Калий	мг	6	7	8	8
Кальций	мг	8	10	11	11
Магний	мг	2	2,5	3	3
Фосфор	мг	2	2,5	3	3
Железо	мг	3,3	3,9	4,4	4,4

Технологическая карта № 469

Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1–3 года		3–7 лет		7–11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Сок черносмородиновый или сливовый, или яблочный или вишневый, или апельсиновый или абрикосовый, или виноградный, или морковный, или тыквенный	150	150	180	180	200	200	200	200
Выход готовой продукции	-	150	-	180	-	200	-	200

2. Технологический процесс изготовления

Обработанные в соответствии с санитарными правилами пакеты вскрывают, сок разливают в стаканы.

3. Правила оформления, подачи блюд, кулинарных изделий, условия реализации:

Напиток подают в стакане. Температура при раздаче 14-20 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – напиток налит в стаканы;

цвет – характерный для используемого сока;

консистенция – однородная, жидкая;

запах – приятный запах соответствующего сока;

вкус – приятный, умеренно сладкий, с небольшой кислотностью.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции напитка

Наименование показателей	Единицы измерения	Сок яблочный				Сок сливовый с мякотью			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,6	0,7	0,8	0,8	0,45	0,54	0,6	0,6
Жиры	г	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Углеводы	г	15,5	18,5	20,6	20,6	16,4	19,6	21,8	21,8
Энергетическая ценность	ккал	63	76	84	84	66	79	88	88
Витамин С	мг	3,0	3,6	4,0	4,0	6,0	7,2	8,0	8,0
Витамин В1	мг	0,015	0,018	0,020	0,020	0,015	0,018	0,020	0,020
Витамин В2	мг	0,015	0,018	0,020	0,020	0,015	0,018	0,020	0,020
Калий	мг	180	216	240	240	180	216	240	240
Кальций	мг	11	13	14	14	15	18	20	20
Магний	мг	6	7	8	8	10	13	14	14
Фосфор	мг	11	13	14	14	27	32	36	36
Железо	мг	0,5	0,5	0,6	0,6	0,9	1,1	1,2	1,2
Йод	мкг	1,5	1,8	2,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Наименование показателей	Единицы измерения	Сок черносмородиновый				Сок вишневый			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,8	0,9	1,0	1,0	1,1	1,3	1,4	1,4
Жиры	г	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,4	0,4	0,4
Углеводы	г	11,0	13,1	14,6	14,6	17,1	20,5	22,8	22,8
Энергетическая ценность	ккал	47	56	62	62	75	90	100	100
Витамин С	мг	128,3	153,9	171,0	171,0	11,1	13,3	14,8	14,8
Витамин В1	мг	0,015	0,018	0,020	0,020	0,015	0,018	0,020	0,020
Витамин В2	мг	0,015	0,018	0,020	0,020	0,030	0,036	0,04	0,04
Витамин А	мкг рет. экв.	12,0	14,4	16,0	16,0	12,0	14,4	16,0	16,0
Калий	мг	200	239	266	266	375	450	500	500
Кальций	мг	60	72	80	80	26	31	34	34
Магний	мг	53	63	70	70	9	11	12	12
Фосфор	мг	30	36	40	40	27	32	36	36
Железо	мг	0,6	0,7	0,8	0,8	0,5	0,5	0,6	0,6
Йод	мкг	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Наименование показателей	Единицы измерения	Сок апельсиновый				Сок абрикосовый			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	1,1	1,3	1,4	1,4	0,8	0,9	1,0	1,0
Жиры	г	0,2	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Углеводы	г	19,8	23,8	26,4	26,4	19,1	22,9	25,4	25,4
Энергетическая ценность	ккал	85	102	113	113	79	95	106	106
Витамин С	мг	60,0	72,0	80,0	80,0	6,0	7,2	8,0	8,0
Витамин В1	мг	0,06	0,07	0,08	0,08	0,03	0,035	0,04	0,04
Витамин В2	мг	0,03	0,035	0,04	0,04	0,06	0,07	0,08	0,08
Витамин А	мкг рет. экв.	12,0	14,4	16,0	16,0	325,5	390,6	434,0	434,0
Калий	мг	269	322	358	358	368	441	490	490
Кальций	мг	27	32	36	36	30	36	40	40
Магний	мг	17	20	22	22	15	18	20	20
Фосфор	мг	20	23	26	26	27	32	36	36
Железо	мг	0,5	0,5	0,6	0,6	0,3	0,4	0,4	0,4
Йод	мкг	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Наименование показателей	Единицы измерения	Сок виноградный				Сок морковный			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	0,45	0,54	0,6	0,6	1,7	2,0	2,2	2,2
Жиры	г	0,3	0,36	0,4	0,4	0,15	0,18	0,20	0,20
Углеводы	г	24,5	29,3	32,6	32,6	18,9	22,7	25,2	25,2
Энергетическая ценность	ккал	102	123	136	136	84	100	111	111
Витамин С	мг	3,0	3,6	4,0	4,0	4,5	5,4	6,0	6,0
Витамин В1	мг	0,03	0,036	0,04	0,04	0,015	0,018	0,020	0,020
Витамин В2	мг	0,015	0,018	0,020	0,020	0,03	0,035	0,04	0,04
Витамин А	мкг рет. экв.	0,0	0,0	0,0	0,0	525,0	630,0	700,0	700,0
Калий	мг	225	270	300	300	195	234	260	260
Кальций	мг	30	36	40	40	29	34	38	38
Магний	мг	14	16	18	18	11	13	14	14
Фосфор	мг	18	22	24	24	39	47	52	52
Железо	мг	0,6	0,7	0,8	0,8	0,9	1,1	1,2	1,2
Йод	мкг	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

2.15 МУЧНЫЕ БЛЮДА И ИЗДЕЛИЯ

Мучные изделия готовят из муки тонкого помола высшего сорта с добавлением молока или воды, сахара, масла сливочного, яиц, сметаны и некоторых других пищевых продуктов. Большинство мучных изделий готовят с дрожжами.

В рецептурах на все мучные блюда нормы расхода муки даются без учета ее влажности.

В рецептурах на все мучные кулинарные изделия (пирожки, ватрушки, кулебяки и т.д.) расход пшеничной муки указан с базисной влажностью 14,5 %. При использовании пшеничной муки с влажностью ниже 14,5 % расход ее снижается в размере 1 % на каждый процент снижения влажности муки. При этом на такое же количество увеличивается расход влаги (воды, молока).

В случае использования муки с влажностью выше 14,5 % расход ее соответственно увеличивается, количество влаги, предусмотренное рецептурой, уменьшается.

Так, при приготовлении 100 шт. ватрушек из дрожжевого теста расход пшеничной муки с базисной влажностью 14,5 % должен составлять 3718 г. Поступившая на предприятие мука имеет влажность 12,5 %. Согласно указанному выше для приготовления ватрушек должно быть израсходовано муки на 2,5 % меньше, чем это предусмотрено рецептурой для муки с базисной влажностью, т.е.

$$3718 - (3718 \times 2) / 100 = 3644 \text{ г}$$

Количество воды при этом должно быть, соответственно, увеличено на 74 г и наоборот, если мука поступила с влажностью 16,5 %, то для приготовления указанного количества ватрушек ее должно быть взято

$$3718 + (3718 \times 2) / 100 = 3792 \text{ г}$$

При этом расход воды должен быть соответственно уменьшен на 74 г.

К сырью, используемому для приготовления мучных изделий, предъявляются следующие технологические требования:

1. В холодное время, если мука имеет низкую температуру, ее следует выдержать в теплом помещении, с тем чтобы температура муки повысилась не менее, чем до 12 °С.

2. Перед употреблением муку просеивают в специальных просеивателях или вручную, при этом помимо того, что при просеивании удаляются комочки и посторонние предметы, мука обогащается кислородом воздуха, что облегчает замес теста, улучшает его качество и способствует лучшему его подъему. Потери при просеивании муки, составляющие 1%, учтены в рецептурах при определении выхода готовых изделий.

3. Прессованные дрожжи перед употреблением разводят в теплой воде с температурой 30-35 °С, замороженные – подвергаются постепенному размораживанию при температуре 4-6 °С и процеживают. Сухих дрожжей берут по массе в три раза меньше, чем свежих, при этом дрожжи разводят теплой водой и дают 1 час постоять, а затем процеживают. Для приготовления опары рекомендуется смешать сухие дрожжи с мукой и развести в теплой воде (на 100 г дрожжей 1 кг муки и 3 л воды), а через час процедить.

4. Сахар, сахарную (рафинадную) пудру и соль просеивают через сито с размером ячеек 2-3 мм или их предварительно растворяют в воде и раствор процеживают.

5. Соду пищевую просеивают через сито с размером ячеек не более 1,5-2 мм или растворяют в воде и процеживают через сито с размером ячеек 0,5 мм.

6. Масло сливочное с жирностью 82,5 %, вводимое в растопленном виде, процеживают через сито с размером ячеек не более 1 мм, а используемое в твердом состоянии предварительно нарезают на куски и размягчают.

7. В рецептурах используется творог с жирностью 5 или 9 %, предварительно протертый через сито.

8. Яйца куриные первой категории перед использованием обрабатывают в соответствии с действующими санитарными правилами для предприятий питания.

9. Яйца для смазывания изделий взбивают до однородного состояния с добавлением воды в соотношении 1:0,3.

При изготовлении изделий из дрожжевого теста перед выпечкой сформованные полуфабрикаты укладывают на листы, смазанные растительным маслом, и ставят в теплое место для расстойки. При наличии оборудования расстойку проводят в расстоечном шкафу или пароконвектомате при температуре 32–38 °С и относительной влажности 75–85 %.

Технологическая карта № 470

Тесто для оладий

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	Брутто	Нетто
Мука пшеничная	481	481
Яйца	0, 48 шт.	23
Молоко или вода	481	481
Дрожжи (прессованные)	14	14
Сахар	17	17
Соль	9	9
Выход теста	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

В небольшом количестве воды растворяют соль, сахар, добавляют предварительно разведенные дрожжи, смесь процеживают, соединяют с остальной водой, подогретой до температуры 35-40 °С, добавляют просеянную муку, яйца и перемешивают до образования однородной массы, затем вводят растопленное масло и снова перемешивают до образования однородной массы. Замешанное тесто оставляют в теплом месте (30-40 °С) на 3-4 часа. В процессе брожения тесто перемешивают (обминают).

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Используется для приготовления оладий натуральных и с наполнителями.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – поверхность теста покрыта пузырями, не заветрена;

цвет – желтовато-кремовый;

консистенция – густая, вязкая, пористая, без следов непромеса;

запах – выбродившего дрожжевого теста, слегка кисловатый.

Технологическая карта № 471

Оладьи

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Тесто для оладий ТК № 470	-	47	-	71	-	94	-	118
Масло растительное	2	2	3	3	4	4	5	5
Масса готовых оладий	-	40	-	60	-	80	-	100
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
или джем, или повидло, или мед, или варенье, или сгущенное молоко	5,2	5	5,2	5	7,2	7	10,2	10
Выход готовой продукции: с маслом	-	45	-	65	-	85	-	105
с джемом, повидлом, медом, вареньем, молоком сгущенным	-	45	-	65	-	87	-	110

2. Технологический процесс изготовления

Оладьи выпекают из теста, приготовленного по ТК № 470, с обеих сторон на разогретых чугунных сковородах, толстостенных противнях или электросковородах, смазанных маслом, толщина готовых оладий должна быть не менее 5-6 мм.

Оладьи можно выпекать в пароконвектомате в режиме «конвекционный» при температуре 170 °С в течение 20 минут.

Готовые оладьи поливают растопленным, доведенным до кипения маслом сливочным, или подают с джемом, или повидлом, или медом, или вареньем, или сгущенным молоком.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отпускают оладьи по 2 шт. на порцию. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – форма оладий овальная или круглая, изделия толщиной 5-6 мм, хорошо пропечены, политы сливочным маслом, или поданы с джемом, повидлом, медом, вареньем, сгущенным молоком;

цвет – поверхности от золотисто-желтого до светло-коричневого, в разрезе – желтый;

консистенция – крупнопористая, мягкая, эластичная (при надавливании образуется углубление, которое сразу выравнивается);

запах – выпеченного дрожжевого теста;

вкус – сладкий, слегка кисловатый, выпеченного дрожжевого теста.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Оладьи				Оладьи с маслом			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,1	4,7	6,2	7,8	3,2	4,7	6,3	7,9
Жиры	г	2,6	4,0	5,3	6,6	6,3	7,6	8,9	10,2
Углеводы	г	16,2	24,4	32,3	40,6	16,2	24,4	32,3	40,6
Энергетическая ценность	ккал	101	152	202	253	134	185	235	286
Витамин С	мг	0,12	0,18	0,24	0,30	0,12	0,18	0,24	0,30
Витамин В1	мг	0,04	0,06	0,08	0,09	0,04	0,06	0,08	0,09
Витамин В2	мг	0,04	0,06	0,08	0,10	0,05	0,07	0,09	0,11
Витамин D	мкг	0,02	0,04	0,05	0,06	0,07	0,09	0,10	0,11
Витамин А	мкг рет. экв.	4,7	7,1	9,3	11,7	24,3	26,6	28,9	31,3
Калий	мг	55	83	110	138	55	83	110	138
Кальций	мг	30	45	59	74	30	45	60	75
Магний	мг	6	10	13	16	6	10	13	16
Фосфор	мг	39	59	78	98	40	60	79	99
Железо	мг	0,3	0,5	0,6	0,8	0,3	0,5	0,6	0,8
Йод	мкг	17,2	26,0	34,4	43,2	17,2	26,0	34,4	43,2
Селен	мкг	1,9	2,8	3,8	4,7	1,9	2,9	3,8	4,8
Фтор	мкг	8,9	13,4	17,8	22,3	9,0	13,5	17,9	22,4

Наименование показателей	Единицы измерения	Оладьи с джемом				Оладьи с молоком сгущенным			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,1	4,7	6,3	7,9	3,5	5,1	6,7	8,6
Жиры	г	2,6	4,0	5,3	6,6	2,9	4,2	5,6	7,1
Углеводы	г	19,8	28,0	37,3	47,8	18,9	27,2	36,2	46,1
Энергетическая ценность	ккал	115	167	222	282	115	167	222	282
Витамин С	мг	0,2	0,3	0,4	0,5	0,17	0,23	0,31	0,40
Витамин В1	мг	0,04	0,06	0,08	0,10	0,04	0,06	0,08	0,10
Витамин В2	мг	0,04	0,06	0,08	0,11	0,05	0,07	0,10	0,12

Наименование показателей	Единицы измерения	Оладьи с джемом				Оладьи с молоком сгущенным			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин D	мкг	0,02	0,04	0,05	0,06	0,02	0,04	0,05	0,06
Витамин А	мкг рет. экв.	7,2	9,6	12,8	16,7	6,1	8,5	11,3	14,5
Калий	мг	62	90	120	153	74	102	136	176
Кальций	мг	30	45	60	75	45	60	81	106
Магний	мг	7	10	13	17	8	11	15	19
Фосфор	мг	40	60	79	100	50	70	94	121
Железо	мг	0,3	0,5	0,6	0,8	0,3	0,5	0,6	0,8
Йод	мкг	17,4	26,1	34,6	43,5	17,5	26,3	34,9	43,9
Селен	мкг	2,2	3,1	4,2	5,3	2,0	3,0	4,0	5,0
Фтор	мкг	9,6	14,1	18,8	23,7	10,6	15,2	20,2	25,8

Наименование показателей	Единицы измерения	Оладьи с повидлом				Оладьи с медом			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,1	4,7	6,3	7,9	3,2	4,8	6,3	7,9
Жиры	г	2,6	4,0	5,3	6,6	2,6	4,0	5,3	6,6
Углеводы	г	19,4	27,7	36,9	47,1	20,2	28,4	37,9	48,6
Энергетическая ценность	ккал	114	165	220	279	117	168	224	285
Витамин С	мг	0,14	0,20	0,27	0,35	0,12	0,18	0,24	0,30
Витамин В1	мг	0,04	0,06	0,08	0,10	0,04	0,06	0,08	0,10
Витамин В2	мг	0,04	0,06	0,08	0,11	0,04	0,06	0,09	0,11
Витамин D	мкг	0,02	0,04	0,05	0,06	0,02	0,04	0,05	0,06
Витамин А	мкг рет. экв.	4,7	7,1	9,3	11,7	4,7	7,1	9,3	11,7
Калий	мг	61	89	119	151	57	85	112	141
Кальций	мг	30	45	60	76	30	45	60	76
Магний	мг	7	10	13	17	7	10	13	16
Фосфор	мг	39	59	79	99	40	60	79	100
Железо	мг	0,4	0,5	0,7	0,9	0,4	0,5	0,7	0,9
Йод	мкг	17,2	26,0	34,4	43,2	17,3	26,1	34,5	43,4
Селен	мкг	1,9	2,8	3,8	4,7	1,9	2,8	3,8	4,7
Фтор	мкг	8,9	13,4	17,8	22,3	13,9	18,4	24,8	32,3

Технологическая карта № 472

Оладьи с изюмом

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Тесто для оладий ТК № 470	—	42	—	63	-	83	—	104
Изюм	5,3	5	8,5	8	10,5	10	13,6	13
Масса полуфабриката	—	47	—	71	-	93	—	117
Масло растительное	2	2	3	3	4	4	5	5
Масса готовых оладий	—	40	—	60	—	80	—	100
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
Выход готовой продукции	—	45	—	65	-	85	—	105

2. Технологический процесс изготовления

В тесто для оладий, приготовленное по ТК № 470, перед выпеканием добавляют тщательно перебранный и промытый изюм.

Оладьи выпекают с обеих сторон на разогретых чугунных сковородах, толстостенных противнях или электросковородах, смазанных маслом, толщина готовых оладий должна быть не менее 5-6 мм.

Оладьи можно выпекать в пароконвектомате в режиме «конвекционный» при температуре 170 °С в течение 20 минут.

Готовые оладьи поливают растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отпускают оладьи по 2 шт. на порцию. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – форма оладий овальная или круглая, изделия толщиной 5-6 мм, хорошо пропечены, политы сливочным маслом;

цвет – поверхности от золотисто-желтой до светло-коричневой, в разрезе – желтый с коричневыми включениями изюма;

консистенция – крупнопористая, мягкая, эластичная (при надавливании образуется углубление, которое сразу выравнивается);

запах – выпеченного дрожжевого теста;

вкус – сладкий, слегка кисловатый, выпеченного дрожжевого теста и изюма.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Оладьи				Оладьи с маслом			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,9	4,4	5,7	7,2	2,9	4,4	5,8	7,2
Жиры	г	2,6	3,8	5,1	6,4	6,2	7,5	8,7	10,0
Углеводы	г	17,4	26,4	34,5	43,5	17,5	26,5	34,6	43,6
Энергетическая ценность	ккал	104	158	207	260	137	191	240	293
Витамин С	мг	0,12	0,18	0,24	0,30	0,12	0,18	0,24	0,30
Витамин В1	мг	0,04	0,06	0,08	0,10	0,04	0,06	0,08	0,10
Витамин В2	мг	0,04	0,06	0,08	0,10	0,04	0,07	0,08	0,10
Витамин D	мкг	0,02	0,03	0,04	0,05	0,07	0,08	0,09	0,10
Витамин А	мкг рет. экв.	4,4	6,5	8,6	10,8	23,9	26,1	28,2	30,4
Калий	мг	83	129	166	211	84	129	166	211
Кальций	мг	30	45	59	74	30	46	60	75
Магний	мг	8	11	15	19	8	11	15	19
Фосфор	мг	40	61	80	101	41	62	81	102
Железо	мг	0,4	0,6	0,8	1,0	0,4	0,6	0,8	1,0
Йод	мкг	15,4	23,1	30,4	38,1	15,4	23,1	30,4	38,1
Селен	мкг	1,7	2,6	3,4	4,2	1,8	2,6	3,4	4,3
Фтор	мкг	18,2	28,4	36,3	46,4	18,3	28,5	36,4	46,5

Технологическая карта № 473

Оладьи с яблоками

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г							
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Тесто для оладий	–	43	–	64	–	85	–	106
Яблоки свежие	6	4	8	6	11	8	14	10
Масса полуфабриката	–	47	–	70	–	93	–	116
Масло растительное	2	2	3	3	4	4	5	5
Масса готовых оладий	–	40	–	60	–	80	–	100
Масло сливочное	5	5	5	5	5	5	5	5
или сахар	4	4	6	6	8	8	8	8
Выход готовой продукции: с маслом	–	45	–	65	–	85	–	105
с сахаром	–	44	–	66	–	88	–	108

2. Технологический процесс изготовления

В тесто для оладий (ТК № 470) перед выпеканием добавляют предварительно очищенные от кожицы и семенного гнезда и нарезанные мелкими кубиками или соломкой яблоки.

Оладьи выпекают с обеих сторон на разогретых чугунных сковородах, толстостенных противнях или электросковородах, смазанных маслом, толщина готовых оладий должна быть не менее 5-6 мм.

Оладьи можно выпекать в пароконвектомате в режиме «конвекционный» при температуре 170 °С в течение 20 минут.

Готовые оладьи поливают растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом или посыпают сахаром.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отпускают оладьи по 2 шт. на порцию. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – форма оладий овальная или круглая, изделия толщиной 5-6 мм, хорошо пропечены, политы сливочным маслом или посыпаны сахаром;

цвет – поверхности от золотисто-желтого до светло-коричневого, в разрезе – желтый;

консистенция – крупнопористая, мягкая, эластичная (при надавливании образуется углубление, которое сразу выравнивается);

запах – выпеченного дрожжевого теста;

вкус – сладкий, слегка кисловатый, выпеченного дрожжевого теста и яблок.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Оладьи				Оладьи с маслом			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,9	4,3	5,7	7,1	2,9	4,3	5,7	7,1
Жиры	г	2,6	3,8	5,1	6,4	6,2	7,5	8,8	10,0
Углеводы	г	15,1	22,5	29,9	37,3	15,2	22,6	30,0	37,4
Энергетическая ценность	ккал	95	142	189	235	128	175	221	268
Витамин С	мг	0,3	0,4	0,5	0,7	0,3	0,4	0,5	0,7
Витамин В1	мг	0,04	0,05	0,07	0,09	0,04	0,05	0,07	0,09
Витамин В2	мг	0,04	0,06	0,08	0,10	0,04	0,06	0,08	0,10
Витамин D	мкг	0,02	0,03	0,04	0,05	0,07	0,08	0,09	0,10
Витамин А	мкг рет. экв.	4,4	6,5	8,7	10,8	24,0	26,1	28,3	30,4
Калий	мг	59	88	118	147	60	89	118	147
Кальций	мг	28	41	55	68	28	42	55	69
Магний	мг	6	9	12	15	6	9	12	15
Фосфор	мг	36	54	71	89	37	55	72	90
Железо	мг	0,4	0,5	0,7	0,9	0,4	0,5	0,7	0,9
Йод	мкг	15,8	23,5	31,2	38,9	15,8	23,5	31,2	38,9
Селен	мкг	1,7	2,6	3,4	4,3	1,8	2,6	3,5	4,3
Фтор	мкг	8,4	12,5	16,6	20,7	8,5	12,6	16,7	20,9

Наименование показателей	Единицы измерения	Оладьи с сахаром			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,9	4,3	5,7	7,1
Жиры	г	2,6	3,8	5,1	6,4
Углеводы	г	19,1	28,5	37,9	45,3
Энергетическая ценность	ккал	111	166	220	267
Витамин С	мг	0,3	0,4	0,5	0,7
Витамин В1	мг	0,04	0,05	0,07	0,09
Витамин В2	мг	0,04	0,06	0,08	0,10

Наименование показателей	Единицы измерения	Оладьи с сахаром			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин D	мкг	0,02	0,03	0,04	0,05
Витамин А	мкг рет. экв.	4,4	6,5	8,7	10,8
Калий	мг	60	89	118	147
Кальций	мг	28	41	55	68
Магний	мг	6	9	12	15
Фосфор	мг	36	54	71	89
Железо	мг	0,4	0,6	0,7	0,9
Йод	мкг	15,8	23,5	31,2	38,9
Селен	мкг	1,7	2,6	3,4	4,3
Фтор	мкг	8,4	12,5	16,6	20,7

Технологическая карта № 474

Блинчики–полуфабрикат (оболочка)

1.Рецептура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	Брутто	Нетто
Мука пшеничная	416	416
Молоко или вода	1040	1040
Яйца	1,72 шт.	83
Сахар	25	25
Соль	8	8
Масса теста	-	1538
Масло растительное	16	16
Выход полуфабриката	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Яйца, соль, сахар размешивают, добавляют холодное молоко (50 % нормы), всыпают подготовленную муку и взбивают до получения однородной массы, постепенно добавляя оставшееся молоко. Готовое жидкое тесто (влажность 66 %) процеживают.

Блинчики выпекают на смазанных маслом и разогретых сковородах диаметром 24-26 см. Налитое тесто поворачиванием сковороды распределяют ровным слоем по всей поверхности и выпекают с одной стороны, после чего блинчики снимают и охлаждают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Блинчики используют для приготовления блюд с различными начинками.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – изделия круглой формы без разрывов по краям, достаточно пористые, пропеченные, поверхность подрумянена с одной стороны;

цвет – одной поверхности – от золотистого до светло-коричневого, другой - кремовый;

консистенция – мягкая, эластичная;

запах, вкус – выпеченного блинчика.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности 1000 г полуфабриката

Наименование показателей	Единицы измерения	Блинчики полуфабрикат (оболочка)
Белки	г	80,4
Жиры	г	35,8
Углеводы	г	333,5
Энергетическая ценность	ккал	1979
Витамин С	мг	5,4
Витамин В1	мг	0,85
Витамин В2	мг	1,67
Витамин D	мкг	1,83
Витамин А	мкг рет. экв.	266,8

Наименование показателей	Единицы измерения	Блинчики полуфабрикат (оболочка)
Калий	мг	1779
Кальций	мг	1231
Магний	мг	195
Фосфор	мг	1269
Железо	мг	7,3
Йод	мкг	384,1
Селен	мкг	62,7
Фтор	мкг	303,7

Технологическая карта № 475

Блинчики с яблочным фаршем, джемом, повидлом или вареньем

1.Рецептура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г			
	7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Блинчики-полуфабрикат (оболочка) ТК№ 474	-	97	-	97
Фарш яблочный ТК№493	-	48	-	48
или джем, повидло, варенье	48	48	48	48
Масса полуфабриката	-	140	-	140
Масло растительное	5	5	5	5
Масса готовых блинчиков с фаршем	-	130	-	130
Масло сливочное	5	5	5	5
или рафинадная пудра	5	5	5	5
Выход готовой продукции:				
с маслом	-	135	-	135
с рафинадной пудрой	-	135	-	135

2. Технологический процесс изготовления

На выпеченную сторону блинчика кладут фарш, заворачивают в виде прямоугольных плоских пирожков. Сформованные блинчики выкладывают на смазанную маслом емкость и запекают в жарочном шкафу при температуре 230-250 °С в течение 10-12 минут или в пароконвектомате в режиме «пароконвекционный» при 160-170 °С в течение 10-12 минут.

Готовые блинчики поливают растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом или посыпают рафинадной пудрой.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Отпускают блинчики по 1 шт. на порцию. Температура при раздаче не ниже 65 °С.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – блинчики с завернутым в них фаршем плоской прямоугольной формы, равномерно запеченные, политы сливочным маслом, или посыпаны рафинадной пудрой;

цвет – поверхности от золотистого до светло-коричневого;

консистенция – блинчиков - мягкая, эластичная, фарша - нежная, однородная;

запах – свойственный изделию из выпеченного теста с начинкой;

вкус – сладкий, свойственный выпеченному блинчику с яблочной начинкой или повидлом.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	7 лет и старше			
		Блинчики с яблочным фаршем 130 г	Блинчики с яблочным фаршем и рафинадной пудрой 135 г	Блинчики с джемом 130 г	Блинчики с джемом и маслом 135 г
Белки	г	8,0	8,0	8,0	8,0
Жиры	г	8,0	8,0	7,9	11,5

Наименование показателей	Единицы измерения	7 лет и старше			
		Блинчики с яблочным фаршем 130 г	Блинчики с яблочным фаршем и рафинадной пудрой 135 г	Блинчики с джемом 130 г	Блинчики с джемом и маслом 135 г
Углеводы	г	44,6	49,6	63,6	63,6
Энергетическая ценность	ккал	283	303	357	390
Витамин С	мг	2,1	2,1	0,8	0,8
Витамин В1	мг	0,09	0,09	0,09	0,09
Витамин В2	мг	0,17	0,17	0,17	0,18
Витамин D	мкг	0,18	0,18	0,18	0,23
Витамин А	мкг рет. экв.	27,1	27,1	25,9	45,5
Калий	мг	265	265	235	235
Кальций	мг	125	125	126	127
Магний	мг	22	22	22	22
Фосфор	мг	127	127	128	128
Железо	мг	1,5	1,5	1,3	1,3
Йод	мкг	38,0	38,0	37,3	37,3
Селен	мкг	6,2	6,2	6,1	6,1
Фтор	мкг	32,3	32,3	29,5	29,6

Технологическая карта № 476

Тесто дрожжевое и тесто дрожжевое сдобное

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г		
	для пирожков печеных		для ватрушек, пирогов, кулебяк и др.
	простых	сдобных	
Мука пшеничная высшего сорта	633	640	641
Сахар	44	46	34
Масло сливочное	19	69	29
Яйца ¹	-	1,44 шт. /69	0,71 шт. /34
Соль	10	8	10
Дрожжи (прессованные)	19	23	19
Вода	300	170	258
Выход полуфабриката:	1000	1000	1000
Влажность, %	40	33	38

¹ В числителе указано количество яиц в штуках, в знаменателе – масса яиц без скорлупы, г

2. Технологический процесс изготовления

Дрожжевое тесто готовят двумя способами - опарным и безопарным.

Безопарным способом тесто готовят преимущественно для изделий с малым содержанием сдобы (сахара, масла), опарным – для изделий с большим содержанием сдобы (тесто дрожжевое сдобное).

Безопарный способ.

В дежу тестомесильной машины вливают подогретую до температуры 35-40 °С воду, предварительно разведенные в воде с температурой не выше 40 °С и процеженные дрожжи, сахар, соль, добавляют яйца, всыпают муку и все перемешивают в течение 7-8 минут. После этого вводят размягченное масло и замешивают тесто до тех пор, пока оно приобретет однородную консистенцию и будет легко отделяться от стенок дежи.

Дежу закрывают крышкой и ставят на 3-4 часа для брожения в помещении с температурой 30-40 °С. Когда тесто увеличится в объеме в 1,5 раза, производят обминку в течение 1-2 минут и вновь оставляют для брожения, в процессе которого тесто обминают еще 1-2 раза. Тесто, приготовленное из муки со слабой клейковиной, обминают 1 раз.

Опарный способ.

В дежу вливают подогретую до температуры 35-40 °С воду (60-70 % от общего количества жидкости), добавляют разведенные в воде и процеженные дрожжи, всыпают муку (35-60 %) и перемешивают до получения однородной массы. Поверхность опары посыпают мукой, дежу накрывают крышкой и ставят на 2,5-3 часа для брожения в помещении с температурой 30-40 °С. Когда опара увеличится в объеме в 2-2,5 раза и начнет опадать, к ней добавляют остальную жидкость с растворенными солью и сахаром, яйца, затем все перемешивают, всыпают оставшуюся муку и замешивают тесто. Перед окончанием замеса добавляют размягченное масло. Дежу закрывают крышкой и оставляют на 2-2,5 часа для брожения. За время брожения тесто обминают 2-3 раза.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Тесто используют для приготовления пирожков, ватрушек, кулебяк и т.д.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – поверхность слегка бугристая, не заветренная;

цвет – от кремового до светло-желтого;

консистенция – густая, однородная, пористая, без следов непромеса;

запах – дрожжевого теста без излишней кислотности.

Технологическая карта № 477

Тесто слоеное пресное для мучных изделий

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	брутто	нетто
Мука высшего сорта	531	531
в том числе:		
на подпыл при раскатке	28	27
на подготовку жиров	23	22
Масло сливочное	217	217
Яйца ¹	0,71 шт.	34
Соль	10	10
Кислота лимонная	1	1
Вода	227	227
Выход теста	–	1000
Влажность 35 %		

2. Технологический процесс изготовления

В дежу тестомесильной машины вливают холодную воду, раствор кислоты лимонной, добавляют подготовленные яйца, соль, просеянную муку и замешивают тесто в течение 15-20 минут до получения однородной массы.

Замешанное тесто выкладывают на стол, посыпанный мукой, и оставляют на 20-30 минут для набухания белков.

Подготовка сливочного масла. Параллельно с замесом теста производится подготовка масла. Для этого масло сливочное нарезают на небольшие куски, кладут в тестомесильную машину, всыпают муку (10 % от массы масла) и перемешивают. Затем массу выкладывают на стол, придают форму прямоугольных плоских кусков (150× 300 мм) толщиной 20 мм и охлаждают в холодильной камере до температуры 12-14 °С.

Слоение теста. Тесто раскатывают в прямоугольные пласты (300 × 600 мм) толщиной в средней его части 20-25 мм, а по краям несколько тоньше - 17-20 мм. На середину этих пластов кладут подготовленные лепешки масла массой 2,2 кг, концы теста соединяют сбоку и защипывают их. Подготовленное тесто с маслом раскатывают на тестораскаточных машинах, имеющих одну пару вальцов, расстояние между которыми можно менять в пределах 1-50 мм. Вначале между вальцами устанавливают большой зазор, около 20 мм. Пласты теста прокатывают через вальцы, затем расстояние между вальцами уменьшают.

Тесто складывают в четыре слоя, вновь прокатывают, снова складывают в четыре слоя и помещают в холодильную камеру на 30-40 минут. После охлаждения тесто раскатывают, складывают в четыре слоя и снова охлаждают. Операцию по раскатке, складыванию теста в четыре слоя и охлаждению повторяют еще один раз. Затем тесто прокатывают дважды при расстоянии между вальцами 10 и 6 мм. Готовое тесто имеет 256 слоев.

Раскатка теста вручную. Подготовленное тесто формуют в виде шара, делают на нем крестообразный надрез и оставляют на 20-30 минут для набухания белков. Затем тесто раскатывают на подпыленном мукой столе до толщины 20-25 мм в средней его части, а к краям несколько тоньше (до 17-20 мм), получая при этом пласт крестообразной формы с четырьмя овальными концами. С пласта теста сметают муку и на середину его кладут подготовленное масло, которое накрывают четырьмя свободными концами теста. Края пласта соединяют между собой и защипывают. Таким образом, получается конверт из теста, внутри которого находится слой масла. Затем это тесто с маслом подпыляют мукой и, начиная от середины, раскатывают скалкой в прямоугольный пласт толщиной 10 мм. С пласта тщательно сметают муку, складывают его вдвое, чтобы противоположные края сходились в середине, а затем складывают еще раз вдвое и помещают для охлаждения в холодильную камеру с температурой 2-4 °С на 30-40 минут. Раскатку теста, свертывание в четыре слоя и охлаждение повторяют еще три раза.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Из слоеного теста готовят пирожки, кулебяки, языки, пирожные и т.д.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – пласт толщиной 6-10 мм, равномерно посыпан мукой, края ровные;

цвет – от кремового до светло-желтого;

консистенция – плотная, упругая;

запах – пресного теста.

Технологическая карта № 478

Пирожки сдобные из дрожжевого теста

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на 100 шт. готовой продукции, г							
	массой 50 г		массой 60 г		массой 75 г		массой 100 г	
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Тесто дрожжевое ТК № 476	-	3200	-	4300	-	5400	-	6400
Мука на подпыл	-	96	-	129	-	161	-	192
Фарш ТК № 486-494	-	2200	-	2500	-	3100	-	4500
или повидло, джем	2222	2200	2525	2500	3156	3100	4545	4500
Масло растительное	18	18	20	20	25	25	35	35
Яйца для смазки пирожков	2,1 шт.	100	2,5 шт.	120	3,1 шт.	150	4,17 шт.	200
Выход готовой продукции	-	5000	-	6000	-	7500	-	10000

2. Технологический процесс изготовления

Дрожжевое сдобное тесто, приготовленное опарным способом, выкладывают на подпыленный мукой стол, отрезают от него кусок массой 1-1,5 кг, закатывают его в жгут и делят на куски требуемой массы (32, 43, 54 и 64 г, соответственно). Затем куски формируют в шарики, дают им расстояться 5-6 минут и раскатывают на круглые лепешки толщиной 0,5-1 см. На середину каждой лепешки кладут фарш (капустный, рисовый, рыбный, мясной с луком и др.), повидло или джем (по 22, 25, 31 и 45 г на пирожок) и защипывают края, придавая пирожку форму «лодочки», «полумесяца», цилиндрическую и др.

Сформированные пирожки укладывают швом вниз на кондитерский лист, предварительно смазанный растительным маслом, и оставляют для расстойки на 15-20 минут.

Перед выпечкой изделия смазывают яйцом. Пирожки выпекают при температуре 200-240 °С в течение 8-10 минут.

Примечание. В случае использования жидкого повидла часть его (8-10%) заменяют мукой.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на пирожковой тарелке по 1 шт. на порцию.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – изделия в виде лодочки, полумесяца и т.д.; поверхность румяная, тестовая основа на разрезе пропеченная, пористая;

цвет – поверхности от золотистого до светло-коричневого;

консистенция – хорошо пропеченная, пористость развитая;

запах – свежесыпеченного пирожка, фарша – свежий, запах пережисшего теста неедопустим;

вкус – свежесыпеченного пирожка с соответствующим фаршем.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Пирожки с фаршем картофельным с луком				Пирожки с фаршем из свежей капусты с луком			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,1	4,1	5,1	6,3	3,4	4,4	5,5	6,8
Жиры	г	3,2	4,1	5,1	6,5	4,0	4,9	6,1	8,0
Углеводы	г	18,5	24,1	30,1	37,0	16,3	21,6	27,0	32,5
Энергетическая ценность	ккал	115	149	186	231	114	148	185	229
Витамин С	мг	1,8	2,1	2,6	3,7	4,9	5,6	7,0	10,0
Витамин В1	мг	0,05	0,06	0,08	0,10	0,04	0,05	0,06	0,08
Витамин В2	мг	0,04	0,05	0,06	0,07	0,04	0,05	0,06	0,08
Витамин D	мкг	0,09	0,12	0,15	0,19	0,14	0,18	0,23	0,28
Витамин А	мкг рет. экв.	14,0	18,5	23,1	28,0	18,8	24,0	30,0	37,9
Калий	мг	132	156	195	268	99	119	149	201
Кальций	мг	10	13	16	21	20	24	30	40
Магний	мг	8	10	13	17	8	10	13	16
Фосфор	мг	38	48	60	76	36	45	56	72
Железо	мг	0,5	0,7	0,88	1,1	0,5	0,7	0,88	1,1
Йод	мкг	18,7	23,2	29,0	37,7	18,7	23,3	29,1	37,8
Селен	мкг	2,1	2,8	3,5	4,2	2,7	3,4	4,3	5,4
Фтор	мкг	12,6	15,4	19,3	25,5	9,6	12,0	15,0	19,4

Наименование показателей	Единицы измерения	Пирожки с фаршем морковным				Пирожки с фаршем рисовым с яйцом			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,0	3,9	4,9	5,9	3,4	4,4	5,5	6,9
Жиры	г	3,2	4,0	5,0	6,4	3,8	4,7	5,9	7,7
Углеводы	г	16,8	22,2	27,8	33,6	19,6	25,3	31,6	39,3
Энергетическая ценность	ккал	108	141	176	216	127	162	203	254
Витамин С	мг	0,5	0,5	0,6	1,0	0,3	0,4	0,5	0,7
Витамин В1	мг	0,04	0,05	0,06	0,08	0,04	0,05	0,06	0,07
Витамин В2	мг	0,04	0,05	0,06	0,08	0,04	0,05	0,06	0,07
Витамин D	мкг	0,10	0,13	0,16	0,21	0,17	0,21	0,26	0,34
Витамин А	мкг рет. экв.	305	349	436,3	623	24,0	29,9	37,4	48,5
Калий	мг	69	85	106	140	40	51	64	80
Кальций	мг	13	16	20	25	9	12	15	19
Магний	мг	12	14	18	24	7	9	11	14

Фосфор	мг	36	46	58	73	38	48	60	77
Железо	мг	0,5	0,6	0,75	1,0	0,5	0,6	0,75	0,9
Йод	мкг	17,1	21,5	26,9	34,6	18,2	22,7	28,4	36,7
Селен	мкг	2,1	2,7	3,4	4,1	3,6	4,5	5,6	7,3
Фтор	мкг	17,4	20,9	26,1	35,2	10,5	13,0	16,3	21,2

Наименование показателей	Единицы измерения	Пирожки с яблочным фаршем				Пирожки с повидлом яблочным			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,7	3,7	4,6	5,5	2,8	3,7	4,6	5,5
Жиры	г	2,4	3,2	4,0	4,9	2,4	3,1	3,9	4,7
Углеводы	г	20,7	26,6	33,3	41,6	29,4	36,5	45,6	59,4
Энергетическая ценность	ккал	116	150	188	232	150	188	235	302
Витамин С	мг	0,7	0,8	1,0	1,5	0,1	0,1	0,1	0,2
Витамин В1	мг	0,04	0,05	0,06	0,07	0,03	0,04	0,05	0,07
Витамин В2	мг	0,03	0,03	0,04	0,05	0,03	0,04	0,05	0,06
Витамин D	мкг	0,09	0,12	0,15	0,19	0,09	0,12	0,15	0,19
Витамин А	мкг рет. экв.	14,2	18,7	23,4	28,4	13,7	18,1	22,6	27,3
Калий	мг	72	87	109	145	58	72	90	117
Кальций	мг	9	11	14	18	9	12	15	19
Магний	мг	5	7	9	10	5	7	9	11
Фосфор	мг	26	35	44	53	27	35	44	53
Железо	мг	0,7	0,8	1,00	1,4	0,6	0,8	1,00	1,2
Йод	мкг	10,2	13,6	17,0	20,4	9,9	13,3	16,6	19,8
Селен	мкг	2,1	2,7	3,4	4,1	2,0	2,7	3,4	4,0
Фтор	мкг	7,1	9,1	11,4	14,1	5,8	7,7	9,6	11,5

Наименование показателей	Единицы измерения	Пирожки с фаршем морковным с яйцом				Пирожки с фаршем морковным с рисом			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,3	4,3	5,3	6,6	3,0	4,0	5,0	6,1
Жиры	г	3,9	4,9	6,1	7,9	3,6	4,6	5,7	7,3
Углеводы	г	16,6	22,0	27,6	33,3	17,7	23,3	29,2	35,6
Энергетическая ценность	ккал	114	149	186	230	115	150	188	232
Витамин С	мг	0,42	0,47	0,59	0,85	0,36	0,41	0,51	0,73
Витамин В1	мг	0,04	0,05	0,07	0,08	0,04	0,05	0,06	0,08
Витамин В2	мг	0,05	0,06	0,07	0,10	0,04	0,05	0,06	0,07
Витамин D	мкг	0,17	0,21	0,27	0,35	0,11	0,14	0,18	0,22
Витамин А	мкг рет. экв.	275	315	391	561	236	270	336	482
Калий	мг	67	83	103	137	61	75	94	123
Кальций	мг	13	16	20	27	11	14	18	23
Магний	мг	11	13	16	22	10	13	16	21
Фосфор	мг	40	50	62	80	36	46	57	73
Железо	мг	0,5	0,7	0,8	1,1	0,5	0,6	0,7	0,9
Йод	мкг	17,5	21,9	27,4	35,3	16,9	21,2	26,5	34,1
Селен	мкг	2,8	3,6	4,5	5,7	2,3	3,0	3,8	4,6
Фтор	мкг	17,2	20,7	25,8	35,0	15,3	18,6	23,1	31,1

Наименование показателей	Единицы измерения	Пирожки с фаршем из зеленого лука с яйцом				Пирожки с джемом фруктовым			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,1	4,1	5,2	6,3	2,8	3,7	4,6	5,5
Жиры	г	3,3	4,2	5,2	6,7	2,3	3,1	3,8	4,6
Углеводы	г	15,7	21,0	26,3	31,5	29,4	36,6	45,7	59,6
Энергетическая ценность	ккал	105	139	173	211	149	189	236	302

Наименование показателей	Единицы измерения	Пирожки с фаршем из зеленого лука с яйцом				Пирожки с джемом фруктовым			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин С	мг	6,3	7,2	8,9	13,0	0,21	0,24	0,30	0,43
Витамин В1	мг	0,04	0,05	0,06	0,07	0,03	0,04	0,05	0,07
Витамин В2	мг	0,05	0,06	0,08	0,10	0,027	0,036	0,045	0,055
Витамин D	мкг	0,14	0,18	0,22	0,29	0,09	0,12	0,15	0,19
Витамин А	мкг рет. экв.	88,7	103,4	128,5	180,8	20,3	25,6	32,1	40,8
Калий	мг	85	102	127	172	57	71	88	115
Кальций	мг	28	33	42	58	9	11	14	17
Магний	мг	8	10	12	16	5	7	9	11
Фосфор	мг	33	43	53	67	28	37	46	56
Железо	мг	0,6	0,7	0,9	1,2	0,4	0,5	0,7	0,8
Йод	мкг	19,8	24,5	30,6	40,0	10,5	14,0	17,5	21,0
Селен	мкг	2,6	3,3	4,2	5,2	3,2	4,0	5,0	6,4
Фтор	мкг	21,0	25,0	31,1	42,7	8,6	10,9	13,6	17,3

Технологическая карта № 479

Пирожки печеные из дрожжевого теста

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на 100 шт. готовой продукции, г							
	массой 50 г		массой 60 г		массой 75 г		массой 100 г	
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Тесто дрожжевое ТК № 476	—	3900	—	4600	—	5750	—	7700
Мука на подпыл	—	116	—	139	—	174	—	232
Фарш ТК № 486-494	—	1600	—	2000	—	2500	—	3300
или повидло, джем	1616	1600	2020	2000	2525	2500	3333	3300
Масло растительное	17	17	20	20	25	25	33	33
Яйца для смазки пирожков	2,1 шт.	100	2,5 шт.	120	3,1 шт.	150	4,17 шт.	200
Выход готовой продукции	-	5000	-	6000	-	7500	-	10000

2. Технологический процесс изготовления

Дрожжевое тесто, приготовленное безопасным способом, выкладывают на подпыленный мукой стол, отрезают от него кусок массой 1-1,5 кг, закатывают его в жгут и делят на куски требуемой массы (39, 46, 57 и 77 г, соответственно). Затем куски формируют в шарики, дают им расстояться 5-6 минут и раскатывают на круглые лепешки толщиной 0,5-1 см. На середину каждой лепешки кладут фарш (капустный, рисовый, рыбный, мясной с луком и др.), повидло или джем (по 16, 20, 25, 33 г на пирожок) и защипывают края, придавая пирожку форму «лодочки», «полумесяца», цилиндрическую и др.

Сформированные пирожки укладывают швом вниз на кондитерский лист, предварительно смазанный растительным маслом, и оставляют для расстойки на 15–20 минут. Перед выпечкой изделия смазывают яйцом. Пирожки выпекают при температуре 200-240 °С в течение 8-10 минут.

Примечание. В случае использования жидкого повидла часть его (8-10 %) заменяют мукой.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на пирожковой тарелке по 1 шт. на порцию.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – изделия в виде лодочки, полумесяца и т.д.; поверхность румяная, тестовая основа на разрезе пропеченная, пористая;

цвет – поверхности от золотистого до светло-коричневого;

консистенция – хорошо пропеченная, пористость развитая;

запах – свежесыпеченного пирошка, фарша – свежий, запах перекисшего теста недопустим;
вкус - свежесыпеченного пирошка с соответствующим фаршем.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Пирожки с фаршем из свежей капусты с луком				Пирожки с фаршем морковным с яйцом			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,2	3,8	4,8	6,4	3,3	3,9	4,9	6,5
Жиры	г	2,5	3,1	3,9	5,1	2,3	2,7	3,4	4,5
Углеводы	г	19,2	22,7	28,4	37,9	19,2	22,7	28,4	38,0
Энергетическая ценность	ккал	113	134	168	223	110	131	164	219
Витамин С	мг	3,7	4,6	5,8	7,6	0,3	0,4	0,5	0,6
Витамин В1	мг	0,04	0,05	0,06	0,08	0,04	0,05	0,06	0,09
Витамин В2	мг	0,02	0,03	0,04	0,05	0,03	0,04	0,05	0,07
Витамин D	мкг	0,03	0,04	0,05	0,06	0,09	0,11	0,14	0,18
Витамин А	мкг рет. экв.	5,7	6,9	8,6	11,4	194	243	303,8	401
Калий	мг	85	104	130	172	59	71	89	119
Кальций	мг	16	20	25	32	11	14	18	23
Магний	мг	7	9	11	15	9	11	14	19
Фосфор	мг	31	37	46	62	35	42	53	70
Железо	мг	0,5	0,5	0,63	0,9	0,5	0,6	0,75	0,9
Йод	мкг	20,5	24,6	30,8	41,0	19,8	23,8	29,8	39,6
Селен	мкг	1,7	2,0	2,5	3,4	2,2	2,7	3,4	4,5
Фтор	мкг	8,4	10,1	12,6	16,8	13,9	17,0	21,3	28,1

Наименование показателей	Единицы измерения	Пирожки с фаршем морковным с рисом				Пирожки с фаршем из зеленого лука с яйцом			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,1	3,7	4,6	6,2	3,2	3,8	4,8	6,3
Жиры	г	2,1	2,5	3,1	4,1	1,8	2,2	2,8	3,6
Углеводы	г	20,0	23,7	29,6	39,7	18,6	21,9	27,4	36,7
Энергетическая ценность	ккал	111	132	165	220	104	123	154	205
Витамин С	мг	0,3	0,3	0,4	0,5	4,6	5,8	7,3	9,5
Витамин В1	мг	0,04	0,05	0,06	0,08	0,04	0,05	0,06	0,08
Витамин В2	мг	0,03	0,03	0,04	0,05	0,04	0,04	0,05	0,07
Витамин D	мкг	0,04	0,05	0,06	0,09	0,07	0,08	0,10	0,13
Витамин А	мкг рет. экв.	166	207	258,8	342	59	74	92,5	121
Калий	мг	54	66	83	109	71	87	109	144
Кальций	мг	10	12	15	20	22	27	34	45
Магний	мг	9	11	14	18	7	9	11	14
Фосфор	мг	32	39	49	65	30	36	45	60
Железо	мг	0,4	0,5	0,63	0,8	0,5	0,6	0,75	1,0
Йод	мкг	19,4	23,2	29,0	38,7	21,5	25,8	32,3	43,0
Селен	мкг	1,9	2,2	2,8	3,7	2,1	2,5	3,1	4,1
Фтор	мкг	12,5	15,2	19,0	25,3	16,6	20,4	25,5	33,8

Наименование показателей	Единицы измерения	Пирожки с яблочным фаршем				Пирожки с джемом фруктовым			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,9	3,4	4,3	5,7	2,9	3,5	4,4	5,8
Жиры	г	1,2	1,4	1,8	2,2	1,1	1,3	1,6	2,1
Углеводы	г	22,2	26,4	33,0	44,1	28,6	34,4	43,0	57,3
Энергетическая ценность	ккал	111	132	165	219	136	163	204	271

Наименование показателей	Единицы измерения	Пирожки с яблочным фаршем				Пирожки с джемом фруктовым			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин С	мг	0,5	0,7	0,9	1,1	0,2	0,2	0,3	0,3
Витамин В1	мг	0,04	0,05	0,06	0,08	0,04	0,04	0,05	0,07
Витамин В2	мг	0,02	0,02	0,03	0,04	0,02	0,02	0,03	0,04
Витамин D	мкг	0,03	0,04	0,05	0,06	0,03	0,04	0,05	0,06
Витамин А	мкг рет. экв.	4,9	5,8	7,3	9,7	9,3	11,3	14,1	18,8
Калий	мг	62	75	94	125	51	62	78	103
Кальций	мг	8	10	13	16	8	9	11	16
Магний	мг	5	6	8	10	5	6	8	11
Фосфор	мг	25	30	38	50	27	31	39	53
Железо	мг	0,6	0,7	0,88	1,2	0,4	0,5	0,63	0,8
Йод	мкг	14,5	17,1	21,4	28,7	14,7	17,4	21,8	29,1
Селен	мкг	1,7	2,0	2,5	3,3	2,5	3,0	3,8	5,0
Фтор	мкг	6,4	7,7	9,6	12,8	7,6	9,1	11,4	15,1

Наименование показателей	Единицы измерения	Пирожки с фаршем картофельным с луком				Пирожки с фаршем морковным			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,2	3,8	4,7	6,3	3,1	3,6	4,5	6,1
Жиры	г	1,7	2,1	2,5	3,4	1,6	2,0	2,5	3,4
Углеводы	г	20,6	24,4	30,5	40,7	19,3	22,9	28,6	38,2
Энергетическая ценность	ккал	110	131	164	219	104	124	155	207
Витамин С	мг	1,3	1,7	2,1	2,7	0,3	0,4	0,5	0,7
Витамин В1	мг	0,05	0,06	0,07	0,10	0,04	0,05	0,06	0,09
Витамин В2	мг	0,025	0,030	0,038	0,051	0,027	0,032	0,041	0,054
Витамин D	мкг	0,029	0,035	0,044	0,059	0,037	0,045	0,056	0,075
Витамин А	мкг рет. экв.	4,7	5,6	7,0	9,4	216	270	338	446
Калий	мг	106	130	162	215	60	73	91	121
Кальций	мг	9	11	14	18	11	13	16	22
Магний	мг	8	9	11	15	10	12	15	20
Фосфор	мг	34	40	50	67	33	39	49	65
Железо	мг	0,5	0,6	0,7	0,9	0,4	0,5	0,7	0,9
Йод	мкг	20,7	24,8	31,0	41,3	19,5	23,4	29,3	39,1
Селен	мкг	1,7	2,0	2,5	3,4	1,7	2,0	2,5	3,3
Фтор	мкг	10,5	12,7	15,9	21,1	14,0	17,1	21,3	28,3

Наименование показателей	Единицы измерения	Пирожки с фаршем рисовым с яйцом				Пирожки с повидлом яблочным			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,4	4,1	5,1	6,8	2,9	3,4	4,3	5,8
Жиры	г	2,1	2,6	3,2	4,3	1,0	1,3	1,6	2,1
Углеводы	г	21,4	25,4	31,7	42,4	28,5	34,3	42,9	57,1
Энергетическая ценность	ккал	118	141	176	235	135	163	203	271
Витамин С	мг	0,2	0,3	0,4	0,5	0,1	0,1	0,1	0,2
Витамин В1	мг	0,04	0,05	0,06	0,08	0,037	0,044	0,054	0,073
Витамин В2	мг	0,026	0,031	0,039	0,051	0,020	0,023	0,029	0,039
Витамин D	мкг	0,08	0,10	0,13	0,17	0,029	0,035	0,044	0,059
Витамин А	мкг рет. экв.	12,0	14,7	18,4	24,4	4,5	5,3	6,6	8,9
Калий	мг	39	46	58	77	52	63	78	104
Кальций	мг	8	10	13	17	8	10	13	17
Магний	мг	7	8	10	13	5	6	8	10
Фосфор	мг	34	41	51	68	25	30	38	50
Железо	мг	0,4	0,5	0,6	0,8	0,5	0,6	0,8	1,1
Йод	мкг	20,3	24,4	30,5	40,6	14,3	16,8	21,0	28,2

Наименование показателей	Единицы измерения	Пирожки с фаршем рисовым с яйцом				Пирожки с повидлом яблочным			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Селен	мкг	2,8	3,4	4,2	5,7	1,6	1,9	2,4	3,2
Фтор	мкг	9,0	10,8	13,5	18,0	5,5	6,5	8,1	10,9

Технологическая карта № 480н

Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г			
	7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Мука пшеничная	30	30	40	40
Мука пшеничная на подпыл	1,3	1,3	1,7	1,7
Масло сливочное	7,5	7,5	10	10
Сметана	6	6	8	8
Яйца куриные	0,1 шт	5	0,15 шт.	7
Сахар	0,8	0,8	1	1
Соль	0,2	0,2	0,3	0,3
Масса тестовой заготовки	-	47	-	63
Масса отварной говядины (лопаточная часть)	-	30	-	40
Картофель с 1.09 по 31.10	16	12	21	16
с 1.11 по 31.12	17		23	
с 1.01 по 28–29.02	18		25	
с 1.03 по 31.07	20		27	
с 1.08 по 31.08	15		20	
Лук репчатый	4,5	3,8	6	5
Масло сливочное	1,5	1,5	2	2
Масса фарша	-	39	-	52
Масса полуфабриката	-	86	-	115
Масло растительное для смазки листов	1,3	1,3	1,7	1,7
Яйца для смазки пирожков	0,3 шт	1,3	0,04 шт.	1,7
Выход готовой продукции	-	75	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Масло сливочное разминают во взбивальной машине до получения однородной пластичной массы. Яйца обрабатывают в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями. Картофель моют, очищают и промывают.

Сметану и яйца соединяют, добавляют соль, сахар и небольшими порциями вводят размягченное масло, хорошо перемешивают. Муку просеивают и постепенно вводят в жидкую массу, быстро замешивая тесто (20–30 секунд). После замеса тесто выдерживают 30 минут в холодильнике при температуре (4±2) °С. Охлажденное тесто раскатывают в пласт толщиной 3–5 мм, круглой выемкой вырезают лепешки (тестовые заготовки) диаметром 7–10 см в зависимости от выхода изделий. На середину раскатанной тестовой заготовки фарш, соединяют края заготовки и защипывают края, придавая изделиям округлую форму.

Для начинки отварную говядину нарезают мелкими кубиками (можно измельчить на мясорубке с крупной решеткой). Лук репчатый шинкуют и припускают с добавлением небольшого количества воды и масла, картофель нарезают мелкими кубиками и соединяют с мясом и припущенным луком, добавляют соль и перемешивают.

На смазанный маслом противень выкладывают сформованные изделия, смазывают яйцом и выпекают в предварительно разогретом жарочном шкафу при температуре 200–220 °С в течение 15 минут или в пароконвектомате в режиме «пароконвекционный» при температуре 180–200 °С при подаче пара до 20 % в течение 12–15 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Пирожок подают на пирожковой тарелке по 1 штуке на порцию.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – изделия округлой правильной формы, поверхность гладкая, глянцевая; в разрезе – тестовая оболочка тонкая, фарш распределен равномерно;

цвет поверхности – от золотистого до светло-коричневого;

(текстура) консистенция начинки – мягкая, сочная; мякиш тестовой оболочки пропеченный;

вкус – свежее выпеченного пирожка с привкусом отварной говядины и картофеля;

запах – свежее выпеченного пирожка с ароматом мяса и картофеля.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	10,4	13,8
Жиры	г	7,9	10,5
Углеводы	г	23,6	31,5
Энергетическая ценность	ккал	207	276
Витамин С	мг	1,1	1,5
Витамин В1	мг	0,07	0,09
Витамин В2	мг	0,09	0,12
Витамин D	мкг	0,23	0,31
Витамин А	мкг рет. экв.	49,5	66,0
Калий	мг	190	253
Кальций	мг	19	25
Магний	мг	14	19
Фосфор	мг	96	128
Железо	мг	1,4	1,8
Йод	мкг	12,5	16,6
Селен	мкг	3,5	4,7
Фтор	мкг	31,1	41,5

Технологическая карта № 481

Пирожки печеные из пресного слоеного теста

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на 100 шт. готовой продукции, г							
	массой 50 г		массой 50 г		массой 75 г		массой 100 г	
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Тесто слоеное ТК № 477	-	3700	-	4400	-	5500	-	7400
Мука на подпыл	73	73	88	88	110	110	147	147
Фарш ТК № 486-494	-	2100	-	2600	-	3250	-	4300
Яйца для смазки пирожков	2,1 шт.	100	2,5 шт.	120	3,1 шт.	150	4,17 шт.	200
Выход готовой продукции	-	5000	-	6000	-	7500	-	10000

2. Технологический процесс изготовления

Слоеное тесто раскатывают в пласт толщиной 6-7 мм и формируют пирожки в виде круга, полукруга или треугольника. На приготовление одного пирожка массой 50 г, 60 г, 75 г, 100 г расходуется 37, 44, 55, 74 г теста и 21, 26, 32, 43 г фарша, соответственно.

Для пирожков круглой формы из раскатанного теста вырезают гладкой или гофрированной выемкой кружки – по два на каждый пирожок. Половину вырезанных кружков кладут на лист и поверхность их смазывают яйцом. На середину кружков укладывают фарш, накрывают остальными кружками и прижимают тесто вокруг фарша выемкой меньшего размера.

Для пирожков в форме полукруга из раскатанного теста вырезают гладкой или гофрированной выемкой лепешки овальной формы, которые смазывают яйцом. На середину их кладут фарш, противоположные края лепешки соединяют и зажимают.

Для пирожков в форме треугольника из раскатанного теста вырезают кусочки квадратной формы. Поверхность кусочков смазывают яйцом и на середину их кладут фарш. Кусок теста складывают вдвое наискось, закрывая фарш так, чтобы противоположные углы совпали. Края теста прижимают.

Сформованные пирожки укладывают рядами на противень на расстоянии 2-3 см один от другого, смазывают яйцом. Выпекают в пекарном шкафу при температуре 240-250 °С в течение 20-25 минут или в пароконвектомате в режиме «конвекционный» при температуре 190-210 °С в течение 15-18 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на пирожковой тарелке по 1 шт. на порцию

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

цвет – от золотистого до светло-коричневого;

внешний вид – изделия округлой, треугольной или другой формы, на разрезе – слоистое строение основы;

консистенция – оболочки – сухая, хорошо пропеченная, с тонкими отделяющимися один от другого слоями, фарша – мягкая, сочная;

запах – свежесдобитого слоеного теста;

вкус – свежесдобитого пирожка с соответствующим фаршем.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Пирожки с фаршем картофельным с луком				Пирожки с фаршем из свежей капусты с луком			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	2,9	3,5	4,4	5,9	3,0	3,6	4,5	6,0
Жиры	г	7,1	8,5	10,6	14,3	8,2	9,8	12,3	16,5
Углеводы	г	16,5	19,9	24,9	33,3	14,7	17,6	22,0	29,6
Энергетическая ценность	ккал	142	170	213	285	144	173	216	290
Витамин С	мг	1,7	2,2	2,8	3,6	4,8	6,0	7,5	9,9
Витамин В1	мг	0,05	0,06	0,08	0,10	0,04	0,04	0,05	0,07
Витамин В2	мг	0,04	0,04	0,05	0,07	0,03	0,04	0,05	0,07
Витамин D	мкг	0,13	0,15	0,19	0,26	0,13	0,15	0,19	0,26
Витамин А	мкг рет. экв.	35,3	42,0	52,5	70,7	36,6	43,7	54,6	73,3
Калий	мг	126	154	193	256	98	120	150	200
Кальций	мг	10	13	16	21	20	24	30	40
Магний	мг	8	10	13	16	8	9	11	16
Фосфор	мг	36	43	54	72	33	39	49	66
Железо	мг	0,5	0,6	0,75	1,0	0,5	0,6	0,75	1,0
Йод	мкг	22,1	26,7	33,4	44,6	21,9	26,4	33,0	44,2
Селен	мкг	1,8	2,2	2,8	3,7	1,9	2,2	2,8	3,7
Фтор	мкг	11,8	14,4	18,0	24,0	9,1	11,0	13,8	18,4

Наименование показателей	Единицы измерения	Пирожки с фаршем морковным с яйцом				Пирожки с фаршем морковным с рисом			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,1	3,7	4,6	6,2	2,9	3,4	4,3	5,7
Жиры	г	7,8	9,4	11,8	15,7	7,6	9,0	11,3	15,2
Углеводы	г	14,8	17,7	22,1	29,7	15,8	19,0	23,8	31,9
Энергетическая ценность	ккал	142	170	213	285	143	171	214	287

Наименование показателей	Единицы измерения	Пирожки с фаршем морковным с яйцом				Пирожки с фаршем морковным с рисом			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Витамин С	мг	0,4	0,5	0,6	0,8	0,3	0,4	0,5	0,7
Витамин В1	мг	0,04	0,05	0,06	0,08	0,04	0,05	0,06	0,08
Витамин В2	мг	0,05	0,06	0,08	0,09	0,04	0,04	0,05	0,07
Витамин D	мкг	0,21	0,25	0,31	0,42	0,15	0,18	0,23	0,29
Витамин А	мкг рет. экв.	284	350	437,5	580	247	304	380,0	504
Калий	мг	64	79	99	131	58	71	89	118
Кальций	мг	13	16	20	27	12	14	18	23
Магний	мг	10	13	16	21	10	12	15	20
Фосфор	мг	38	46	58	76	34	41	51	69
Железо	мг	0,5	0,6	0,75	1,0	0,4	0,5	0,63	0,9
Йод	мкг	21,0	25,3	31,6	42,3	20,4	24,6	30,8	41,1
Селен	мкг	2,5	3,1	3,9	5,1	2,1	2,5	3,1	4,1
Фтор	мкг	16,3	19,9	24,9	33,1	14,4	17,6	22,0	29,4

Наименование показателей	Единицы измерения	Пирожки с фаршем из зеленого лука с яйцом				Пирожки с яблочным фаршем			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,0	3,6	4,5	6,0	2,6	3,1	3,9	5,2
Жиры	г	7,3	8,7	10,9	14,6	6,4	7,6	9,5	12,7
Углеводы	г	13,9	16,6	20,8	28,0	18,7	22,5	28,1	37,7
Энергетическая ценность	ккал	133	159	199	267	142	171	214	286
Витамин С	мг	6,0	7,5	9,4	12,4	0,7	0,9	1,1	1,4
Витамин В1	мг	0,03	0,04	0,05	0,07	0,03	0,04	0,05	0,07
Витамин В2	мг	0,05	0,06	0,08	0,10	0,03	0,03	0,04	0,06
Витамин D	мкг	0,18	0,21	0,26	0,36	0,13	0,15	0,19	0,26
Витамин А	мкг рет. экв.	107	130	162,5	217	35,5	42,3	52,9	71,0
Калий	мг	81	99	124	164	68	83	104	139
Кальций	мг	28	34	43	56	9	11	14	18
Магний	мг	7	9	11	15	5	6	8	10
Фосфор	мг	32	38	48	64	25	30	38	50
Железо	мг	0,5	0,7	0,88	1,1	0,7	0,8	1,00	1,3
Йод	мкг	23,2	28,0	35,0	46,8	14,0	16,7	20,9	28,1
Селен	мкг	2,3	2,8	3,5	4,7	1,8	2,2	2,8	3,6
Фтор	мкг	19,9	24,4	30,5	40,5	6,5	7,8	9,8	13,1

Наименование показателей	Единицы измерения	Пирожки с фаршем рисовым с яйцом				Пирожки с фаршем из свежей капусты с яйцом			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,2	3,9	4,9	6,5	3,2	3,8	4,8	6,4
Жиры	г	7,7	9,2	11,5	15,4	7,8	9,4	11,7	15,7
Углеводы	г	17,6	21,2	26,4	35,4	14,4	17,2	21,5	28,9
Энергетическая ценность	ккал	152	183	229	307	141	169	211	283
Витамин С	мг	0,3	0,4	0,5	0,6	4,7	5,8	7,2	9,5
Витамин В1	мг	0,034	0,041	0,052	0,069	0,036	0,043	0,054	0,073
Витамин В2	мг	0,037	0,045	0,056	0,074	0,040	0,049	0,061	0,082
Витамин D	мкг	0,20	0,24	0,31	0,41	0,18	0,21	0,26	0,35
Витамин А	мкг рет. экв.	44,9	53,8	67,3	90,2	39,9	47,7	59,6	80,0
Калий	мг	38	46	57	77	95	116	145	193
Кальций	мг	10	12	14	19	19	24	30	39
Магний	мг	7	8	10	14	7	9	11	15
Фосфор	мг	36	44	55	73	34	41	51	68
Железо	мг	0,4	0,5	0,6	0,9	0,5	0,6	0,7	1,0

Наименование показателей	Единицы измерения	Пирожки с фаршем рисовым с яйцом				Пирожки с фаршем из свежей капусты с яйцом			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Йод	мкг	21,6	26,1	32,7	43,7	22,2	26,8	33,5	44,7
Селен	мкг	3,3	4,0	5,0	6,7	2,4	2,9	3,6	4,9
Фтор	мкг	9,8	11,9	14,9	19,9	9,0	10,9	13,6	18,1

Технологическая карта № 482н

Пирожки из пресного сдобного теста с мясом и картофелем

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г			
	7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Мука пшеничная	30	30	40	40
Мука пшеничная на подпыл	1,3	1,3	1,7	1,7
Масло сливочное	7,5	7,5	10	10
Сметана	6	6	8	8
Яйца куриные	0,1 шт	5	0,15 шт.	7
Сахар	0,8	0,8	1	1
Соль	0,2	0,2	0,3	0,3
Масса тестовой заготовки	-	47	-	63
Масса отварной говядины (лопаточная часть)	-	30	-	40
Картофель с 1.09 по 31.10	16	12	21	16
с 1.11 по 31.12	17		23	
с 1.01 по 28-29.02	18		25	
с 1.03 по 31.07	20		27	
с 1.08 по 31.08	15		20	
Лук репчатый	4,5	3,8	6	5
Масло сливочное	1,5	1,5	2	2
Масса фарша	-	39	-	52
Масса полуфабриката	-	86	-	115
Масло растительное для смазки листов	1,3	1,3	1,7	1,7
Яйца для смазки пирожков	0,3 шт	1,3	0,04 шт.	1,7
Выход готовой продукции	-	75	-	100

2. Технологический процесс изготовления

Масло сливочное разминают во взбивальной машине до получения однородной пластичной массы. Яйца обрабатывают в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями. Картофель моют, очищают и промывают.

Сметану и яйца соединяют, добавляют соль, сахар и небольшими порциями вводят размягченное масло, хорошо перемешивают. Муку просеивают и постепенно вводят в жидкую массу, быстро замешивая тесто (20–30 секунд). После замеса тесто выдерживают 30 минут в холодильнике при температуре (4±2) °С. Охлажденное тесто раскатывают в пласт толщиной 3–5 мм, круглой выемкой вырезают лепешки (тестовые заготовки) диаметром 7–10 см в зависимости от выхода изделий. На середину раскатанной тестовой заготовки фарш, соединяют края заготовки и защипывают края, придавая изделиям округлую форму.

Для начинки отварную говядину нарезают мелкими кубиками (можно измельчить на мясорубке с крупной решеткой). Лук репчатый шинкуют и припускают с добавлением небольшого количества воды и масла, картофель нарезают мелкими кубиками и соединяют с мясом и припущенным луком, добавляют соль и перемешивают.

На смазанный маслом противень выкладывают сформованные изделия, смазывают яйцом и выпекают в предварительно разогретом жарочном шкафу при температуре 200-220 °С в течение 15 минут или в пароконвектомате в режиме «пароконвекционный» при температуре 180–200 °С при подаче пара до 20 % в течение 12–15 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Пирожок подают на пирожковой тарелке по 1 штуке на порцию.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – изделия округлой правильной формы, поверхность гладкая, глянцевая; в разрезе – тестовая оболочка тонкая, фарш распределен равномерно;

цвет поверхности – от золотистого до светло-коричневого;

консистенция начинки – мягкая, сочная; мякиш тестовой оболочки пропеченный;

вкус – свежесдобитого пирожка с привкусом отварной говядины и картофеля;

запах – свежесдобитого пирожка с ароматом мяса и картофеля.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	10,4	13,8
Жиры	г	7,9	10,5
Углеводы	г	23,6	31,5
Энергетическая ценность	ккал	207	276
Витамин С	мг	1,1	1,5
Витамин В1	мг	0,07	0,09
Витамин В2	мг	0,09	0,12
Витамин D	мкг	0,23	0,31
Витамин А	мкг рет. экв.	49,5	66,0
Калий	мг	190	253
Кальций	мг	19	25
Магний	мг	14	19
Фосфор	мг	96	128
Железо	мг	1,4	1,8
Йод	мкг	12,5	16,6
Селен	мкг	3,5	4,7
Фтор	мкг	31,1	41,5

Технологическая карта № 483

Ватрушки из дрожжевого теста

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на 100 шт. готовой продукции, г							
	массой 50 г		массой 60 г		массой 75 г		массой 100 г	
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Тесто дрожжевое ТК № 476	-	3900	-	4600	-	5750	-	7800
Мука на подпыл	116	116	139	139	174	174	232	232
Фарш творожный ТК № 495	-	2000	-	2400	-	3000	-	4000
или повидло	2020	2000	2424	2400	3030	3000	4040	4000
Яйца для смазки ватрушек	2,1 шт.	100	2,5 шт.	120	3,1 шт.	150	4,17 шт.	200
Масло растительное для смазки листов	17	17	20	20	25	25	33	33
Выход готовой продукции	-	5000	-	6000	-	7500	-	10000

2. Технологический процесс изготовления

Дрожжевое тесто для ватрушек готовят опарным способом. Из теста формируют шарики массой 39, 46, 57 и 78 г, укладывают на лист, смазанный растительным маслом, и оставляют для расстойки на 20-25 минут, а затем деревянным пестиком диаметром 5 см делают в них углубление, которое заполняют начинкой по 20, 24, 30 и 40 г, соответственно. Сформованные изделия оставляют для окончательной расстойки на 15–20 минут.

После полной расстойки ватрушки смазывают смесью яйца и воды. Выпекают в пекарном шкафу 12-15 минут при температуре 230-240 °С или в пароконвектомате в режиме «пароконвекционный» в течение 15-17 минут при температуре 160 °С и влажности 40 %.

При приготовлении ватрушек с повидлом, яйцом смазывают только края теста, при этом смазывать края теста следует до заполнения лепешек повидлом.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на пирожковой тарелке по 1 шт. на порцию.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – форма правильная круглая, края ровные, фарш размещен посередине изделия, поверхность глянцевая (смазана яйцом);

цвет поверхности основы – от золотистого до светло-коричневого, в разрезе – светло-кремовый;

консистенция – основы из теста – пышная, эластичная, хорошо пропеченная, фарша – мягкая, однородная, мажущаяся;

запах – свежесыпеченного изделия;

вкус – свежесыпеченного изделия в сочетании с творогом или повидлом.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Ватрушки с творожным фаршем				Ватрушки с повидлом			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	6,8	8,1	10,1	13,6	3,1	3,7	4,6	6,2
Жиры	г	2,4	2,9	3,6	4,8	1,5	1,8	2,3	3,0
Углеводы	г	19,9	23,6	29,5	39,8	30,9	36,8	46,0	61,8
Энергетическая ценность	ккал	129	152	190	257	150	178	223	299
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2
Витамин В1	мг	0,04	0,05	0,06	0,09	0,04	0,05	0,06	0,08
Витамин В2	мг	0,06	0,08	0,10	0,13	0,03	0,03	0,04	0,05
Витамин D	мкг	0,08	0,10	0,13	0,17	0,06	0,07	0,09	0,12
Витамин А	мкг рет. экв.	13,1	15,6	19,5	26,3	8,1	9,5	11,9	16,1
Калий	мг	52	62	78	104	59	70	88	118
Кальций	мг	34	40	50	67	10	11	14	19
Магний	мг	8	10	13	16	6	7	9	11
Фосфор	мг	47	56	70	94	28	33	41	57
Железо	мг	0,5	0,5	0,63	0,9	0,6	0,7	0,88	1,2
Йод	мкг	16,1	19,1	23,9	32,2	14,5	17,1	21,4	29,0
Селен	мкг	7,1	8,5	10,6	14,2	2,0	2,4	3,0	4,0
Фтор	мкг	11,9	14,2	17,8	23,9	6,2	7,4	9,3	12,4

Технологическая карта №484

Ватрушки из слоеного теста

1.Рецептура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на 100 шт. готовой продукции, г							
	массой 50 г		массой 60 г		массой 75 г		массой 100 г	
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Тесто слоеное ТК № 477	-	3900	-	4600	-	5750	-	7700
Мука на подпыл	105	105	126	126	157	157	209	209
Фарш творожный ТК №495	-	2000	-	2400	-	3000	-	4000
или повидло	2020	2000	2424	2400	3030	3000	4040	4000
Яйца для смазки ватрушек	2,1 шт.	100	2,5 шт.	120	3,1 шт.	150	4,17 шт.	200
Выход готовой продукции	-	5000	-	6000	-	7500	-	10000

2. Технологический процесс изготовления

Слоеное пресное тесто раскатывают в пласт толщиной 5 мм и вырезают из него выемкой кружки массой 39, 46, 57 или 77 г для каждой ватрушки. Края кружков защипывают таким образом, чтобы образовалась лепешка с бортиком.

Лепешки укладывают на листы, прокалывают их в нескольких местах и заполняют начинкой по 20, 24, 30 и 40 г, соответственно. Ватрушки смазывают яйцом. Выпекают в пекарном шкафу при температуре 240-250 °С в течение 20-25 минут или в пароконвектомате в режиме «конвекционный» при температуре 190-210 °С в течение 15-18 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на пирожковой тарелке по 1 шт. на порцию

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – форма правильная круглая, края ровные, фарш размещен посередине изделия, поверхность глянцевая (смазана яйцом),

цвет – поверхности основы – от золотистого до светло-коричневого, в разрезе – светло-кремовый;

консистенция – основы – хорошо пропеченная, сухая, с тонкими отделяющимися один от другого слоями; фарша – мягкая, однородная, мажущаяся;

запах – свежесыпеченного изделия;

вкус – свежесыпеченного изделия в сочетании с творогом или повидлом.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	Ватрушки с творожным фаршем				Ватрушки с повидлом			
		1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	6,4	7,7	9,6	12,8	2,7	3,3	4,1	5,4
Жиры	г	7,5	8,9	11,1	14,9	6,6	7,8	9,8	13,1
Углеводы	г	16,2	19,2	24,0	32,1	26,0	31,0	38,8	51,7
Энергетическая ценность	ккал	158	188	235	314	175	208	260	347
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1
Витамин В1	мг	0,04	0,05	0,06	0,08	0,03	0,04	0,05	0,06
Витамин В2	мг	0,07	0,08	0,10	0,13	0,03	0,03	0,04	0,06
Витамин D	мкг	0,16	0,19	0,24	0,31	0,14	0,16	0,20	0,27
Витамин А	мкг рет. экв.	41,9	49,5	61,9	82,8	36,8	43,4	54,3	72,7
Калий	мг	49	58	73	97	51	61	76	102
Кальций	мг	34	40	50	67	9	11	14	19
Магний	мг	8	9	11	15	5	6	8	10
Фосфор	мг	45	54	68	90	26	31	39	52
Железо	мг	0,4	0,5	0,63	0,8	0,6	0,7	0,88	1,1
Йод	мкг	16,1	19,0	23,8	31,8	14,5	17,1	21,4	28,5
Селен	мкг	7,0	8,3	10,4	13,9	1,9	2,2	2,8	3,7
Фтор	мкг	11,3	13,5	16,9	22,6	5,6	6,7	8,4	11,1

Технологическая карта № 485

Пицца «Школьная»

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на 100 шт. готовой продукции по 100 г, г			
	7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Тесто:				
Мука пшеничная	4500	4500	4500	4500
Сахар	300	300	300	300
Масло сливочное	250	250	250	250
Дрожжи прессованные	100	100	100	100

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на 100 шт. готовой продукции по 100 г, г			
	7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Вода	3000	3000	3000	3000
Соль	60	60	60	60
Масса теста	-	8000	-	8000
Колбаса вареная	1550	1500	1550	1500
или сосиски	- ¹	1500	- ¹	1500
Сыр пошехонский /российский / голландский	1050 /1070 /1100	1000	1050 /1070 /1100	1000
Томатная паста	200	200	200	200
Огурцы, консервированные без уксуса	910	500	910	500
Сметана	500	500	500	500
Масса полуфабриката	-	12500	-	12500
Масло растительное на смазку листов	150	150	150	150
Выход готовой продукции	-	10000	-	10000

¹ Определяется путем контрольных проработок.

2. Технологический процесс изготовления

Тесто готовят безопарным способом, как в ТК № 476.

Дрожжевое тесто выкладывают на подпыленный мукой стол, отрезают от него кусок массой 1-1,5 кг, закатывают в жгут и делят на куски требуемой массы. Затем их формуют в шарики, дают расстояться 5-6 минут и раскатывают в круглые лепешки с бортиком толщиной 1-1,5 см. Лепешку смазывают разведенной водой томатной пастой (в соотношении 1:1), кладут фарш, поливают сметаной и посыпают тертым сыром.

Приготовление начинки: Сосиски или колбасу отваривают, нарезают мелкими кубиками. Колбасные изделия соединяют с огурцами консервированными, нарезанными мелкими кубиками.

Изделие укладывают на лист, смазанный растительным маслом, выпекают при температуре 250-270 °С в течение 8-10 минут.

Пиццу можно готовить пластом и затем нарезать на порции выходом 100 г.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на пирожковой тарелке.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – выпеченное мучное изделие кругло-плоской формы с равномерно распределенной по всей поверхности начинкой;

цвет – поверхности изделия золотисто-коричневый, на разрезе теста – светло-желтый, начинки – свойственный входящим в него продуктам;

вкус, запах – характерный для изделий из теста и запеченных продуктов без признаков затхлости, подгорелости продуктов;

консистенция теста – эластичная, пористая, без комочков и следов непромеса; начинки – мягкая, сочная.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	7-11 лет 100 г	12 лет и старше 100 г
Белки	г	8,7	8,7
Жиры	г	10,1	10,1
Углеводы	г	32,1	32,1
Энергетическая ценность	ккал	254	254
Витамин С	мг	0,5	0,5
Витамин В1	мг	0,09	0,09
Витамин В2	мг	0,07	0,07
Витамин D	мкг	0,12	0,12

Наименование показателей	Единицы измерения	7-11 лет 100 г	12 лет и старше 100 г
Витамин А	мкг рет. экв.	32,4	32,4
Калий	мг	111	111
Кальций	мг	97	97
Магний	мг	14	14
Фосфор	мг	107	107
Железо	мг	0,9	0,9
Йод	мкг	22,3	22,3
Селен	мкг	3,8	3,8
Фтор	мкг	9,5	9,5

Технологическая карта № 486

Фарш картофельный с луком

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	Брутто	Нетто
Картофель с 01.09 по 31.10	1209	907/880 ¹
с 01.11 по 31.12	1296	
с 01.01 по 28-29.02	1395	
с 01.03	1512	
Лук репчатый	310	260/130 ¹
Масло растительное	40	40
Соль	10	10
Выход фарша:	-	1000

¹ - масса овощей указана после тепловой обработки

2. Технологический процесс изготовления

Очищенный картофель промывают нарезают на четыре части и закладывают в кипящую воду. Варят картофель 20-30 минут до размягчения, отвар полностью сливают, затем картофель в горячем виде протирают.

Очищенный лук нарезают мелким кубиком, припускают с маслом до готовности. Готовое картофельное пюре смешивают с припущенным луком.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Используется при приготовлении пирогов, пирожков, расстегаев, кулебяк, ватрушек и других изделий.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – протертый отварной картофель с включениями припущенного лука;

цвет – светло-кремовый, лук – светло-золотистый;

консистенция – пышная, рыхлая, однородная, не вязкая, лука – мягкая;

запах, вкус – приятный, отварного картофеля с луком, припущенным с маслом.

Технологическая карта № 487

Фарш из свежей капусты

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	Брутто	Нетто
Капуста белокочанная свежая	1500	1200
Масло растительное	70	70
Масса готовой капусты	-	900
Яйца	2,1 шт.	100
или лук репчатый	238	200
Масло растительное	30	30
Масса припущенного лука	-	100
Петрушка (зелень)	14	10

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	Брутто	Нетто
Соль	8	8
Выход фарша	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Свежую очищенную, промытую капусту шинкуют, смешивают с маслом растительным, затем кладут слоем не более 3 см на противень и готовят в жарочном шкафу при температуре 180-200 °С или в пароконвектомате в режиме «пароконвекционный» при температуре 140-160 °С.

Готовую капусту охлаждают, добавляют соль, припущенный с маслом лук или сваренные вкрутую рубленые яйца, мелко нарезанную зелень петрушки. Солить капусту до припускания, а также неохлажденную после – нельзя, так как при этом из нее выделится влага, что снижает качество фарша.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Используется при приготовлении пирогов, пирожков и других изделий.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – овощи сохранили форму нарезки;

цвет – от кремового до светло-коричневого;

консистенция – мягкая, сочная; капусты – слегка упругая;

вкус, запах – свойственный запеченной капусте с ароматом припущенного с маслом лука или яйца, зелени петрушки.

Технологическая карта № 488

Фарш из квашеной капусты

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	Брутто	Нетто
Капуста квашеная	1589	1112
Масло растительное	48	48
Масса готовой капусты	-	945
Лук репчатый	95	80
Масло растительное	12	12
Масса припущенного лука	-	40
Сахар	15	15
Петрушка (зелень)	14	10
Соль	8	8
Выход фарша	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Квашеную капусту перебирают, отжимают (если капуста очень кислая, ее следует промыть несколько раз в холодной воде и тщательно отжать), мелко режут, кладут в широкую посуду с толстым дном с разогретым маслом растительным слоем не более 3-4 см и при периодическом помешивании слегка припускают. Затем добавляют небольшое количество жидкости (вода, бульон) – 5-6 % от массы капусты и при слабом нагреве тушат до готовности. В конце тушения жидкость должна полностью испариться.

В готовую капусту добавляют мелко нарезанный припущенный с маслом лук, сахар, соль, мелко нарезанную зелень петрушки и перемешивают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Используется при приготовлении пирогов, пирожков, расстегаев, кулебяк и других изделий.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – овощи сохранили форму нарезки;

цвет – кремовый;

консистенция – мягкая, сочная, капусты – слегка упругая;

вкус, запах – кисло-сладкий, свойственный капусте с ароматом припущенного с маслом лука и зелени петрушки.

Технологическая карта № 489

Фарш морковный

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	Брутто	Нетто
Морковь до 01.01	1359	1087
с 01.01	1449	
Масса готовой моркови	-	1000
Сахар	10	10
Масло сливочное	50	50
Соль	8	8
Выход фарша	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Морковь очищают, промывают и пропускают через овощерезку, затем припускают в небольшом количестве воды (8-10 % к массе нетто моркови) с маслом.

Готовый фарш заправляют солью, сахаром.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Используется при приготовлении пирогов, пирожков и других изделий.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – измельченная морковь, частично разваренная;

цвет – желто-оранжевый;

консистенция – мягкая, сочная;

вкус, запах – сладковатый, свойственный припущенной моркови.

Технологическая карта № 490

Фарш морковный с яйцом

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	Брутто	Нетто
Морковь до 01.01	1183	946
с 01.01	1261	
Масса готовой моркови	-	870
Яйца	2,71 шт.	130
Сахар	10	10
Масло сливочное	80	80
Соль	8	8
Выход фарша	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Морковь очищают, промывают и пропускают через овощерезку, затем припускают в небольшом количестве воды (8-10 % к массе нетто моркови) с маслом.

Отварные яйца очищают от скорлупы, промывают кипяченой водой и нарезают кубиком /рубят.

К припущенной моркови добавляют соль, сахар, вареные рубленые яйца и перемешивают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Используется при приготовлении пирогов, пирожков и других изделий.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – измельченная морковь, частично разваренная, с включениями рубленого яйца;

цвет – желто-оранжевый с белыми включениями;

консистенция – мягкая, сочная;

вкус, запах – сладковатый, свойственный припущенной моркови с привкусом яйца.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности 1000 г фарша

Наименование показателей	Единицы измерения	Картофельный с луком	Из свежей капусты с яйцом	Из свежей капусты с луком	Из квашеной капусты	Морковный	Морковный с яйцом
Белки	г	20,6	32,6	23,3	20,2	13,3	27,3
Жиры	г	39,3	72,9	89,5	53,9	37,4	72,2
Углеводы	г	153,7	52,9	67,3	50,7	77,9	70,0
Энергетическая ценность	ккал	1051	996	1165	769	700	1038
Витамин С	мг	83,0	222,0	230,0	151,6	21,7	18,9
Витамин В1	мг	0,87	0,32	0,34	0,19	0,47	0,47
Витамин В2	мг	0,55	0,74	0,42	0,20	0,65	1,05
Витамин D	мкг	0,00	2,20	0,00	0,00	0,50	3,66
Витамин А	мкг рет. экв.	16,3	234,6	78,6	101,7	13240	11868
Калий	мг	4654	3171	3346	2966	1811	1732
Кальций	мг	183	609	615	549	290	322
Магний	мг	215	187	201	175	361	328
Фосфор	мг	596	507	441	357	534	688
Железо	мг	9,1	8,8	8,1	6,8	6,9	9,0
Йод	мкг	398,8	331,3	319,0	284,1	329,4	346,1
Селен	мкг	3,3	30,1	4,0	6,2	1,4	36,7
Фтор	мкг	310,4	174,2	180,4	113,3	527,3	522,8

Технологическая карта № 491

Фарш морковный с рисом

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	Брутто	Нетто
Морковь до 01.01 с 01.01	1019 1087	815
Масса готовой моркови	-	750
Крупа рисовая	89	89
Вода	187	187
Масса вареного риса	-	250
Сахар	10	10
Масло сливочное	80	80
Соль	8	8
Выход фарша	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Морковь очищают, промывают и пропускают через овощерезку, затем припускают в небольшом количестве воды (8-10 % к массе нетто моркови) с маслом.

Крупу перебирают и промывают в теплой, а затем в горячей воде. Подготовленную

крупку всыпают в подсоленную кипящую воду. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая. Затем добавляют часть масла (50 %), выравнивают поверхность, закрывают крышкой и распаривают кашу до готовности около 1 часа.

При варке каши в пароконвектомате количество жидкости следует увеличить на 5 % по сравнению с традиционным способом приготовления. Варить рекомендуется в комбинированном двухступенчатом режиме в течение 15-20 минут при температуре 160 °С, затем снизить температуру до 100 °С и варить 10-15 минут. Во время приготовления каши в пароконвектомате не требуется перемешивание, поскольку пригорание исключено.

К припущенной моркови добавляют сахар, рассыпчатый рис и перемешивают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Используется при приготовлении пирогов, пирожков и других изделий.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – зерна риса полностью набухшие, хорошо проваренные, сохранившие форму, измельченная морковь частично разваренная;

цвет – желто-оранжевый с белыми включениями;

консистенция – мягкая, сочная;

вкус, запах – свойственный припущенной моркови и рису, сладковатый.

Технологическая карта № 492

Фарш рисовый с яйцом

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	Брутто	Нетто
Крупа рисовая	300	300
Вода	630	630
Масса вареного риса	-	840
Яйца	2,5 шт.	120
Масло сливочное	80	80
Укроп, петрушка (зелень)	14	10
Соль	8	8
Выход фарша	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Крупку рисовую перебирают и промывают в теплой, а затем в горячей воде. Подготовленную крупку всыпают в подсоленную кипящую воду. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая. Затем добавляют часть масла (50%), выравнивают поверхность, закрывают крышкой и распаривают кашу до готовности около 1 часа.

При варке каши в пароконвектомате количество жидкости следует увеличить на 5 % по сравнению с традиционным способом приготовления. Варить рекомендуется в комбинированном двухступенчатом режиме в течение 15-20 минут при температуре 160 °С, затем снизить температуру до 100 °С и варить 10-15 минут. Во время приготовления каши в пароконвектомате не требуется перемешивание, поскольку пригорание исключено.

В готовый рис добавляют растопленное масло сливочное, отварные рубленые яйца, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа и осторожно перемешивают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Используется при приготовлении пирогов, пирожков и других изделий.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – зерна риса полностью набухшие, хорошо проваренные, сохранившие форму, рубленые яйца, измельченная зелень;

цвет – белый с желтыми и зелеными включениями;

консистенция – рассыпчатая, сочная;

вкус, запах – приятный, свойственный вареному виру и яйцу, умеренно соленый.

Технологическая карта № 493

Фарш яблочный

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	Брутто	Нетто
Яблоки свежие	1186	830
Сахар	200	200
Выход фарша	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

1-й вариант. Свежие яблоки промывают, удаляют семенное гнездо, поврежденные части и нарезают ломтиками.

Нарезанные яблоки пересыпают сахаром, добавляют воду (20-30 г на 1 кг яблок) и варят, помешивая, при слабом нагреве до тех пор, пока масса не станет густой.

Яблоки можно очищать от кожицы, соответственно увеличив массу брутто.

2-й вариант. У яблок удаляют семенное гнездо и кожицу, а затем нарезают ломтиками или кубиками и пересыпают сахаром.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Используется при приготовлении пирогов, пирожков и других изделий.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – яблоки сохранили форму нарезки;

цвет – белый или светло-кремовый

консистенция – густая;

запах – свежих или припущенных яблок;

вкус – сладкий, свежих или припущенных яблок.

Технологическая карта № 494

Фарш из зеленого лука с яйцом

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	Брутто	Нетто
Лук зеленый	1106	885
Масло сливочное	50	50
Яйца	1,67 шт.	80
Петрушка (зелень)	20	15
Соль	8	8
Выход фарша	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Зеленый лук очищают, промывают, обсушивают, мелко режут, соединяют с отварными рублеными яйцами, растопленным сливочным маслом, солью, мелко нарезанной зеленью петрушки и перемешивают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Используется при приготовлении пирогов, пирожков и других изделий.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – измельченные лук и яйца, заправленные маслом;

цвет – зеленый с белыми включениями;

консистенция – рассыпчатая, сочная;

запах – приятный, свойственный зеленому луку и яйцам, ароматный;

вкус – приятный, в меру соленый, свойственный зеленому луку и яйцам.

Технологическая карта № 495

Фарш творожный

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья, г	
	Брутто	Нетто
Творог	915	906
Яйца	1 шт.	48
Сахар	50	50
Мука пшеничная	40	40
Ванилин	0,1	0,1
Выход фарша	-	1000

2. Технологический процесс изготовления

Творог пропускают через протирочную машину. Затем добавляют яйца, сахар, ванилин, муку и все тщательно перемешивают.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Используется при приготовлении пирогов, пирожков, ватрушек и других изделий.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – протертая творожная масса;

цвет – от белого до желтовато-кремового;

консистенция – густая, однородная;

запах – творога и ванили;

вкус – творога и ванили, умеренно сладкий, с едва заметной кислотностью творога.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности 1000 г фарша

Наименование показателей	Единицы измерения	Морковный с рисом	Рисовый с яйцом	Яблочный	Из зеленого лука с яйцом	Творожный
Белки	г	16,1	34,9	3,3	21,9	188,3
Жиры	г	59,7	66,0	3,3	45,3	45,2
Углеводы	г	120,9	203,9	255,5	30,3	100,1
Энергетическая ценность	ккал	1084	1560	1065	617	1563
Витамин С	мг	16,3	15,0	33,2	288,0	1,8
Витамин В1	мг	0,40	0,24	0,18	0,22	0,34
Витамин В2	мг	0,55	0,57	0,13	1,21	2,07
Витамин D	мкг	0,80	3,44	0,00	2,26	1,06
Витамин А	мкг рет. экв.	10093	470	24,9	3410	254
Калий	мг	1438	477	1920	2512	940
Кальций	мг	234	144	120	1005	1338
Магний	мг	310	153	65	183	192
Фосфор	мг	525	619	79	394	1029
Железо	мг	6,1	5,8	16,4	11,3	4,8
Йод	мкг	318,6	307,0	14,6	380,0	80,7
Селен	мкг	13,3	72,9	2,2	26,5	254,3
Фтор	мкг	435,6	214,8	58,4	694,0	286,1

Технологическая карта № 496

Сдоба обыкновенная

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на 100 шт. готовой продукции, г							
	массой 50 г		массой 60 г		массой 75 г		массой 100 г	
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Мука пшеничная высшего сорта	3556	3556	4267	4267	5334	5334	7112	7112
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	148	148	178	178	223	223	296	296
Сахар-песок	370	370	444	444	555	555	740	740
Масло сливочное	111	111	133	133	166	166	222	222
Соль	56	56	67	67	84	84	112	112
Дрожжи прессованные	56	56	67	67	84	84	112	112
Вода	1560	1560	1872	1872	2340	2340	3120	3120
Масса теста	-	5750	-	6900	-	8625	-	11500
Масло растительное (для разделки)	148	148	178	178	223	223	296	296
Яйца (для смазки)	2,8 шт.	133	3,33 шт.	160	4,16 шт.	200	5,54 шт.	266
Масса полуфабриката	-	6030	-	7236	-	9045	-	12060
Масло растительное для смазки листов	25	25	30	30	38	38	50	50
Выход готовой продукции	-	5000	-	6000	-	7500	-	10000

Влажность не более 37,0 %

Кислотность не более 2,5 град.

2. Технологический процесс изготовления

Сдобу готовят из дрожжевого безопарного или опарного теста.

Безопарное тесто. В дежу тестомесильной машины вливают подогретую до 35-40 °С воду, подготовленные дрожжи, сахар, соль, всыпают муку и перемешивают в течение 7-8 минут. Затем вливают размягченное сливочное масло и замешивают тесто, которое ставят на 3-4 часа для брожения в помещение с температурой 30-40 °С. Когда тесто увеличится в объеме в 1,5 раза, производят его обминку и вновь оставляют для брожения, в процессе которого тесто обминают 1-2 раза.

Опарное тесто. В дежу тестомесильной машины вливают подогретую до 35-40 °С воду (60-70 % общего количества жидкости), добавляют подготовленные дрожжи, всыпают муку (35-60 % общего количества муки, предусмотренного рецептурой) и перемешивают до получения однородной массы. Поверхность опары посыпают мукой и ставят на 2,5-3 часа для брожения в помещение с температурой 30-40 °С. Когда опара увеличится в объеме в 2-2,5 раза и начнет оседать, к ней добавляют остальную жидкость с растворенными в ней солью и сахаром. Затем перемешивают, всыпают остальную муку и замешивают тесто. Перед окончанием замеса добавляют размягченное сливочное масло и остальное сырье согласно рецептуре. Тесто оставляют на 2-2,5 ч для брожения. За время брожения тесто обминают один-два раза.

Наиболее распространенным видом сдобы являются плюшки (одинарные, двойные и круглые). Дрожжевое тесто делят на куски массой 57, 69, 86 или 115 г, прокатывают их в жгут, а затем разрезают на куски и раскатывают в продольную лепешку. Эту лепешку смазывают маслом растительным, свертывают в виде рулета, выравнивают растягиванием так, чтобы толщина его была одинаковой по всей длине, перегибают пополам, чтобы при этом толщина его была одинаковой по всей длине, перегибают пополам, при этом концы накладывают один на другой и скрепляют. После этого рулет разрезают по длине ножом на две части для одинарной плюшки и на три части для двойной плюшки, оставляя неразрезанными скрепленные концы.

При укладке на лист плюшку разворачивают в стороны по линии разреза. Для плюшки круглой формы концы рулета не скрепляют, а после надреза его разворачивают, придавая

изделиям круглую форму. Разделанные плюшки укладывают на листы, смазанные растительным маслом, оставляют для расстойки на 50-80 минут. За 15-20 минут до конца расстойки поверхность смазывают смесью яйца и воды. Выпекают изделия в течение 12-16 минут при температуре 200-220 °С.

Изделия можно готовить в виде продолговатых, спиральных, фигурных устриц и крученых изделий (плетёнка, кручёнка, вензель и др.)

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на пирожковой тарелке.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – форма разнообразная, с четко выраженным рисунком;

цвет – от светло-коричневого до темно-коричневого, в местах надрезов и складок более светлый;

состояние мякиша – хорошо пропеченный, пористый;

вкус, запах – приятный, сдобный, свежесдобной дрожжевой булочки.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4	4,8	6,0	8,0
Жиры	г	2,65	3,2	4,0	5,3
Углеводы	г	27	32,4	40,5	54,0
Энергетическая ценность	ккал	148	178	223	296
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,05	0,06	0,08	0,10
Витамин В2	мг	0,02	0,02	0,03	0,04
Витамин D	мкг	0,04	0,05	0,06	0,08
Витамин А	мкг рет. экв.	6,4	7,6	9,5	12,8
Калий	мг	42	51	64	84
Кальций	мг	8,5	10	13	17
Магний	мг	5,5	7	9	11
Фосфор	мг	32,5	39	49	65
Железо	мг	0,45	0,5	0,63	0,9
Йод	мкг	20,1	25,5	31,9	40,2
Селен	мкг	2,35	2,8	3,5	4,7
Фтор	мкг	7,85	9,4	11,8	15,7

Технологическая карта № 497

Булочка ванильная

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на 100 шт. готовой продукции, г							
	массой 50 г		массой 60 г		массой 75 г		массой 100 г	
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Мука пшеничная высшего сорта	3278	3278	3933	3933	4916	4916	6555	6555
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	100	100	120	120	150	150	200	200
Сахар-песок	575	575	690	690	863	863	1150	1150
Масло сливочное	428	428	513	513	641	641	855	855
Яйца	4,12 шт.	198	4,94 шт.	237	6,2 шт.	296	8,23 шт.	395
Яйца (для смазки)	2,1 шт.	100	2,5 шт.	120	3,1 шт.	150	4,17 шт.	200
Соль	48	48	57	57	71	71	95	95
Дрожжи прессованные	68	68	81	81	101	101	135	135
Ванилин	3	3	3	3	4	4	5	5
Вода	1500	1500	1800	1800	2250	2250	3000	3000
Масса полуфабриката	-	5850	-	7000	-	8750	-	11700

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на 100 шт. готовой продукции, г							
	массой 50 г		массой 60 г		массой 75 г		массой 100 г	
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Масло растительное для смазки листов	50	50	60	60	75	75	100	100
Выход готовой продукции	-	5000	-	6000	-	7500	-	10000

2. Технологический процесс изготовления

Из дрожжевого теста с влажностью 37 %, приготовленного как указано в ТК № 496, формуют шарики массой 58, 70, 87 или 117 г, кладут их швом вниз на смазанные маслом растительным маслом листы и оставляют для расстойки на 30–40 минут. Поверхность шариков смазывают смесью яйца и воды. Выпекают в пекарном шкафу 12-15 минут при температуре 230-240 °С или в пароконвектомате в режиме «пароконвекционный» в течение 15-17 минут при температуре 160 °С и влажности 40 %.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на пирожковой тарелке по 1 шт. на порцию

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – форма круглая, поверхность гладкая, блестящая;

цвет – от светло-коричневого до коричневого;

состояние мякиша – хорошо пропеченный, пористый;

вкус, запах – приятный, сдобный, свежесдобной дрожжевой булочки с ванилью.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,9	4,7	6,0	7,8
Жиры	г	3,8	4,5	4,0	7,6
Углеводы	г	26,8	32,1	40,5	53,6
Энергетическая ценность	ккал	157	188	223	314
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,045	0,05	0,08	0,09
Витамин В2	мг	0,03	0,03	0,03	0,06
Витамин D	мкг	0,11	0,13	0,06	0,22
Витамин А	мкг рет. экв.	21,55	25,6	9,5	43,1
Калий	мг	41,5	50	64	83
Кальций	мг	9	11	13	18
Магний	мг	5,5	6	9	11
Фосфор	мг	33,5	40	49	67
Железо	мг	0,45	0,6	0,63	0,9
Йод	мкг	18,6	22,3	31,9	37,2
Селен	мкг	2,65	3,2	3,5	5,3
Фтор	мкг	8,1	9,7	11,8	16,2

Технологическая карта № 498

Булочка с орехами

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на 100 шт. готовой продукции, г			
	массой 75 г		массой 100 г	
	7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Мука пшеничная высшего сорта	3799	3799	5065	5065
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	150	150	200	200
Сахар-песок	986	986	1315	1315
Масло сливочное	690	690	920	920

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на 100 шт. готовой продукции, г			
	массой 75 г		массой 100 г	
	7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Яйца	13,35 шт	641	17,81 шт.	855
Яйца (для смазки)	3,12 шт	150	4,17 шт.	200
Молоко	791	791	1055	1055
Изюм	964	960	1285	1280
Ядра орехов для отделки (грецкий, фундук, кешью, миндаль)	81	79	109	105
Соль	41	41	55	55
Дрожжи прессованные	199	199	265	265
Ванилин	8	8	10	10
Вода	900	900	1200	1200
Масса полуфабриката	-	8925	-	11900
Масло растительное для смазки листов	-	75	-	100
Выход готовой продукции	-	7500	-	10000

2. Технологический процесс изготовления

Из дрожжевого теста с влажностью 34 %, приготовленного как указано в ТК № 496, формуют шарики, кладут их швом вниз на смазанные маслом растительным листы и оставляют для расстойки на 30-40 минут. Поверхность смазывают смесью яйца и воды, посыпают дроблеными орехами. Выпекают в пекарном шкафу 12-15 минут при температуре 230-240 °С или в пароконвектомате в режиме «пароконвекционный» в течение 15-17 минут при температуре 160 °С и влажности 40 %.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на пирожковой тарелке.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – форма круглая, поверхность посыпана орехами;

цвет – от светло-коричневого до коричневого;

состояние мякиша – хорошо пропеченный, пористый;

вкус, запах – приятный, сдобный, свежесдобной дрожжевой булочки с орехами.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	5,9	7,8
Жиры	г	6,9	9,2
Углеводы	г	40,6	54,1
Энергетическая ценность	ккал	248	330
Витамин С	мг	0,1	0,1
Витамин В1	мг	0,1	0,10
Витамин В2	мг	0,1	0,10
Витамин D	мкг	0,2	0,33
Витамин А	мкг рет. экв.	40,9	54,5
Калий	мг	141	188
Кальций	мг	29	39
Магний	мг	14	18
Фосфор	мг	71	94
Железо	мг	1,0	1,3
Йод	мкг	18,5	24,7
Селен	мкг	5	6,0
Фтор	мкг	32,9	43,8

Технологическая карта № 499

Булочка домашняя

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на 100 шт. готовой продукции, г							
	массой 50 г		массой 60 г		массой 75 г		массой 100 г	
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Мука пшеничная высшего сорта	3210	3209	3855	3850	4819	4813	6420	6417
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	170	169	205	203	256	254	340	338
Сахар-песок	550	550	660	660	825	825	1100	1100
Сахар-песок (для отделки)	160	160	192	192	240	240	320	320
Масло сливочное	743	743	891	891	1114	1114	1485	1485
Яйца (для смазки)	2 шт.	95	2,37 шт.	114	3 шт.	143	3,96 шт.	190
Соль	30	30	36	36	45	45	60	60
Дрожжи прессованные	85	85	102	102	128	128	170	170
Вода	1425	1425	1710	1710	2138	2138	2850	2850
Масса полуфабриката	-	6040	-	7248	-	9060	-	12080
Масло растительное для смазки листов	50	50	60	60	75	75	100	100
Выход готовой продукции	-	5000	-	6000	-	7500	-	10000

2. Технологический процесс изготовления

Из дрожжевого теста с влажностью 34 %, приготовленного как указано в ТК № 496, формируют шарики массой 60, 72, 90 или 120 г, кладут их швом вниз на листы, смазанные маслом растительным, и оставляют для расстойки на 30–40 минут. Поверхность смазывают смесью яйца и воды, посыпают сахаром-песком. Выпекают в пекарном шкафу 12-15 минут при температуре 230-240 °С или в пароконвектомате в режиме «пароконвекционный» в течение 15-17 минут при температуре 160 °С и влажности 40 %.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на пирожковой тарелке по 1 шт. на порцию

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – форма круглая, поверхность посыпана сахаром;

цвет – от золотистого до светло-коричневого;

состояние мякиша – хорошо пропеченный, пористый;

вкус, запах – приятный, сдобный, свежесдобной дрожжевой булочки.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,7	4,4	5,5	7,4
Жиры	г	5,9	7,0	8,8	11,8
Углеводы	г	28,1	33,6	42,0	56,1
Энергетическая ценность	ккал	180	216	270	360
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,05	0,05	0,06	0,09
Витамин В2	мг	0,03	0,03	0,04	0,05
Витамин D	мкг	0,10	0,11	0,14	0,19
Витамин А	мкг рет. экв.	30,7	36,6	45,8	61,3
Калий	мг	40,5	49	61	81
Кальций	мг	8	10	13	16
Магний	мг	5	6	8	10
Фосфор	мг	31,5	37	46	63
Железо	мг	0,45	0,5	0,6	0,9
Йод	мкг	11,2	14,8	18,5	22,4

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Селен	мкг	2,1	2,5	3,1	4,2
Фтор	мкг	7,2	8,6	10,8	14,4

Технологическая карта № 500

Булочка «Октябренок»

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на 100 шт. готовой продукции, г							
	массой 50 г		массой 60 г		массой 75 г		массой 100 г	
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Мука пшеничная I сорта	3325	3311	3980	3973	4975	4966	6650	6621
Мука пшеничная I сорта (на подпыл)	68	68	81	81	101	101	135	135
Сахар-песок	406	406	487	487	609	609	811	811
Масло растительное	102	102	122	122	153	153	203	203
Молоко сухое обезжиренное	676	676	811	811	1014	1014	1351	1351
Дрожжи прессованные	102	102	122	122	153	153	203	203
Соль	51	51	61	61	76	76	101	101
Вода	2057	2057	2468	2468	3085	3085	4113	4113
Масса полуфабриката	-	5850	-	7000	-	8750	-	11700
Масло растительное для смазки листов	50	50	60	60	75	75	100	100
Выход готовой продукции	-	5000	-	6000	-	7500	-	10000

Влажность не более 39,0 %

Кислотность не более 4,0 град.

2. Технологический процесс изготовления

Из дрожжевого теста, приготовленного как указано в ТК № 496, формуют шарики массой 58, 70, 87 или 117 г, кладут их швом вниз на смазанные маслом растительным листы и оставляют для расстойки на 50–60 минут. Выпекают в пароконвектомате в режиме «пароконвекционный» в течение 15-17 минут при температуре 160 °С и влажности 40 %.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на пирожковой тарелке по 1 шт. на порцию.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – форма круглая, поверхность ровная;

цвет – от золотистого до светло-коричневого;

состояние мякиша – хорошо пропеченный, пористый;

вкус, запах – приятный, сдобный, свежесдобной дрожжевой булочки.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	5,65	6,8	8,5	11,3
Жиры	г	1,35	1,6	2,0	2,7
Углеводы	г	28,5	34,2	42,8	57,0
Энергетическая ценность	ккал	148,5	178	223	297
Витамин С	мг	0,1	0,1	0,13	0,2
Витамин В1	мг	0,06	0,07	0,09	0,12
Витамин В2	мг	0,12	0,14	0,18	0,23
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	0,4	0,5	0,6	0,8
Калий	мг	108	129	161	216
Кальций	мг	76	91	114	152
Магний	мг	14,5	18	23	29

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Фосфор	мг	83	100	125	166
Железо	мг	0,45	0,6	0,8	0,9
Йод	мкг	21,35	25,6	32,0	42,7
Селен	мкг	2,4	2,9	3,6	4,8
Фтор	мкг	15,45	18,5	23,1	30,9

Технологическая карта № 501

Булочка дорожная

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на 100 шт. готовой продукции, г							
	массой 50 г		массой 60 г		массой 75 г		массой 100 г	
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Мука пшеничная высшего сорта	3050	3050	3660	3660	4575	4575	6100	6100
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	100	100	120	120	150	150	200	200
Сахар-песок	600	600	720	720	900	900	1200	1200
Масло сливочное	650	650	780	780	975	975	1300	1300
Масло сливочное (для смазки)	100	100	120	120	150	150	200	200
Соль	30	30	36	36	45	45	60	60
Дрожжи пресованные	75	75	90	90	113	113	150	150
Вода	1525	1525	1830	1830	2288	2288	3050	3050
Масса теста	—	5700	-	6840	—	8550	-	11400
Мука пшеничная высшего сорта	101	101	121	121	151	151	202	202
Масло сливочное	101	101	121	121	151	151	202	202
Масса крошки	—	200	-	240	—	300	-	400
Масса полуфабриката	—	5900	-	7080	—	8850	-	11800
Масло растительное для смазки листов	50	50	60	60	75	75	100	100
Выход готовой продукции	—	5000	-	6000	—	7500	-	10000

2. Технологический процесс изготовления

Дрожжевое тесто влажностью 36 %, приготовленное как указано в ТК № 496, разделяют на куски, придавая им овальную форму, делают на поверхности 3-4 поперечных надреза, укладывают на смазанные растительным маслом листы и оставляют для расстойки на 30-40 минут. Затем смазывают маслом сливочным и посыпают крошкой.

Для приготовления крошки муку и масло сливочное тщательно перемешивают и протирают через сито.

Выпекают в пекарном шкафу 12-15 минут при температуре 230-240 °С или в пароконвектомате в режиме «пароконвекционный» в течение 15-17 минут при температуре 160 °С и влажности 40 %.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на пирожковой тарелке.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – форма овальная с 3-4 неглубокими надрезами, поверхность посыпана крошкой;

цвет – от золотистого до светло-коричневого;

состояние мякиша – хорошо пропеченный, пористый;

вкус, запах – приятный, сдобный, свежесдобной дрожжевой булочки.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,4	4,1	5,1	6,9
Жиры	г	6,5	7,9	9,9	13,1
Углеводы	г	26,3	31,5	39,4	52,5
Энергетическая ценность	ккал	177,5	213	266	355
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,05	0,05	0,06	0,09
Витамин В2	мг	0,02	0,03	0,04	0,04
Витамин D	мкг	0,09	0,10	0,13	0,17
Витамин А	мкг рет. экв.	33,3	40,0	50,0	66,6
Калий	мг	38	45	56	76
Кальций	мг	7,5	9	11	15
Магний	мг	5	6	8	10
Фосфор	мг	29	34	43	57
Железо	мг	0,4	0,5	0,6	0,8
Йод	мкг	11	14,6	18,3	22,0
Селен	мкг	1,8	2,1	2,6	3,6
Фтор	мкг	6,5	7,8	9,8	13,0

Технологическая карта № 502

Булочка «Веснушка»

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на 100 шт. готовой продукции, г							
	массой 50 г		массой 60 г		массой 75 г		массой 100 г	
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Мука пшеничная высшего сорта	3500	3500	4200	4200	5250	5250	7000	7000
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	71	71	85	85	106	106	142	142
Дрожжи прессованные	107	107	128	128	160	160	214	214
Соль	45	45	43	43	54	54	90	90
Сахар-песок	357	357	428	428	535	535	714	714
Масло сливочное	321	321	385	385	481	481	642	642
Яйца (для смазки)	2,22 шт.	107	2,67 шт.	128	3,33 шт.	160	4,46 шт.	214
Изюм	180	179	217	215	271	269	360	358
Вода	1430	1430	1716	1716	2145	2145	2860	2860
Масса теста	-	5750	-	6900	-	8625	-	11500
Масса полуфабриката	-	5850	-	7020	-	8775	-	11700
Масло растительное для смазки листов	50	50	60	60	75	75	100	100
Выход готовой продукции	-	5000	-	6000	-	7500	-	10000

Влажность, не более 35,0%

Кислотность, не более 2,5 град.

2. Технологический процесс изготовления

В дрожжевое тесто, приготовленное как указано в ТК № 496, кладут промытый, подсушенный изюм, тесто перемешивают. Из теста формируют шарики, кладут их в формы или на листы, смазанные растительным маслом, на некотором расстоянии друг от друга и оставляют для расстойки на 60–80 минут. Поверхность смазывают смесью яйца и воды. Выпекают в пекарном шкафу 12-15 минут при температуре 230-240 °С или в пароконвектомате в режиме «пароконвекционный» в течение 15-17 минут при температуре 160 °С и влажности 40 %.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на пирожковой тарелке.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – форма круглая, видны включения изюма;

цвет – от золотистого до светло-коричневого;

состояние мякиша – хорошо пропеченный, пористый;

вкус, запах – приятный, сдобный, свежесдобной дрожжевой булочки с изюмом.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4	4,8	6,0	7,9
Жиры	г	2,85	3,5	4,4	5,7
Углеводы	г	27,1	32,6	40,8	54,2
Энергетическая ценность	ккал	150	181	226	300
Витамин С	мг	0,00	0,0	0,00	0,0
Витамин В1	мг	0,05	0,06	0,08	0,10
Витамин В2	мг	0,03	0,03	0,04	0,05
Витамин D	мкг	0,06	0,07	0,09	0,11
Витамин А	мкг рет. экв.	14,3	17,4	21,8	28,5
Калий	мг	55,5	67	84	111
Кальций	мг	9,5	11	14	19
Магний	мг	6,5	8	10	13
Фосфор	мг	35	42	53	70
Железо	мг	0,50	0,6	0,8	1,0
Йод	мкг	16,55	14,9	18,6	33,1
Селен	мкг	2,2	2,7	3,4	4,4
Фтор	мкг	11,2	13,6	17,0	22,4

Технологическая карта № 503

Булочка сдобная с помадой

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на 100 шт. продукции, г							
	массой 50 г		массой 60 г		массой 75 г		массой 100 г	
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Мука пшеничная высшего сорта	2866	2866	3439	3439	4299	4299	5731	5731
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	59	59	70	70	88	88	117	117
Сахар-песок	512	512	614	614	768	768	1023	1023
Масло сливочное	439	439	526	526	658	658	877	877
Яйца	7,3 шт.	351	8,77 шт.	421	10,9 шт.	526	14,62 шт.	702
Яйца (для смазки)	2,44 шт	117	2,92 шт.	140	3,64 шт.	175	4,87 шт.	234
Соль	29	29	35	35	44	44	58	58
Дрожжи пресованные	117	117	140	140	175	175	234	234
Ванилин	2	2	2	2	3	3	3	3
Молоко	380	380	456	456	570	570	760	760
Вода	1130	1130	1356	1356	1695	1695	2260	2260
Масса полуфабриката из теста	-	5350	-	6420	-	8025	-	10700
Масса булочки	-	4500	-	5400	-	6750	-	9000
Сахар-песок	512	512	614	614	768	768	1023	1023
Масса помады	-	500	-	600	-	750	-	1000
Масло растительное для смазки листов	50	50	60	60	75	75	100	100
Выход готовой продукции	-	5000	-	6000	-	7500	-	10000

Влажность не более 35,0 %

Кислотность не более 2,5 град.

2. Технологический процесс изготовления

Из дрожжевого теста, приготовленного как указано в ТК № 495, формируют шарики, кладут их швом вниз на смазанные маслом растительным листы на некотором расстоянии один от другого и оставляют для расстойки на 30-40 минут. Поверхность смазывают смесью яйца и воды. Выпекают в пекарном шкафу в течение 20-22 минут при температуре 170-180 °С или в пароконвектомате в режиме «пароконвекционный» в течение 15-17 минут при температуре 160 °С и влажности 40 %.

Выпеченные изделия глазируют помадой, подогретой до температуры 50-60 °С.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на пирожковой тарелке.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – форма круглая, поверхность выпуклая, покрыта помадой;

цвет – поверхности – белый, на разрезе – кремовый;

состояние мякиша – хорошо пропечен, пористый;

вкус, запах – приятный, сдобный, свежесдобной дрожжевой булочки с ванилью.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,8	4,6	5,8	7,6
Жиры	г	4,1	4,9	6,1	8,2
Углеводы	г	28,3	33,9	42,4	56,5
Энергетическая ценность	ккал	165	198	248	330
Витамин С	мг	0,0	0,0	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,05	0,05	0,06	0,09
Витамин В2	мг	0,04	0,05	0,06	0,08
Витамин D	мкг	0,15	0,18	0,23	0,29
Витамин А	мкг рет. экв.	25,1	30,1	37,6	50,1
Калий	мг	46	55	69	92
Кальций	мг	13	16	20	26
Магний	мг	5,5	7	9	11
Фосфор	мг	38	45	56	75
Железо	мг	0,50	0,6	0,8	1,0
Йод	мкг	12,1	15,9	19,9	24,2
Селен	мкг	2,9	3,5	4,4	5,8
Фтор	мкг	8,7	10,4	13,0	17,4

Технологическая карта № 504

Булочка российская

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на 100 шт. готовой продукции, г							
	массой 50 г		массой 60 г		массой 75 г		массой 100 г	
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Мука пшеничная высшего сорта	2834	2834	3400	3400	4250	4250	5667	5667
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	84	84	100	100	125	125	167	167
Сахар-песок	834	834	1000	1000	1250	1250	1667	1667
Сахар-песок (для отделки)	167	167	200	200	250	250	333	333
Масло сливочное	417	417	500	500	625	625	833	833
Молоко	417	417	500	500	625	625	833	833
Яйца	3,5 шт.	167	4,17 шт.	200	5,2 шт.	250	6,94 шт.	333
Яйца (для смазки)	2,6 шт.	125	3,12 шт.	150	4 шт.	188	5,21 шт.	250
Дрожжи прессованные	84	84	100	100	125	125	167	167

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на 100 шт. готовой продукции, г							
	массой 50 г		массой 60 г		массой 75 г		массой 100 г	
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Соль	29	29	35	35	44	44	58	58
Ванилин	2	2	2	2	3	3	3	3
Вода	959	959	1150	1150	1438	1438	1917	1917
Масса полуфабриката	-	5900	-	7100	-	8875	-	11800
Масло растительное для смазки листов	50	50	60	60	75	75	100	100
Выход готовой продукции	-	5000	-	6000	-	7500	-	10000

2. Технологический процесс изготовления

Из дрожжевого теста с влажностью 35 %, приготовленного как указано в ТК № 496, формуют шарики, кладут их швом вниз на смазанные маслом растительным листы и оставляют для расстойки на 30-40 минут. Перед выпечкой на поверхности делают крестообразный надрез, посыпают сахаром-песком, смазывают смесью яйца и воды.

Выпекают в пекарном шкафу 12-15 минут при температуре 230-240 °С или в пароконвектомате в режиме «пароконвекционный» в течение 15-17 минут при температуре 160 °С и влажности 40 %.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на пирожковой тарелке.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – форма круглая, поверхность с неглубоким крестообразным надрезом в середине, посыпана сахаром;

цвет – от золотистого до светло-коричневого, на разрезе – кремовый;

состояние мякиша – хорошо пропеченный, пористый;

вкус, запах – приятный, сдобный, свежесдобной дрожжевой булочки с ванилью.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4	4,3	5,4	7,1
Жиры	г	4	4,5	5,6	7,5
Углеводы	г	28	33,5	41,9	55,8
Энергетическая ценность	ккал	159,5	192	240	319
Витамин С	мг	0,00	0,0	0,00	0,0
Витамин В1	мг	0,04	0,05	0,06	0,08
Витамин В2	мг	0,03	0,04	0,05	0,06
Витамин D	мкг	0,11	0,13	0,16	0,21
Витамин А	мкг рет. экв.	21,4	25,7	32,1	42,7
Калий	мг	43	51	64	86
Кальций	мг	12	15	19	24
Магний	мг	5,5	6	8	11
Фосфор	мг	34	41	51	67
Железо	мг	0,45	0,5	0,6	0,9
Йод	мкг	11,8	15,6	19,5	23,6
Селен	мкг	2,45	2,9	3,6	4,9
Фтор	мкг	8	9,5	12	15,8

Технологическая карта № 505

Булочка «Розовая»

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на 100 шт. готовой продукции, г							
	массой 50 г		массой 60 г		массой 75 г		массой 100 г	
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Мука пшеничная высшего сорта	3584	3584	4300	4300	5375	5375	7167	7167
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	125	125	150	150	188	188	250	250
Дрожжи прессованные	109	109	130	130	163	163	217	217
Сахар-песок	167	167	200	200	250	250	333	333
Соль	59	59	70	70	88	88	117	117
Свекла отварная протертая	-	284	-	340	-	425	-	567
Масло сливочное	109	109	130	130	163	163	217	217
Яйца (для смазки)	1,64 шт	79	1,98 шт.	95	2,48 шт.	119	3,29 шт.	158
Вода	1500	1500	1800	1800	2250	2250	3000	3000
Масса полуфабриката	-	5650	-	6800	-	8500	-	11300
Масло растительное для смазки листов	50	50	60	60	75	75	100	100
Выход готовой продукции	-	5000	-	6000	-	7500	-	10000

Влажность не более 38,00 %

Кислотность не более 3,0 град.

2. Технологический процесс изготовления

Дрожжевое тесто готовят опарным способом с добавлением отварной протертой свеклы. Из готового теста влажностью 40 % формуют шарики массой 56, 68, 85 или 113 г и оставляют для расстойки на 40-50 минут. Перед выпечкой поверхность изделий смазывают смесью яйца и воды.

Выпекают в пекарном шкафу 12-15 минут при температуре 230-240 °С или в пароконвектомате в режиме «пароконвекционный» в течение 15-17 минут при температуре 160 °С и влажности 40 %.

Готовые изделия можно посыпать рафинадной пудрой из расчета 2 г на 1 шт.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на пирожковой тарелке.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – изделия правильной круглой формы, поверхность глянцевая или посыпана сахарной пудрой;

цвет – от золотистого до светло-коричневого; на разрезе – розовый;

состояние мякиша – хорошо пропеченный, пористый;

вкус, запах – свежесвепеченной булочки, приятный, сдобный.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,05	4,9	6,1	8,1
Жиры	г	1,3	1,6	2,0	2,6
Углеводы	г	25,4	30,5	38,1	50,8
Энергетическая ценность	ккал	130	156	195	260
Витамин С	мг	0,10	0,1	0,13	0,2
Витамин В1	мг	0,05	0,06	0,08	0,10
Витамин В2	мг	0,02	0,03	0,04	0,04
Витамин D	мкг	0,03	0,04	0,05	0,06
Витамин А	мкг рет. экв.	5,6	6,7	8,4	11,2
Калий	мг	51	61	76	102

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Кальций	мг	9,5	11	14	19
Магний	мг	6,5	8	10	13
Фосфор	мг	35	41	51	69
Железо	мг	0,50	0,6	0,8	1,0
Йод	мкг	21,95	25,7	32,1	43,9
Селен	мкг	2,2	2,7	3,4	4,4
Фтор	мкг	8,1	9,7	12,1	16,2

Технологическая карта № 506

Булочка «Алтайская»

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на 100 шт. готовой продукции, г							
	массой 50 г		массой 60 г		массой 75 г		массой 100 г	
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Мука пшеничная высшего сорта	3800	3800	4560	4560	5700	5700	7600	7600
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	100	100	120	120	150	150	200	200
Дрожжи прессованные	95	95	114	114	143	143	190	190
Морковь отварная протертая	—	380	-	456	—	570	-	760
Соль	40	40	48	48	60	60	80	80
Масло растительное	200	200	240	240	300	300	400	400
Яйца (для смазки)	2 шт.	95	2,37 шт.	114	3 шт.	143	3,96 шт.	190
Вода	1400	1400	1680	1680	2100	2100	2800	2800
Масса полуфабриката	—	5800	-	6900	—	8625	-	11600
Масло растительное для смазки листов	60	60	72	72	90	90	120	120
Выход готовой продукции	—	5000	-	6000	—	7500	-	10000

Влажность не более 38,00 %

Кислотность не более 2,5 град

2. Технологический процесс изготовления

Дрожжевое тесто готовят опарным способом с добавлением отварной протертой моркови. Из готового теста влажностью 40 % формируют шарики массой 58, 69, 86 или 116 г и оставляют для расстойки на 40-50 минут. Перед выпечкой поверхность изделий смазывают смесью яйца и воды.

Выпекают в пекарном шкафу 12-15 минут при температуре 230-240 °С или в пароконвектомате в режиме «пароконвекционный» в течение 15-17 минут при температуре 160 °С и влажности 40 %.

Готовые изделия можно посыпать рафинадной пудрой из расчета 2 г на 1 шт.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на пирожковой тарелке

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – изделия правильной круглой формы, поверхность глянцевая;

цвет – от золотистого до светло-коричневого; на разрезе – ярко-желтый;

состояние мякиша – хорошо пропеченный, пористый;

вкус, запах – свежесдобной булочки, приятный, сдобный.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,25	5,1	6,4	8,5
Жиры	г	2,3	2,8	3,5	4,6
Углеводы	г	25,1	30,1	37,6	50,2

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Энергетическая ценность	ккал	138,5	166	208	277
Витамин С	мг	0,10	0,11	0,13	0,2
Витамин В1	мг	0,06	0,06	0,08	0,11
Витамин В2	мг	0,03	0,03	0,04	0,05
Витамин D	мкг	0,02	0,02	0,03	0,04
Витамин А	мкг рет. экв.	47,1	56,9	71,1	94,2
Калий	мг	51,5	62	78	103
Кальций	мг	9	11	14	18
Магний	мг	7,5	9	11	15
Фосфор	мг	36	43	54	72
Железо	мг	0,50	0,6	0,8	1,0
Йод	мкг	14,95	18,7	23,4	29,9
Селен	мкг	2,3	2,8	3,5	4,6
Фтор	мкг	10	11,8	14,8	19,7

Технологическая карта № 507

Булочка «Осенняя»

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на 100 шт. готовой продукции, г							
	массой 50 г		массой 60 г		массой 75 г		массой 100 г	
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Мука пшеничная высшего сорта	3075	3075	3690	3690	4613	4613	6150	6150
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	125	125	150	150	188	188	250	250
Дрожжи прессованные	67	67	80	80	100	100	133	133
Сахар-песок	500	500	600	600	750	750	1000	1000
Соль	34	34	40	40	50	50	67	67
Морковь отварная протертая	209	209	250	250	313	313	417	417
Масло сливочное	584	584	700	700	875	875	1167	1167
Яйца (для смазки)	1,64 шт.	79	1,98 шт.	95	2,5 шт.	119	3,29 шт.	158
Вода	1500	1500	1800	1800	2250	2250	3000	3000
Масса полуфабриката	-	5650	-	6800	-	8500	-	11300
Масло растительное для смазки листов	50	50	60	60	75	75	100	100
Выход готовой продукции	-	5000	-	6000	-	7500	-	10000

Влажность не более 35,00%

Кислотность не более 3,0 град.

2. Технологический процесс изготовления

Дрожжевое тесто готовят опарным способом с добавлением в опару отварной протертой моркови. Из готового теста влажностью 37,0 % формуют шарики массой 56, 68, 85 или 113 г, укладывают их швом вниз на смазанные маслом растительным маслом листы, делают надрез от середины до края заготовки и оставляют для расстойки на 30-40 минут. Поверхность изделий перед выпечкой смазывают смесью яйца и воды.

Выпекают в пекарном шкафу 12-15 минут при температуре 230-240 °С или в пароконвектомате в режиме «пароконвекционный» в течение 15-17 минут при температуре 160 °С и влажности 40 %.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на пирожковой тарелке.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – форма листика, поверхность гладкая глянцевая;

цвет – от золотистого до светло-коричневого; на разрезе – желтый;

состояние мякиша – хорошо пропеченный, пористый;
вкус, запах – свежевыпеченной булочки, приятный, сдобный.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,5	4,2	5,3	7,0
Жиры	г	4,7	5,6	7,0	9,4
Углеводы	г	25,1	30,1	37,6	50,2
Энергетическая ценность	ккал	156,5	188	235	313
Витамин С	мг	0,05	0,06	0,08	0,10
Витамин В1	мг	0,05	0,05	0,06	0,09
Витамин В2	мг	0,02	0,03	0,04	0,04
Витамин D	мкг	0,08	0,09	0,11	0,15
Витамин А	мкг рет. экв.	49,4	59,0	73,8	98,7
Калий	мг	41	49	61	82
Кальций	мг	8	9	11	16
Магний	мг	5,5	7	9	11
Фосфор	мг	30	36	45	59
Железо	мг	0,40	0,5	0,6	0,8
Йод	мкг	13	14,9	18,6	26,0
Селен	мкг	1,95	2,4	3,0	3,9
Фтор	мкг	7,75	9,3	11,6	15,5

Технологическая карта № 508

Булочка молочная

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на 100 шт. готовой продукции, г							
	массой 50 г		массой 60 г		массой 75 г		массой 100 г	
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	брутто	брутто	брутто	брутто	брутто	брутто	брутто
Мука пшеничная высшего сорта	3850	3850	4620	4620	5775	5775	7700	7700
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	150	150	180	180	225	225	300	300
Дрожжи прессованные	49	49	58	58	73	73	97	97
Молоко	2000	2000	2400	2400	3000	3000	4000	4000
Соль	49	49	58	58	73	73	97	97
Масса полуфабриката	-	5800	-	6900	-	8625	-	11600
Масло растительное для смазки листов	60	60	72	72	90	90	120	120
Выход готовой продукции, г	-	5000	-	6000	-	7500	-	10000

Влажность не более 38,8%

Кислотность не более 2,5 град.

2. Технологический процесс изготовления

Из дрожжевого теста с влажностью 40 %, приготовленного как указано в ТК № 496, формуют шарики массой 58, 69, 86 или 116 г, кладут их швом вниз на смазанные растительным маслом листы и оставляют для расстойки на 20-25 минут. Перед выпечкой на поверхности делают три-четыре косых надреза.

Выпекают в пекарном шкафу 12-15 минут при температуре 230-240 °С или в пароконвектомате в режиме «пароконвекционный» в течение 15-17 минут при температуре 160 °С и влажности 40 %.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на пирожковой тарелке.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – форма круглая с 3-4 косыми надрезами, поверхность глянцевая;

цвет – золотистый, на разрезе – бледно-желтый;

состояние мякиша – хорошо пропеченный, пористый;

вкус, запах – свежее выпеченной булочки, приятный, сдобный.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,7	5,6	7,0	9,4
Жиры	г	0,9	1,1	1,4	1,8
Углеводы	г	26,4	31,6	39,5	52,7
Энергетическая ценность	ккал	132,5	159	199	265
Витамин С	мг	0,10	0,11	0,13	0,20
Витамин В1	мг	0,06	0,07	0,09	0,11
Витамин В2	мг	0,04	0,05	0,06	0,08
Витамин D	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	мкг рет. экв.	2,7	3,2	4,0	5,3
Калий	мг	67	81	101	134
Кальций	мг	29	35	44	58
Магний	мг	8,5	10	13	17
Фосфор	мг	48	57	71	95
Железо	мг	0,45	0,6	0,8	0,9
Йод	мкг	19,75	23,7	29,6	39,5
Селен	мкг	2,45	3,0	3,8	4,9
Фтор	мкг	11,25	13,5	16,9	22,5

Технологическая карта № 509

Булочка «Янтарная»

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на 100 шт. готовой продукции, г							
	массой 50 г		массой 60 г		массой 75 г		массой 100 г	
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Мука пшеничная высшего сорта	2725	2725	3270	3270	4088	4088	5450	5450
В том числе на заварку	28	28	33	33	41	41	55	55
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	159	159	190	190	238	238	317	317
Сахар-песок	750	750	600	600	750	750	1500	1500
Масло растительное	142	142	170	170	213	213	283	283
Яйца	4,2 шт.	200	5 шт.	240	6,25 шт.	300	8,33 шт.	400
Творог с жирностью 5%	850	841 ¹	1020	1010 ¹	1275	1262 ¹	1700	1683 ¹
Морковь отварная	567	550 ²	680	660 ²	850	825 ²	1133	1100 ²
Дрожжи прессованные	138	138	165	165	206	206	275	275
Соль	25	25	30	30	38	38	50	50
Яйца (для смазки)	2,8 шт.	134	3,33 шт.	160	4,2 шт.	200	5,56 шт.	267
Ванилин	2	2	2	2	3	3	3	3
Вода	834	834	1000	1000	1250	1250	1667	1667
Масса полуфабриката	–	5800	-	7000	–	8700	-	11600
Масло растительное для смазки листов	50	50	60	60	75	75	100	100
Выход готовой продукции	–	5000	-	6000	–	7500	-	10000

¹ Масса протертого творога

² Масса отварной протертой моркови

Влажность 47,5%

Кислотность не более 2,8 град.

2. Технологический процесс изготовления

Дрожжевое тесто готовят безопасным способом. В дежу тестомесильной машины загружают протертую вареную морковь, протертый творог. Приливая горячую воду температурой 70-100 °С (40-50 % рецептурного количества), доводят температуру смеси до 35-40 °С, добавляют сахар (15-20 % рецептурного количества), муку (2-4 % рецептурного количества), подготовленные дрожжи и заварку муки.

Для приготовления заварки муку (1 % рецептурного количества) заливают трехкратным количеством горячей воды (95-100 °С), перемешивают и охлаждают до 35-40 °С.

Смесь перемешивают и выдерживают при температуре 35-40 °С до увеличения объема в 1,5-2 раза в течение 30-40 минут. В подготовленную смесь добавляют оставшиеся по рецептуре воду (35-40 °С), сахар, соль, ванилин, яйца, муку и перемешивают в течение 7-8 минут. Затем вводят растительное масло и замешивают до однородной консистенции и легкого отделения его от стенок дежи. Тесто ставят для брожения на 1,5-2 часа при температуре 35-40 °С. Первую обминку производят через 50-60 минут. В процессе брожения тесто обминают два раза.

Разделку производят машинным способом или вручную, из теста формируют жгутики массой 58, 70, 87 или 116 г, придают им форму улиток, укладывают на смазанные маслом листы и оставляют для расстойки на 30-40 минут. После расстойки поверхность смазывают смесью яйца и воды.

Выпекают в пекарном шкафу 10-12 минут при температуре 200-220 °С или в пароконвектомате в режиме «пароконвекционный» в течение 15-17 минут при температуре 160 °С и влажности 40 %.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на пирожковой тарелке

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – изделия в виде улиток, поверхность глянцевая;

цвет – от золотистой до светло-коричневой, на разрезе – бледно-желтый;

состояние мякиша – хорошо пропеченный, пористый;

запах – свежесдобной булочки, ванилина;

вкус – приятный, сдобный, свежесдобной булочки с творогом и ванилью.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	5,25	6,3	7,9	10,5
Жиры	г	2,3	2,8	3,5	4,6
Углеводы	г	25,9	28,3	35,4	51,7
Энергетическая ценность	ккал	145	163	204	290
Витамин С	мг	0,15	0,20	0,25	0,30
Витамин В1	мг	0,05	0,06	0,08	0,10
Витамин В2	мг	0,05	0,06	0,08	0,10
Витамин D	мкг	0,08	0,09	0,11	0,15
Витамин А	мкг рет. экв.	72,9	87,4	109,3	145,8
Калий	мг	57	69	86	114
Кальций	мг	21	25	31	42
Магний	мг	8,5	10	13	17
Фосфор	мг	44	52	65	87
Железо	мг	0,50	0,6	0,8	1,0
Йод	мкг	10,75	12,9	16,1	21,5
Селен	мкг	4,65	5,6	7,0	9,3
Фтор	мкг	12,25	14,7	18,4	24,5

Технологическая карта № 510

Булочка «Творожная»

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на 100 шт. готовой продукции, г							
	массой 50 г		массой 60 г		массой 75 г		массой 100 г	
	1-3 года		3-7 лет		7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Мука пшеничная высшего сорта	2930	2930	3516	3516	4395	4395	5860	5860
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	160	160	192	192	240	240	320	320
Сахар-песок	420	420	504	504	630	630	840	840
Масло сливочное	100	100	120	120	150	150	200	200
Яйца	9,4 шт.	450	11,25 шт.	540	14,1 шт	675	18,75 шт.	900
Молоко	860	860	1032	1032	1290	1290	1720	1720
Творог с жирностью 5 %	1327	1314 ¹	1592	1576 ¹	1990	1970 ¹	2654	2627 ¹
Дрожжи прессованные	125	125	150	150	188	188	250	250
Соль	30	30	36	36	45	45	60	60
Ванилин	3	3	4	4	5	5	6	6
Яйца (для смазки)	2,1 шт.	100	2,5 шт.	120	3,12 шт	150	4,17 шт.	200
Масса полуфабриката	–	5900	-	7100	–	8875	-	11800
Масло растительное для смазки листов	50	50	60	60	75	75	100	100
Выход готовой продукции	–	5000	-	6000	–	7500	-	10000

¹ Масса протертого творога

Влажность 38,5%

Кислотность не более 3,0 град.

2. Технологический процесс изготовления

Дрожжевое тесто готовят безопарным способом. В дежу тестомесильной машины загружают подготовленный творог. Приливая молоко температурой 70-100 °С (40-50 % рецептурного количества), доводят температуру смеси до 35-40 °С, добавляют сахар (15-20 % рецептурного количества), муку (2-4 % рецептурного количества), подготовленные дрожжи. Смесь перемешивают и выдерживают при температуре 35-40 °С до увеличения объема в 1,5-2 раза в течение 30-40 минут.

В подготовленную смесь добавляют оставшиеся по рецептуре молоко (35-40 °С), сахар, соль, ванилин, яйца, муку и перемешивают в течение 7-8 минут. Затем вводят растопленное сливочное масло и замешивают тесто до однородной консистенции и легкого отделения его от стенок дежи.

Тесто ставят для брожения на 1,5-2 часа при температуре 35-40 °С. Первую обминку производят через 50-60 минут. В процессе брожения тесто обминают два раза.

Разделку производят машинным способом или вручную.

Из теста формуют жгутики массой 59, 71, 88 или 118 г, заготовки сворачивают с обоих концов к середине в виде улиток, укладывают на смазанные растительным маслом листы, оставляют для расстойки на 30-40 минут, поверхность смазывают смесью яйца и воды.

Выпекают в пекарном шкафу 10-12 минут при температуре 200-220 °С или в пароконвектомате в режиме «пароконвекционный» в течение 15-17 минут при температуре 160 °С и влажности 40 %.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на пирожковой тарелке.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – изделия в форме улиток, поверхность глянцевая,

цвет – от золотистого до светло-коричневого; на разрезе – бледно-желтый;

состояние мякиша – хорошо пропеченный, пористый;

вкус, запах – приятный, сдобный, свежевыпеченной булочки с творогом и ванилью.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	6,8	8,1	10,1	13,6
Жиры	г	2,4	2,9	3,6	4,8
Углеводы	г	24,4	29,2	36,5	48,7
Энергетическая ценность	ккал	146,5	175	219	293
Витамин С	мг	0,05	0,06	0,08	0,10
Витамин В1	мг	0,05	0,06	0,08	0,10
Витамин В2	мг	0,08	0,09	0,11	0,15
Витамин D	мкг	0,13	0,16	0,20	0,26
Витамин А	мкг рет. экв.	16,3	19,5	24,4	32,5
Калий	мг	66,5	80	100	133
Кальций	мг	37	45	56	74
Магний	мг	9	11	14	18
Фосфор	мг	57	69	86	114
Железо	мг	0,55	0,7	0,9	1,1
Йод	мкг	13,7	17,9	22,4	27,4
Селен	мкг	6,75	8,1	10,1	13,5
Фтор	мкг	13,9	16,7	20,9	27,8

Технологическая карта № 511

Кекс «Столичный»

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на 100 шт. готовой продукции, г			
	массой 60 г		массой 100 г	
	7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Мука пшеничная высшего сорта	1871	1871	3119	3119
Сахар-песок	1404	1404	2340	2340
Масло сливочное	1403	1403	2339	2339
Яйца	23,40 шт.	1123	39,08 шт.	1872
Соль	6	6	9	9
Изюм	1403	1403	2339	2339
Пудра рафинадная	66	66	109	109
Сода пищевая	6	6	9	9
Лимонная кислота	6	6	9	9
Масло растительное для смазки форм	108	108	180	180
Выход готовой продукции	-	6000	-	10000

Влажность 12,00 ± 2,0%

2. Технологический процесс изготовления

Размягченное сливочное масло взбивают в течение 7-10 минут, добавляют сахар-песок и взбивают еще 5-7 минут, постепенно вливая яйца. К взбитой массе добавляют подготовленный изюм, лимонную кислоту, соль, тщательно перемешивают, добавляют муку, смешанную с содой, и замешивают тесто.

Влажность готового теста 23-25 %. Тесто раскладывают в формы, предварительно смазанные маслом или выстланные бумагой, и выпекают при температуре 205-215 °С в течение 25-30 минут.

Выпеченные и охлажденные кексы посыпают рафинадной пудрой.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на пирожковой тарелке.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – кекс прямоугольной или другой формы, поверхность выпуклая, посыпана рафинадной пудрой;

цвет поверхности изделия золотисто-коричневый, мякиша – желтоватый;

консистенция – мякиш плотный, с включениями изюма;

вкус, запах – приятный, сладковатый.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,6	6,1
Жиры	г	11,6	19,3
Углеводы	г	33,8	56,4
Энергетическая ценность	ккал	254	424
Витамин С	мг	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,04	0,07
Витамин В2	мг	0,07	0,11
Витамин D	мкг	0,39	0,65
Витамин А	мкг рет. экв.	72,8	121,7
Калий	мг	131	218
Кальций	мг	22	36
Магний	мг	9	15
Фосфор	мг	51	85
Железо	мг	0,9	1,5
Йод	мкг	23,4	35,5
Селен	мкг	4,2	7,0
Фтор	мкг	38,2	63,8

Технологическая карта № 512

Кекс «Творожный»

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на 100 шт. готовой продукции, г			
	массой 60 г		массой 100 г	
	7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Мука пшеничная высшего сорта	1732	1732	2886	2886
Масло сливочное	928	928	1546	1546
Сахар-песок	1979	1979	3298	3298
Творог 9%-ной жирности	1544	1544	2574	2574
Яйца	20,6 шт.	989	34,35 шт.	1649
Пудра рафинадная	61	61	102	102
Сода пищевая	9	9	15	15
Лимонная кислота	18	18	30	30
Масло растительное для смазки форм	81	81	135	135
Выход готовой продукции	-	6000	-	10000

Влажность 20,00 ± 3,0%

2. Технологический процесс изготовления

Размягченное сливочное масло и сахар-песок взбивают 10-15 минут, добавляют творог и продолжают взбивание до получения однородной массы. Затем добавляют яйца, соду, лимонную кислоту, тщательно перемешивают, всыпают муку и замешивают тесто в течение 3-5 минут. Влажность готового теста 30 %.

Тесто раскладывают в предварительно смазанные растительным маслом формы и выпекают при температуре 160-185 °С в течение 55-60 минут. Готовые кексы посыпают рафинадной пудрой.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на пирожковой тарелке.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – форма прямоугольная или круглая, поверхность выпуклая, посыпана рафинадной пудрой;

цвет поверхности изделия золотисто-коричневый, мякиша – желтоватый;

консистенция – мякиш плотный;

вкус, запах – приятный, сладковатый.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	5,6	9,3
Жиры	г	9,9	16,4
Углеводы	г	30,4	50,7
Энергетическая ценность	ккал	233	388
Витамин С	мг	0,05	0,10
Витамин В1	мг	0,03	0,05
Витамин В2	мг	0,08	0,14
Витамин D	мкг	0,33	0,54
Витамин А	мкг рет. экв.	56,5	94,2
Калий	мг	45	75
Кальций	мг	31	52
Магний	мг	7	11
Фосфор	мг	61	101
Железо	мг	0,5	0,9
Йод	мкг	3,2	5,3
Селен	мкг	7,7	12,9
Фтор	мкг	12,7	21,2

Технологическая карта № 513

Кекс «Весенний»

1. Рецепттура

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на 100 шт. готовой продукции, г			
	массой 60 г		массой 100 г	
	7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Мука пшеничная высшего сорта	3015	3015	5025	5025
Сахар-песок	859	859	1432	1432
Масло сливочное	664	664	1106	1106
Яйца	603	603	23,02 шт.	1005
Дрожжи прессованные	121	121	201	201
Соль	9	9	15	15
Изюм	302	302	503	503
Цукаты	151	151	251	251
Ядра орехов (сырые) для обсыпки (грецкий, фундук, кешью, миндаль)	60	60	100	100
Пудра ванильная	20	20	34	34
Пудра рафинадная	61	61	101	101
Вода	912	912	1520	1520
Масло растительное для смазки форм	81	81	135	135
Выход готовой продукции	-	6000	-	10000

Влажность 18,00 ± 3,0%

2. Технологический процесс изготовления

Кексы готовят из дрожжевого опарного теста с влажностью 31-32 % и кислотностью 3-3,5 градуса. Его раскладывают в формы, смазанные маслом растительным, и

оставляют для расстойки на 40-60 минут. Перед выпечкой поверхность теста смазывают смесью яйца и воды, посыпают орехами. Выпекают при температуре 210-220 °С.

Готовые изделия посыпают рафинадной пудрой.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на пирожковой тарелке.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – форма круглая, поверхность посыпана рафинадной пудрой и измельченными орехами;

цвет поверхности изделия – золотистый или светло-коричневый, мякиша – желтоватый;

консистенция – мякиш хорошо пропеченный, пористый, на разрезе равномерно распределены изюм и цукаты;

вкус, запах – приятный, свойственный сырью.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	4,2	7,0
Жиры	г	6,8	11,4
Углеводы	г	30,5	50,8
Энергетическая ценность	ккал	200	334
Витамин С	мг	0,0	0,0
Витамин В1	мг	0,05	0,09
Витамин В2	мг	0,05	0,08
Витамин D	мкг	0,20	0,33
Витамин А	мкг рет. экв.	35,4	59,5
Калий	мг	79	132
Кальций	мг	16	26
Магний	мг	8	14
Фосфор	мг	45	76
Железо	мг	0,7	1,1
Йод	мкг	33,2	55,4
Селен	мкг	3,3	5,6
Фтор	мкг	18,2	30,3

Технологическая карта № 514

Коржики молочные

1. Рецепт

Наименование сырья, пищевых продуктов	Расход сырья на 100 шт. готовой продукции, г			
	массой 60 г		массой 100 г	
	7-11 лет		12 лет и старше	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Мука пшеничная высшего сорта	3200	3200	5333	5333
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	184	184	307	307
Сахар-песок	1692	1692	2820	2820
Масло сливочное	768	768	1280	1280
Яйца	3,5 шт.	168	5,83 шт.	280
Яйца (для смазки)	1,5 шт.	72	2,5 шт.	120
Молоко	604	604	1007	1007
Сода пищевая	15	15	25	25
Лимонная кислота	30	30	51	51
Ванилин	2	2	3	3
Масса полуфабриката	-	6560	-	10930
Масло растительное для смазки форм	60	60	100	100
Выход готовой продукции	-	6000	-	10000

Влажность 14,5 %

2. Технологический процесс изготовления

Размягченное сливочное масло взбивают с сахаром-песком до полного его растворения, добавляют яйца и молоко, растворенные разрыхлители и ванилин, а затем всыпают муку и замешивают тесто в течение 1-4 минут. Влажность готового теста 20 %.

Приготовленное тесто раскатывают в виде пласта толщиной 6-7 мм, наносят рисунок рифленой скалкой, вырезают изделия круглой формы, укладывают на листы, смазывают смесью яйца и воды. Выпекают в пекарном шкафу при температуре 200-220 °С в течение 10-12 минут или в пароконвектомате в режиме «конвекционный» при температуре 160-180 °С в течение 16-18 минут.

3. Правила оформления и подачи блюда (изделия), условия реализации

Подают на пирожковой тарелке или в вазочке.

4. Характеристика продукции по органолептическим показателям:

внешний вид – форма круглая, с рифлеными краями, поверхность – глянцевая;

цвет – светло-желтый,

консистенция – рассыпчатая;

вкус, запах – приятный, умеренно сладкий, ванильный.

5. Информация о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда

Наименование показателей	Единицы измерения	7-11 лет	12 лет и старше
Белки	г	3,9	6,6
Жиры	г	6,9	11,4
Углеводы	г	37,2	62,0
Энергетическая ценность	ккал	226	377
Витамин С	мг	0,05	0,10
Витамин В1	мг	0,04	0,07
Витамин В2	мг	0,03	0,05
Витамин D	мкг	0,13	0,22
Витамин А	мкг рет. экв.	34,7	57,7
Калий	мг	46	76
Кальций	мг	14	23
Магний	мг	6	9
Фосфор	мг	35	59
Железо	мг	0,5	0,8
Йод	мкг	1,3	2,2
Селен	мкг	2,6	4,3
Фтор	мкг	9,0	14,9

РАЗДЕЛ 3. ОСНОВНЫЕ НОРМАТИВНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ ДОКУМЕНТЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ РАЗРАБОТКЕ СБОРНИКА РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПИТАНИЕМ ВОСПИТАННИКОВ И ОБУЧАЮЩИХСЯ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

3.1. Федеральные законы и Постановления Правительства Российской Федерации

- О защите прав потребителей: Федеральный закон от 07.02.1992 № 2300-1 (ред. от 08.08.2024) // Ведомости СНД и ВС РФ, 09.04.1992. – № 15. – Ст. 766.
- О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения: Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ (ред. от 08.08.2023) // Собрание законодательства РФ, 05.04.1999. – № 14. – Ст. 1650.
- О качестве и безопасности пищевых продуктов: Федеральный закон от 02.01.2000 № 29-ФЗ (ред. от 13.07.2020) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2022) // Собрание законодательства РФ, 10.01.2000. – № 2. – Ст. 150.
- О техническом регулировании: Федеральный закон от 27.12.2002 № 184-ФЗ (ред. от 01.09.2024) // Собрание законодательства РФ, 30.12.2002. – № 52 (ч. 1). – Ст. 5140.
- Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.08.2024) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2024) // Собрание законодательства РФ, 31.12.2012. – № 53 (ч. 1). – Ст. 7598.
- Об утверждении Правил оказания услуг общественного питания: постановление Правительства РФ от 21.09.2020 № 1515 // Собрание законодательства РФ, 28.09.2020. – № 39. – Ст. 6085.

3.2. Технические регламенты Евразийского экономического союза (Таможенного союза)

- Технический регламент Таможенного союза «О безопасности пищевой продукции» (ТР ТС 021/2011): решение Комиссии Таможенного союза от 09.12.2011 № 880 (ред. от 22.04.2024) // Официальный сайт Комиссии Таможенного союза, 15.12.2011
- Технический регламент Таможенного союза «Пищевая продукция в части ее маркировки» (ТР ТС 022/2011): решение Комиссии Таможенного союза от 09.12.2011 № 881 (ред. от 22.04.2024) // Официальный сайт Комиссии Таможенного союза, 15.12.2011
- Технический регламент Таможенного союза «Технический регламент на соковую продукцию из фруктов и овощей» (ТР ТС 023/2011): решение Комиссии Таможенного союза от 09.12.2011 № 882 (ред. от 28.01.2020) // Официальный сайт Комиссии Таможенного союза, 15.12.2011
- Технический регламент Таможенного союза «Технический регламент на масложировую продукцию» (ТР ТС 024/2011): решение Комиссии Таможенного союза от 09.12.2011 № 883 (ред. от 23.06.2023) // Официальный сайт Комиссии Таможенного союза, 15.12.2011
- Технический регламент Таможенного союза «О безопасности отдельных видов специализированной пищевой продукции, в том числе диетического лечебного и диетического профилактического питания» (ТР ТС 027/2012): решение Совета Евразийской экономической комиссии от 15.06.2012 № 34 // Официальный сайт Комиссии Таможенного союза, 18.06.2012
- Технический регламент Таможенного союза «Требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств» (ТР ТС 029/2012): решение Совета Евразийской экономической комиссии от 20.07.2012 № 58 (ред. от 29.08.2023) // Официальный сайт Евразийской экономической комиссии, 20.07.2012

- Технический регламент Таможенного союза «О безопасности молока и молочной продукции» (ТР ТС 033/2013): решение Совета Евразийской экономической комиссии от 09.10.2013 № 67 (ред. от 23.06.2023) // Официальный сайт Евразийской экономической комиссии, 14.10.2013
- Технический регламент Таможенного союза «О безопасности мяса и мясной продукции» (ТР ТС 034/2013): решение Совета Евразийской экономической комиссии от 09.10.2013 № 68 (ред. от 27.09.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 10.07.2024) // Официальный сайт Евразийской экономической комиссии, 11.10.2013
- Технический регламент Евразийского экономического союза «О безопасности рыбы и рыбной продукции»: решение Совета Евразийской экономической комиссии от 18.10.2016 № 162 (ТР ЕАЭС 040/2016) (ред. от 23.06.2023) // Официальный сайт Евразийской экономической комиссии, 20.03.2017
- Технический регламент Евразийского экономического союза «О безопасности упакованной питьевой воды, включая природную минеральную воду» (ТР ЕАЭС 044/2017): решение Совета Евразийской экономической комиссии от 23.06.2017 № 45 (ред. от 05.10.2021) // Официальный сайт Евразийского экономического союза, 05.09.2017
- Технический регламент Евразийского экономического союза «О безопасности мяса птицы и продукции его переработки» (ТР ЕАЭС 051/2021): решение Совета Евразийской экономической комиссии от 29.10.2021 № 110 (ред. от 23.06.2023) // Официальный сайт Евразийского экономического союза, 16.11.2021
- Единый перечень продукции (товаров), подлежащей государственному санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю) на таможенной границе и таможенной территории Евразийского экономического союза: решение Комиссии таможенного союза от 28.05.2010 № 299 (ред. от 14.05.2024) // Официальный сайт Комиссии Таможенного союза, 28.06.2010

3.3. Межгосударственные и национальные стандарты

- ГОСТ Р 51705.1-2024. Системы менеджмента качества. Управление качеством и безопасностью пищевых продуктов на основе принципов ХАССП. Общие требования: дата введения 01.11.2024. – М. : ФГБУ «Институт стандартизации», 2024. – 31 с.
- ГОСТ Р 51074-2003. Продукты пищевые. Информация для потребителя. Общие требования: дата введения 01.07.2005. – М. : Стандартиформ, 2005 – 25 с.
- ГОСТ Р 52349-2005. Продукты пищевые. Продукты пищевые функциональные. Термины и определения: дата введения 01.07.2006. – М. : Стандартиформ, 2006 – 3 с.
- ГОСТ Р ИСО 22000-2019 Системы менеджмента безопасности пищевой продукции. Требования к организациям, участвующим в цепи создания пищевой продукции: дата введения 23.07.2019. – М. : Стандартиформ, 2019 – 41 с.
- ГОСТ Р 54059-2010. Продукты пищевые функциональные. Ингредиенты пищевые функциональные. Классификация и общие требования: дата введения 01.01.2012. – М. : Стандартиформ, 2019 – 7 с.
- ГОСТ Р 54060-2010. Продукты пищевые функциональные. Идентификация. Общие положения: дата введения 01.01.2012. – М. : Стандартиформ, 2019 – 8 с.
- ГОСТ ISO 9000-2011. Система менеджмента качества. Основные положения и словарь: дата введения 01.01.2013. – М. : Стандартиформ, 2020– 23 с.
- ГОСТ Р ИСО 9001-2015. Системы менеджмента качества. Требования: дата введения 01.11.2015. – М. : Стандартиформ, 2020 – 23 с.
- ГОСТ Р 54609-2011. Услуги общественного питания. Номенклатура показателей качества продукции общественного питания: дата введения 01.01.2013. – М. : Стандартиформ, 2019 – 8 с.

- ГОСТ Р 55323-2012. Услуги общественного питания. Идентификация продукции общественного питания. Общие положения: дата введения 01.01.2014. – М. : Стандартинформ, 2019 – 6 с.
- ГОСТ Р 54607.1-2011. Услуги общественного питания. Методы лабораторного контроля продукции общественного питания. Часть 1. Отбор проб и подготовка к физико-химическим испытаниям: дата введения 01.01.2013. – М. : Стандартинформ, 2020 – 9 с.
- ГОСТ Р 54607.2-2012. Услуги общественного питания. Методы лабораторного контроля продукции общественного питания. Часть 2. Методы физико-химических испытаний: дата введения 01.01.2014. – М. : Стандартинформ, 2020 – 30 с.
- ГОСТ Р 54607.3–2014. Услуги общественного питания. Методы лабораторного контроля продукции общественного питания. Часть 3. Методы контроля соблюдения процессов изготовления продукции общественного питания: дата введения 01.01.2016. – М. : Стандартинформ, 2020 – 16 с.
- ГОСТ Р 54607.4-2015. Услуги общественного питания. Методы лабораторного контроля продукции общественного питания. Часть 4. Методы определения влаги и сухих веществ: дата введения 01.06.2016. – М. : Стандартинформ, 2019 – 7 с.
- ГОСТ Р 54607.5-2015. Услуги общественного питания. Методы лабораторного контроля продукции общественного питания. Часть 5. Методы определения жира: дата введения 01.06.2016. – М. : Стандартинформ, 2020 – 11 с.
- ГОСТ Р 54607.6-2015. Услуги общественного питания. Методы лабораторного контроля продукции общественного питания. Часть 6. Методы определения сахара: дата введения 01.06.2016. – М. : Стандартинформ, 2020 – 26 с.
- ГОСТ Р 54607.7-2016. Услуги общественного питания. Методы лабораторного контроля продукции общественного питания. Часть 7. Определение белка методом Кьельдаля: дата введения 01.01.2017. – М. : Стандартинформ, 2019 – 9 с.
- ГОСТ Р 54607.8-2016. Услуги общественного питания. Методы лабораторного контроля продукции общественного питания. Часть 8. Ускоренные методы контроля: дата введения 01.01.2017. – М. : Стандартинформ, 2020 – 13 с.
- ГОСТ Р 54607.9-2016. Услуги общественного питания. Методы лабораторного контроля продукции общественного питания. Часть 9. Микробиологические испытания: дата введения 01.01.2017. – М. : Стандартинформ, 2019 – 8 с.
- ГОСТ Р 54607.10-2017. Услуги общественного питания. Методы лабораторного контроля продукции общественного питания. Часть 10. Определение массовой доли общей золы: дата введения 01.10.2017. – М. : Стандартинформ, 2019 – 5 с.
- ГОСТ 31984-2012. Услуги общественного питания. Общие требования: дата введения 01.01.2015. – М. : Стандартинформ, 2019 – 6 с.
- ГОСТ 31986-2012. Услуги общественного питания. Метод органолептической оценки качества продукции общественного питания: дата введения 01.01.2015. – М. : Стандартинформ, 2019 – 12 с.
- ГОСТ 31987-2012. Услуги общественного питания. Технологические документы на продукцию общественного питания. Общие требования к оформлению, построению и содержанию: дата введения 01.01.2015. – М. : Стандартинформ, 2019 – 10 с.
- ГОСТ 31988-2012. Услуги общественного питания. Метод расчета отходов и потерь сырья и пищевых продуктов при производстве продукции общественного питания: дата введения 01.01.2015. – М. : Стандартинформ, 2019 – 9 с.
- ГОСТ 31989-2012. Услуги общественного питания. Общие требования к заготовочным предприятиям общественного питания: дата введения 01.01.2015. – М. : Стандартинформ, 2019 – 5 с.

- ГОСТ Р 55577-2013. Продукты пищевые специализированные и функциональные. Информация об отличительных признаках и эффективности: дата введения 01.01.2015. – М. : Стандартинформ, 2014 – 16 с.
- ГОСТ Р 55889-2013. Услуги общественного питания. Система менеджмента безопасности продукции общественного питания. Рекомендации по применению ГОСТ Р ИСО 22000-2007 для индустрии питания: дата введения 01.09.2015. – М. : Стандартинформ, 2020 – 45 с.
- ГОСТ 30389-2013. Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Предприятия общественного питания. Классификация и общие требования: дата введения 01.01.2016. – М. : Стандартинформ, 2019 – 11 с.
- ГОСТ 30390-2013. Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия: дата введения 01.01.2016. – М. : Стандартинформ, 2019 – 11 с.
- ГОСТ 31985-2013. Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Термины и определения: дата введения 01.01.2015. – М. : Стандартинформ, 2020 – 12 с.
- ГОСТ 30524-2013. Услуги общественного питания. Требования к персоналу: дата введения 01.01.2016. – М. : Стандартинформ, 2019 – 6 с.
- ГОСТ 32691-2014. Услуги общественного питания. Порядок разработки фирменных и новых блюд и изделий на предприятиях общественного питания: дата введения 01.01.2016. – М. : Стандартинформ, 2020 – 8 с.
- ГОСТ 32692-2014. Услуги общественного питания. Общие требования к методам и формам обслуживания на предприятиях общественного питания: дата введения 01.01.2016. – М. : Стандартинформ, 2020 – 10 с.
- ГОСТ Р ИСО 22004-2017 Системы менеджмента безопасности пищевой продукции. Рекомендации по применению ИСО 22000: дата введения 01.04.2018. – М. : Стандартинформ, 2017 – 30 с.
- ГОСТ Р 54762-2011/ISO/TS 22002-1:2009. Программы предварительных требований по безопасности пищевой продукции. Часть 1. Производство пищевой продукции: дата введения 01.07.2012. – М. : Стандартинформ, 2012 – 17 с.
- ГОСТ Р 55889-2013. Услуги общественного питания. Система менеджмента безопасности продукции общественного питания. Рекомендации по применению ГОСТ Р ИСО 22000-2007 для индустрии питания: дата введения 01.09.2015. – М. : Стандартинформ, 2020 – 45 с.
- ГОСТ Р 56671-2015. Рекомендации по разработке и внедрению процедур, основанных на принципах ХАССП: дата введения 01.07.2016. – М. : Стандартинформ, 2019 – 6 с.
- ГОСТ 33999-2016. Продукция пищевая специализированная. Продукция пищевая диетического лечебного и диетического профилактического питания. Термины и определения: дата введения 01.07.2018. – М. : Стандартинформ, 2018 – 4 с.
- ГОСТ Р 56725-2015. Услуги общественного питания. Хранение проб продукции общественного питания на предприятиях общественного питания: дата введения 01.07.2016. – М. : Стандартинформ, 2019 – 4 с.
- ГОСТ Р 56746-2015/ISO/TS 22002-2:2013. Программы предварительных требований по безопасности пищевой продукции. Часть 2. Общественное питание: дата введения 01.03.2016. – М. : Стандартинформ, 2016 – 18 с.
- ГОСТ Р 57621-2017. Услуги торговли. Продажа скоропортящихся пищевых продуктов через торговые автоматы. Требования: дата введения 22.08.2017. – М. : Стандартинформ, 2017 – 7 с.

3.4. Санитарные правила и нормы

– СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения: постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020: введен 27.10.2020 // Официальный интернет-портал правовой информации, 12.11.2020

– СП 1.1.1058-01. Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий (ред. от 27.03.2007): постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2001: введен 01.01.2002 // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти, 05.11.2001; Российская газета, 13.11.2001

– СП 1.1.2193-07. Изменения и дополнения № 1 к санитарным правилам «Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий. СП 1.1.1058-01»: постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.03.2007: введен 01.06.2007 // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти, 14.05.2007

– СанПиН 2.3.2.1324-03. Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов: постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22.05.2003: введен 21.06.2003 // Российская газета, 20.06.2003

– СП 2.4.3648-20. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи: постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020: введен 01.01.2021 // Официальный интернет-портал правовой информации, 21.12.2020

– СанПиН 2.1.3684-21. Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий: постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021: введен 18.02.2022 // Официальный интернет-портал правовой информации, 05.02.2021

– СанПиН 1.2.3685-21. Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания: постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021: введен 20.03.2023 // Официальный интернет-портал правовой информации, 03.02.2021

3.5. Технологические нормативы

– Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания: В 2-х. ч. Ч. I / под ред. Ф.Л. Марчука, сост.: В.А. Ананина, С.Л. Ахиба, В.Т. Лапшина и др. – М.: «Хлебпродинформ», 1996. – 619 с.

– Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания: В 2-х. ч. Ч. II / под ред. Н.А. Лупея; сост.: С.Л. Ахиба, В.И. Бодрягин, В.Т. Лапшина и др. – М.: «Хлебпродинформ», 1997. – 560 с.

– Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции: Ч. IV / под общ. ред. В.Т. Лапшиной. 3-е изд., с изм. и доп. – М.: Издательство «Хлебпродинформ», 2006. – 784 с.

– Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Ч. VII / под ред. В.Т. Лапшиной. — М.: Хлебпродинформ, 2004. — 640 с.

- Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / под ред. М.П. Могильного – М.: ДеЛи принт, 2005. – 628 с.
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. – СПб.: Речь, 2008. – 800 с.
- Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2013. - 808 с.
- Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. – 544 с.
- Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2012. - 584 с.
- Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов на продукцию общественного питания. В 2 т. Т. 1. / М.П. Могильный. Изд.2-е, доп. и исправл. - М.: ДеЛи плюс, 2016. - 888 с.

3.6. Методические рекомендации по организации питания

- МР 2.3.1.0253-21. 2.3.1. Гигиена питания. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации: утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 22.07.2021 // Документ опубликован не был
- МР 2.3.6.0233-21 2.3.6. Предприятия общественного питания. Методические рекомендации к организации общественного питания населения, утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 02.03.2021 // Бюллетень нормативных и методических документов Госсанэпиднадзора, март 2021
- МР 2.4.0179-20 2.4. Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 18.05.2020 // Официальные документы в образовании, июль 2020; Официальные документы в образовании, август 2020 (Приложения 2 - 6); Бюллетень нормативных и методических документов Госсанэпиднадзора, выпуск 3, сентябрь 2020
- МР 2.4.0180-20 2.4. Гигиена детей и подростков. Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях, утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 18.05.2020 // Администратор образования, август 2020; Официальные документы в образовании, август 2020; Бюллетень нормативных и методических документов Госсанэпиднадзора, сентябрь 2020
- МР 2.4.0260-21. 2.4. Гигиена детей и подростков. Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям, утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.10.2021 // Бюллетень нормативных и методических документов Госсанэпиднадзора, сентябрь 2023
- МР 2.4.0162-19. 2.4. Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях), утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 30.12.2019 // Официальные документы в образовании, февраль 2020 (прил. 4 - 8 не публикуются)

3.7. Справочники

- Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник / Под ред. В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2012. – 284 с.

- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник / Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2008. – 276 с.
- Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002. – 236 с.

3.8. Учебные издания

- Научно-практические аспекты производства продукции индустрии питания / М. Н. Куткина, С. А. Елисеева, Н. В. Барсукова, И. В. Симакова. – Санкт-Петербург: Троицкий мост, 2022. – 424 с.
- Организация питания детей и подростков / М. Н. Куткина, Н. В. Барсукова, С. А. Елисеева, А. А. Смоленцева. – Санкт-Петербург: Лань, 2023. – 332 с.
- Технология продукции общественного питания / М. Н. Куткина, С. А. Елисеева, И. В. Симакова, О. И. Иринаева. – Санкт-Петербург: Троицкий мост, 2022. – 672 с.
- Хорошилов, И. Е. Нутрициология в индустрии питания / И. Е. Хорошилов, Н. В. Барсукова, Э. Э. Сафонова. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2020. – 139 с.

**Раздел 4. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ КАРТ НА БЛЮДА
И КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ**

Номер рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий
	1. Холодные блюда
1	Бутерброд с джемом или повидлом
2	Бутерброд с сыром
3	Бутерброд с отварными мясными продуктами
4	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами
5	Бутерброд с сельдью
6	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами
7	Бутерброд с икрой лососевой
8	Закрытый бутерброд с сыром
9	Закрытый бутерброд с мясными кулинарными изделиями
10н	Закрытый бутерброд «Школьный бургер»
11	Бутерброд горячий с сыром
12	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром
13	Масло (порциями)
14	Сыр (порциями)
15	Салат зеленый
16	Салат зеленый с огурцами
17	Салат зеленый с огурцами и помидорами
18	Салат из свежих огурцов
19	Салат из соленых огурцов с луком
20	Салат из зеленого лука
21	Салат из свежих помидоров
22	Салат из свежих помидоров и огурцов
23	Салат из свежих помидоров и яблок
24	Салат из свежих помидоров со сладким перцем
25	Салат овощной с яблоками и сладким перцем
26	Салат из сыра, яблок и огурцов
27	Салат «Полынский»
28	Салат «Школьные годы»
29	Салат «Степной» из разных овощей
30	Салат из репы
31	Редис с маслом
32	Редис с огурцами
33	Салат из редьки с овощами
34	Салат из белокочанной капусты
35	Салат из краснокочанной капусты
36	Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем
37	Салат из белокочанной капусты с изюмом
38	Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью
39н	Салат фруктовый с йогуртовой заправкой
40	Салат из квашеной капусты
41	Салат витаминный (1 вариант)
42	Салат витаминный (2 вариант))
43	Салат картофельный
44	Салат картофельный с яблоками

Номер рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий
45	Салат картофельный с сельдью
46	Салат овощной с сельдью
47	Салат из красной фасоли
48	Салат из свеклы с сыром и чесноком
49	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком
50н	Салат из печеной свеклы и апельсинов с йогуртом
51	Салат «Свеколка»
52	Винегрет овощной
53	Винегрет овощной с сельдью
54	Винегрет морской
55	Икра баклажанная
56	Икра кабачковая
57	Икра свекольная или морковная
58	Перец, фаршированный овощами
59	Сельдь с гарниром
60	Сельдь с картофелем и маслом
61	Сельдь с луком
62	Рыба под маринадом
63н	Салат с кальмарами «Светофор»
64	Салат из картофеля с морской капустой и свеклой
65	Салат из овощей с морской капустой
66	Салат из белокочанной и морской капусты
67	Мясо, или язык, или птица отварные с гарниром
2. Супы	
68	Бульон овощной
69н	Бульон из говядины
70н	Бульон куриный
71	Фрикадельки мясные
72	Фрикадельки рыбные
73	Фрикадельки из кур
74н	Фрикадельки мясо-печеночные
75	Клецки
76	Лапша домашняя
77	Гренки из пшеничного хлеба
78	Гренки с сыром
79	Борщ
80	Борщ с капустой и картофелем
81	Борщ с картофелем
82	Борщ с фасолью
83	Борщ с фасолью и картофелем
84	Борщ сибирский
85	Борщ волынский
86	Борщ зеленый
87	Щи
88	Щи из свежей капусты с картофелем
89	Щи из квашеной капусты
90	Щи зеленые
91	Щи по-уральски (с крупой)

Номер рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий
92	Щи из квашеной капусты с картофелем
93н	Щи из шпината
94	Рассольник
95	Рассольник домашний
96	Рассольник ленинградский
97	Суп картофельный
98	Суп любительский
99	Суп крестьянский с крупой
100	Суп из овощей
101	Суп картофельный со сладким перцем
102	Суп картофельный с мясными фрикадельками
103	Суп картофельный с крупой
104	Суп картофельный с бобовыми
105	Суп картофельный с макаронными изделиями
106	Суп с макаронными изделиями и картофелем
107	Суп из овощей с фасолью
108	Суп летний овощной
109	Суп из красной фасоли
110	Суп с макаронными изделиями
111	Суп-лапша домашняя
112	Суп с крупой
113	Суп с крупой и томатом
114	Суп рисовый с мясом
115	Суп пшенный с мясом (кулеш)
116	Суп с крупой и мясными фрикадельками
117	Суп молочный с макаронными изделиями
118	Суп молочный с крупой
119	Суп молочный с тыквой и крупой
120н	Крем-суп «Барби»
121н	Кулеш гороховый с сухариками
122	Суп-пюре из разных овощей
123	Суп-пюре из кабачков или тыквы
124	Суп-пюре из зеленого горошка
125	Суп-пюре из картофеля
126	Суп-пюре из моркови или репы
127	Суп-пюре из птицы
128	Суп-пюре из цветной капусты
129	Суп-пюре из мяса
130н	Уха сливочная
	3. Блюда из картофеля и овощей
131	Картофель в молоке
132н	Картофельное пюре с брокколи
133	Картофельное пюре с морковью
134н	Картофельное пюре с сельдереем
135	Капуста отварная с маслом или соусом
136	Тыква отварная
137	Фасоль овощная отварная
138	Овощи, припущенные в молочном или сметанном соусе

Номер рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий
139	Овощи и фрукты тушеные
140	Капуста тушеная
141	Картофель, тушеный с луком
142	Картофель тушеный
143	Картофель и овощи, тушеные в соусе
144	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе
145	Морковь, тушенная с рисом
146	Свекла, тушенная в соусе
147	Свекла, тушенная с яблоками
148	Каша из тыквы
149	Тыква, припущенная с яблоками и изюмом
150	Рагу из овощей
151н	Спагетти овощные
152	Овощное рагу с баклажанами
153н	Овощное рагу со сладким перцем
154	Котлеты картофельные
155	Картофельные оладьи с сыром
156	Картофельные оладьи
157	Зразы картофельные
158	Котлеты морковные
159	Котлеты капустные
160	Котлеты капустно-морковные
161	Котлеты капустные с яблоками
162	Котлеты из овощей
163	Запеканка капустная
164	Морковная запеканка
165	Запеканка из моркови и фасоли
166	Запеканка овощная
167	Запеканка из тыквы
168н	Овощи запеченные «Пикник»
169	Суфле из моркови
170	Суфле из моркови с творогом (паровое)
171	Суфле морковно-яблочное (паровое)
172н	Суфле «Морковное облако»
173	Суфле из овощей (паровое)
174	Суфле из картофеля и моркови (паровое)
175	Пудинг овощной
176	Пудинг из моркови (паровой)
177	Пудинг из моркови и яблок (паровой)
178	Пудинг из тыквы и яблок с творогом (паровой)
179	Пудинг из тыквы или кабачков и яблок (паровой)
180	Тыквенно-яблочный пудинг запеченный
181	Кабачки и цветная капуста, запеченные под соусом
182	Кабачки, запеченные под соусом
183	Баклажаны, запеченные в соусе
184	Капуста цветная или белокочанная, запеченная под соусом
185	Тыква, запеченная с фруктами, по-ижевски
186	Голубцы овощные

Номер рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий
187	Перец, фаршированный овощами и рисом
188	Кабачки, фаршированные овощами
189	Свекла, фаршированная овощами, под соусом
	4. Блюда из круп
190	Каша рассыпчатая
191	Каша рассыпчатая с маслом
192н	Булгур с овощами
193	Каша пшенная с черносливом
194	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом (паровая)
195	Каша вязкая
196	Каша вязкая с маслом
197	Каша вязкая с тыквой
198	Каша боярская (из пшена с изюмом)
199	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)
200	Каша вязкая с морковью
201	Каша жидкая
202	Каша жидкая с маслом
203	Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)
204	Запеканка манная с изюмом, маслом сливочным или со сгущенным молоком
205	Запеканка рисовая, манная, пшенная, пшеничная
206	Запеканка рисовая с творогом
207	Запеканка рисовая, пшенная, пшеничная с тыквой
208	Запеканка со свежими плодами
209	Пудинг рисовый, манный, пшенный
210	Пудинг рисовый протертый (паровой)
211	Пудинг манный с яблоками (вареный на пару)
212	Пудинг гречневый протертый с творогом (вареный на пару)
213	Пудинг пшенный с изюмом (вареный на пару)
214	Манник
215н	Манник с тыквой и курагой «Оранжевое настроение»
216	Оладьи манные или рисовые
217	Биточки или котлеты пшенные, пшеничные, перловые, ячневые
218	Биточки или котлеты манные, рисовые
219	Котлеты или биточки рисовые, пшенные с морковью
220	Котлеты или биточки рисовые (паровые)
221	Плов с изюмом
	5. Блюда из макаронных изделий
222	Макаронные изделия отварные
223	Макароны с сыром
224	Макароны, запеченные с сыром
225	Макаронник
226н	Лапша с куриным филе и овощами по-школьному
	6. Блюда из яиц
227	Яйца вареные
228	Омлет натуральный
229	Омлет с сыром
230	Омлет (вареный на пару)

Номер рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий
231	Омлет с мясом (вареный на пару)
232н	Омлет с курицей
233	Омлет с морковью (вареный на пару)
	7. Блюда из творога
234	Сырники из творога
235	Сырники с морковью
236	Сырники с морковью и молоком сгущенным
237	Сырники по-киевски
238	Зразы из творога с черносливом или с курагой
239	Запеканка из творога
240	Пудинг из творога
241	Пудинг из творога (вареный на пару)
242	Суфле творожное
243н	Чизкейк, запеченный по-школьному
	8. Блюда из рыбы
244	Рыба (филе) отварная
245	Рыба (филе) припущенная
246	Рыба, припущенная в молоке
247	Рыба, тушеная в томате с овощами
248	Солянка из свежей капусты с рыбой
249	Рыба, запеченная с картофелем по-русски
250	Рыба, запеченная под молочным соусом
251н	Минтай, запеченный под белым соусом с сыром
252н	Розочки из судака и горбуши
253н	Рыбно-тыквенный маффин
254н	Судак, запеченный с луком пореем
255н	Запеченный шашлычок из рыбы
256н	Треска, запеченная в сливочно-шпинатном соусе
257	Котлеты или биточки рыбные
258	Котлеты или биточки рыбные (паровые)
259	Котлеты рыбные любительские
260	Шницель рыбный натуральный
261	Зразы рыбные рубленые (паровые)
262	Тефтели рыбные
263	Рулет из рыбы
264	Рулет из рыбы с омлетом (паровой)
265	Хлебцы рыбные (паровые)
266	Филе из рыбы фаршированное (паровое)
267	Суфле рыбное (паровое)
268	Пудинг рыбный (паровой)
269н	Запеканка картофельная с горбушей
270н	Запеканка рыбно-творожная
271н	Лазанья рыбная
272н	Перец фаршированный запеченный «Кальмарыч»
	9. Блюда из мяса и мясных продуктов
273	Мясо отварное
274н	Азу из отварной говядины
275	Язык отварной с соусом

Номер рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий
276	Сосиски отварные
277	Печень по-строгановски
278	Мясо тушеное
279	Гуляш из отварного мяса
280	Печень, тушенная в соусе
281	Говядина, тушенная с капустой
282	Говядина, тушенная с черносливом
283	Плов
284	Баклажаны, тушенные с мясом
285	Свинина, тушенная с капустой и яблоками
286	Шницель натуральный рубленый
287	Котлеты, биточки, шницели
288н	Котлета из говядины натуральная паровая для бургера
289	Котлеты, биточки (особые)
290	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом
291	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски
292	Котлеты рубленые с белокочанной капустой
293	Биточки «Школьник»
294	Зразы рубленые
295	Зразы рубленые из говядины (паровые)
296	Рулет с луком и яйцом
297	Рулет из говядины (паровой)
298	Рулет из говядины с яйцом или омлетом (паровой)
299	Тефтели (1 вариант)
300	Тефтели (2 вариант)
301	Тефтели из говядины с рисом (паровые)
302	Тефтели из говядины (паровые)
303	Тефтели из печени и риса
304	Биточки паровые
305	Биточки по-белорусски
306	Оладьи из печени
307	Фрикадельки в соусе
308	Фрикадельки из говядины (паровые)
309	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе
310	Пудинг из говядины
311	Кнели из говядины с рисом
312	Суфле из говядины с рисом
313	Суфле из говядины
314	Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом или субпродуктами
315	Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом
316	Запеканка из печени с рисом
317	Язык с картофелем в соусе, запеченный
318	Кабачки, баклажаны, перец или помидоры, фаршированные мясом и рисом
319	Голубцы с мясом и рисом
320	Голубцы ленивые
321н	Лазанья мясная по-школьному
322н	Запеканка капустно-мясная

Номер рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий
10. Блюда из сельскохозяйственной птицы	
323	Птица отварная
324н	Фрикассе из отварной птицы
325н	Гуляш из филе индейки
326	Птица, тушенная в соусе с овощами
327	Цыплята, тушенные с морковью и репой
328н	Цыпленок, тушенный с овощами
329н	Филе птицы с булгуром
330	Плов из птицы
331	Птица, тушенная в сметанном соусе
332н	Филе курицы с овощами, запеченное под соусом из сладкого перца
333н	Куриная грудка, запеченная с сыром и овощами
334	Котлеты натуральные из филе птицы
335н	Котлета натуральная рубленая из филе птицы паровая для бургера
336	Котлеты рубленые из птицы
337	Биточки рубленые из птицы паровые
338	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным
339н	Биточки из филе индейки с овощами «Калейдоскоп»
340	Зразы из кур или бройлеров-цыплят с омлетом и овощами
341н	Зразы рубленые куриные с сыром
342	Зразы рубленые из индейки
343	Кнели из кур, бройлеров-цыплят (паровые)
344	Суфле из кур или бройлеров-цыплят
345	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с рисом (паровое)
346	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с цветной капустой (паровое)
11. Гарниры	
347	Каша рассыпчатая
348	Каша вязкая
349	Рис отварной
350	Рис припущенный
351	Рис, припущенный с томатом
352н	Рис, припущенный с овощной смесью
353	Каша вязкая «Артековская»
354	Бобовые отварные (1-й вариант)
355	Бобовые отварные (2-й вариант)
356	Макаронные изделия отварные
357	Макароны отварные с овощами
358	Картофель отварной
359	Картофель в молоке
360	Пюре картофельное
361н	Картофель запеченный
362	Овощи отварные
363	Овощи припущенные
364	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)
365	Овощи в молочном соусе (2-й вариант)
366	Пюре из моркови или свеклы (1-й вариант)
367	Пюре из моркови или свеклы (2-й вариант)
368	Морковь, тушенная в сметанном соусе

Номер рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий
369	Морковь, тушенная с черносливом или яблоками
370	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе
371	Капуста, тушенная с яблоками
372	Капуста тушеная
373	Свекла, тушенная в сметанном соусе
374	Кабачки или тыква, тушенные в сметанном соусе
375	Рагу овощное (1-й вариант)
376	Рагу овощное (2-й вариант)
377	Рагу овощное (3-й вариант)
378	Пюре из кабачков или тыквы
379	Яблоки печеные
380	Гарнир для холодных блюд (1-й вариант)
381	Гарнир для холодных блюд (2-й вариант)
382	Гарнир для холодных блюд (3-й вариант)
383	Гарнир для холодных блюд (4-й вариант)
384	Гарнир для холодных блюд (5-й вариант)
385	Гарнир для холодных блюд (6-й вариант)
	12. Соусы
386	Соус белый основной
387	Соус паровой
388	Соус белый с яйцом
389	Соус белый с овощами
390	Соус томатный
391	Соус томатный с овощами
392	Соус молочный (для подачи к блюду)
393	Соус молочный (сладкий)
394	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)
395	Соус молочный густой для фарширования
396	Соус молочный с морковью
397	Соус сметанный
398	Соус сметанный с томатом
399	Соус сметанный с томатом и луком
400	Соус сметанный с луком
401	Соус сметанно-масляный
402	Соус сметанный для овощных салатов
403	Соус польский (1-й вариант)
404	Соус польский (2-й вариант)
405	Маринад овощной с томатом
406	Маринад овощной без томата
407	Маринад овощной со свеклой
408	Заправка для салата
409	Соус клубничный, или малиновый, или вишневый
410	Соус абрикосовый
411	Соус черносмородиновый
412	Соус клюквенный
413	Соус яблочный
414	Соус из кураги

	13. Сладкие блюда
415	Плоды или ягоды свежие с сахаром
416	Арбуз, дыня, ананас свежие
417	Лимоны с сахаром
418	Компот из свежих плодов
419	Компот из смеси свежих плодов и бахчевых
420	Компот из яблок и слив или из яблок и алычи
421	Компот из клубники
422	Компот из апельсинов или мандаринов
423	Компот из плодов консервированных
424	Компот из плодов или ягод сушеных
425	Компот из смеси сухофруктов
426	Кисель из плодов или ягод свежих
427	Кисель из яблок
428	Кисель из кураги
429	Кисель из апельсинов или мандаринов
430	Кисель из сока плодового или ягодного натурального
431	Кисель из сиропа плодового или ягодного натурального
432	Кисель из повидла, джема, варенья
433	Кисель из клюквы (густой)
434	Кисель из яблок (густой)
435	Кисель молочный
436	Кисель морковный
437	Кисель овсяный
438	Кисель из плодов шиповника (витаминный)
439	Желе из ягод свежих
440	Желе из лимонов, апельсинов, мандаринов
441	Желе со свежими плодами, ягодами и бахчевыми
442	Желе из сиропа плодового или ягодного
443	Изюм, или курага в медовом желе
444н	Мусс апельсиновый с облепихой
445	Яблоки печеные
446	Яблоки, фаршированные морковью
447	Яблоки, фаршированные рисом и орехами
448	Яблоки в слойке
449	Шарлотка с яблоками
450н	Яблоко печеное с творогом и вишней
451	Яблоки, запеченные с орехами и черносливом
	14. Напитки
452	Чай пакетированный с сахаром
453	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом
454	Чай с лимоном
455	Чай ягодный
456	Чай с грушей и апельсином
457	Чай фруктово-ягодный
458	Кофейный напиток с молоком
459	Какао с молоком
460	Молоко кипяченое
461	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка
462	Напиток апельсиновый или лимонный

463	Напиток клюквенный
464	Напиток яблочный
465	Напиток из варенья
466	Напиток из кураги
467н	Напиток «Сицилия»
468	Напиток из плодов шиповника
469	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные
15. Мучные блюда и изделия	
470	Тесто для оладий
471	Оладьи
472	Оладьи с изюмом
473	Оладьи с яблоками
474	Блинчики – полуфабрикат (оболочка)
475	Блинчики с яблочным фаршем, джемом, повидлом или вареньем
476	Тесто дрожжевое и тесто дрожжевое сдобное
477	Тесто слоеное пресное для мучных изделий
478	Пирожки сдобные из дрожжевого теста
479	Пирожки печеные из дрожжевого теста
480н	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом
481	Пирожки печеные из пресного слоеного теста
482н	Пирожки из пресного сдобного теста с мясом и картофелем
483	Ватрушки из дрожжевого теста
484	Ватрушки из слоеного теста
485	Пицца «Школьная»
486	Фарш картофельный с луком
487	Фарш из свежей капусты
488	Фарш из квашеной капусты
489	Фарш морковный
490	Фарш морковный с яйцом
491	Фарш морковный с рисом
492	Фарш рисовый с яйцом
493	Фарш яблочный
494	Фарш из зеленого лука с яйцом
495	Фарш творожный
496	Сдоба обыкновенная
497	Булочка ванильная
498	Булочка с орехами
499	Булочка домашняя
500	Булочка «Октябренок»
501	Булочка дорожная
502	Булочка «Веснушка»
503	Булочка сдобная с помадой
504	Булочка российская
505	Булочка «Розовая»
506	Булочка «Алтайская»
507	Булочка «Осенняя»
508	Булочка молочная
509	Булочка «Янтарная»
510	Булочка «Творожная»

511	Кекс столичный
512	Кекс «Творожный»
513	Кекс «Весенний»
514	Коржики молочные