

УТВЕРЖЕНО

Директор ООО «КУ

ЛИ ДАЮ

И. Н. НАР»

« 09 » 01

Зенич

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЫ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ
7-11 ЛЕТ, 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.
С ИЗМЕНЕНИЯМИ ОТ 09.01.2025г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СОШ № 86»

Мальши

ева

ВАНО № 86»

М. М.

« 09 »

01

г. Красноярск 2025

2025г

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 604.03

Наименование кулинарного изделия (блюда): Икра кабачковая 100Номер рецептуры: 604Наименование сборника рецептур: Лечебное питание (в таблицах и схемах)

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Икра кабачковая	100 (гр)	100	10 000 (гр)	10
Выход готового блюда	-	100	-	-

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Банки промыть ,обтереть чистой ветошью , вскрыть и разложить на порции .

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Калорийность (Ккал)	56,4	Жиры (г)	7		
Белки (г)	1	Углеводы (г)	8,5		

Утверждаю:

Директор И БОУ *Школа № 86* *И.И. Машикова*



ООО "КУЛИНАР"

наименование предприятия

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 442.07

Наименование кулинарного изделия (блюда): Голень запеченая 90

Номер рецептуры: 442

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур М/2013

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
	100 (гр)	100	10 000 (гр)	10
Голень куриная	3	3	0,3	0,3
Масло растительное	1	1	0,1	0,1
Соль	-	90	-	-
Выход готового блюда				

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Голень предварительно промывают, солят, поливают маслом и перемешивают. Выкладывают в гастроемкость и запекают в пароконвектомате при температуре 180-200 градусов 10-15 минут.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Бета-каротин (мг)		Зола (г)	1	Флавоноиды (всего) (мг)	
Калорийность (Ккал)	246,75	Na (мг)	348	Омега-3 (г)	
Белки (г)	19,01	K (мг)		Омега-3 ПНЖК (г)	
Жиры (г)	19,01	Ca (мг)	3	Омега-6 ПНЖК (г)	
Углеводы (г)	0,43	Mg (мг)		Пантотеновая кислота (мг)	
ВитаминВ1 (г)		P (мг)	1	Фолаты (мкг)	
ВитаминВ2 (г)		Fe (мг)		Витамин В12 (мкг)	
ВитаминС (г)	2	A (мкг)		Витамин D (мкг)	
ВитаминРР (г)	6	Кар (мкг)		Витамин Н (биотин) (мкг)	
Натрий (г)		РЭ (мкг)		Витамин К (мкг)	
Кальций (г)	14	ВитаминЕ (мг)	1	Холин (мг)	
Магний (г)	19	В1 (мг)		Инозит (витамин В8) (мг)	
Фосфор (г)		В2 (мг)		L-карнитин (г)	
Железо (г)	1	РР (мг)		Хлориды (мг)	
ВитаминЕ (г)		НЭ (мг)		Фтор (мг)	
ВитаминА (г)		С (мг)		Хром (мкг)	
Вода (г)		Алкоголь (г)		Кобальт (мкг)	
Холестерол (мг)		Витамин В6 (мг)		Йод (мкг)	
Сахара (г)		Марганец (мг)		Молибден (мкг)	
Крахмал (г)		Медь (мкг)		Селен (мкг)	
Органические кислоты (г)		Цинк (мг)			

Утверждаю:


 Директор ИБОУСШ №6 М.И. Малишова


ООО "КУЛИНАР"

наименование предприятия

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 372.01

Наименование кулинарного изделия (блюда): Соус сметанный с томатом 30

Номер рецептуры: 372

Наименование сборника рецептур: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, Куткина 2008

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Мука пшеничная 1 с	3	3	0,3	0,3
*Вода	23	23	2,3	2,3
Сметана 15%	6 (гр)	6	600 (гр)	0,6
Соль	0,03	0,03	0,003	0,003
Томат-паста	2 (гр)	2	200 (гр)	0,2
*Вода	23	23	2,3	2,3
Выход готового блюда	-	30	-	-

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Описание технологии приготовления кулинарной про-дукции.
Томатную пасту протирают, доводят до кипения и кладут в заправленный сметанный соус.
Для приготовления соуса пшеничную муку просеивают, слегка пассеруют без масла, охлаждают до 60-70° С, вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют оставшуюся воду и кипятят 10-15 мин. Затем соединяют с прокипяченной сметаной, солят и проваривают 3-5 мин. Процеживают и доводят до кипения.

Правила оформления, подачи блюд, кулинарных изделий.
Используют соус для приготовления запеченных блюд из овощей.

- Характеристика изделия по органолептическим показателям.
- Внешний вид — однородная, нерасслоившаяся масса;
 - цвет — светло-красный;
 - вкус — слегка острый, умеренно солёный, с привкусом томата, с метаны;
 - запах — свежей сметаны с томатом;
 - консистенция — полужидкая, эластичная.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Калорийность (Ккал)	30,67	Зола (г)	1	РЭ (мкг)	14
Белки (г)	0,89	Na (мг)	162	ВитаминЕ (мг)	
Жиры (г)	1,36	K (мг)	41	В1 (мг)	
Углеводы (г)	3,6	Ca (мг)	15	В2 (мг)	
Вода (г)	13	Mg (мг)	4	PP (мг)	
Холестерол (мг)	4	P (мг)	14	НЭ (мг)	
Сахара (г)	1	Fe (мг)		С (мг)	1
Крахмал (г)	3	A (мкг)	8	Алкоголь (г)	
Органические кислоты (г)		Кар (мкг)	40		

Утверждаю:

Директор ШБОУ СШ №86 *И.И. Шайкин*



ООО "КУЛИНАР"
наименование предприятия

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 604.02

Наименование кулинарного изделия (блюда): Икра кабачковая 60
 Номер рецептуры: 604
 Наименование сборника рецептур: Лечебное питание (в таблицах и схемах)

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Икра кабачковая	60 (гр)	60	6 000 (гр)	6
Выход готового блюда	-	60	-	-

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Банки промыть, обтереть чистой ветошью, вскрыть и разложить на порции.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию			
Калорийность (Ккал)	34,2	Жиры (г)	4,2
Белки (г)	0,6	Углеводы (г)	5,1

Утверждаю:

Директор МБОУ СШ № 86 *М.М. Матвеев*



Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 8014.05

Наименование кулинарного изделия (блюда): Горошек зеленый консервированный 40

Номер рецептуры: 8,14

Наименование сборника рецептур: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава для детей

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Горошек зеленый конс	50 (гр)	40	5 000 (гр)	4
Выход готового блюда	-	40	-	-

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Банки с консервированным горошком проверить на бомбаж, промыть, вскрыть. Зеленый горошек довести до кипения, жидкость слить и отпустить порционно, в зависимости от выхода.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Калорийность (Ккал)	16	Зола (г)	1	РЭ (мкг)	20
Белки (г)	1,24	Na (мг)	144	ВитаминЕ (мг)	
Жиры (г)	0,08	K (мг)	40	B1 (мг)	
Углеводы (г)	2,6	Ca (мг)	8	B2 (мг)	
Вода (г)	34	Mg (мг)	8	PP (мг)	
Холестерол (мг)		P (мг)	25	НЭ (мг)	1
Сахара (г)	1	Fe (мг)		С (мг)	4
Крахмал (г)	1	A (мкг)		Алкоголь (г)	
Органические кислоты (г)		Кар (мкг)	120		

Утверждаю:

Директор МБОУ с/ш № 6 *М.И. Малишук*



ООО "КУЛИНАР"
наименование предприятия

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 8014.04

Наименование кулинарного изделия (блюда): Горошек зеленый консервированный 30
 Номер рецептуры: 8,14
 Наименование сборника рецептур: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава для детей

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Горошек зеленый конс	40 (гр)	30	4 000 (гр)	3
Выход готового блюда	-	30	-	-

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов
 Банки с консервированным горошком проверить на бомбаж, промыть, вскрыть. Зеленый горошек довести до кипения, жидкость слить и отпустить порционно, в зависимости от выхода.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию			
Калорийность (Ккал)	12	Зола (г)	108
Белки (г)	0,93	Na (мг)	30
Жиры (г)	0,06	K (мг)	6
Углеводы (г)	1,95	Ca (мг)	6
Вода (г)	25	Mg (мг)	19
Холестерол (мг)		P (мг)	
Сахара (г)	1	Fe (мг)	
Крахмал (г)	1	A (мкг)	90
Органические кислоты (г)		Кар (мкг)	
		РЭ (мкг)	15
		ВитаминЕ (мг)	
		В1 (мг)	
		В2 (мг)	
		PP (мг)	
		НЭ (мг)	
		С (мг)	3
		Алкоголь (г)	

Утверждаю:

Директор И БОУ сш №8 *М.М. Мухоморова*



ООО "КУЛИНАР"

наименование предприятия

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 442.06

Наименование кулинарного изделия (блюда): Голень запеченая 70Номер рецептуры: 442Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур М/2013

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Голень куриная	80 (гр)	80	8 000 (гр)	8
Масло растительное	2	2	0,2	0,2
Соль	1	1	0,1	0,1
Выход готового блюда	-	70	-	-

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Голень предварительно промывают, солят, поливают маслом и перемешивают. Выкладывают в гастроемкость и запекают в пароконвектомате при температуре 180-200 градусов 10-15 минут.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Бета-каротин (мг)		Зола (г)	1	Флавоноиды (всего) (мг)	
Калорийность (Ккал)	191,92	Na (мг)	271	Омега-3 (г)	
Белки (г)	14,78	K (мг)		Омега-3 ПНЖК (г)	
Жиры (г)	14,78	Ca (мг)	3	Омега-6 ПНЖК (г)	
Углеводы (г)	0,34	Mg (мг)		Пантотеновая кислота (мг)	
Витамин В1 (г)		P (мг)	1	Фолаты (мкг)	
Витамин В2 (г)		Fe (мг)		Витамин В12 (мкг)	
Витамин С (г)	2	A (мкг)		Витамин D (мкг)	
Витамин РР (г)	5	Кар (мкг)		Витамин Н (биотин) (мкг)	
Натрий (г)		РЭ (мкг)		Витамин К (мкг)	
Кальций (г)	11	Витамин Е (мг)	1	Холин (мг)	
Магний (г)	15	В1 (мг)		Инозит (витамин В8) (мг)	
Фосфор (г)		В2 (мг)		L-карнитин (г)	
Железо (г)	1	PP (мг)		Хлориды (мг)	
Витамин Е (г)		НЭ (мг)		Фтор (мг)	
Витамин А (г)		С (мг)		Хром (мкг)	
Вода (г)		Алкоголь (г)		Кобальт (мкг)	
Холестерол (мг)		Витамин В6 (мг)		Иод (мкг)	
Сахара (г)		Марганец (мг)		Молибден (мкг)	
Крахмал (г)		Медь (мкг)		Селен (мкг)	
Органические кислоты (г)		Цинк (мг)			

Утверждаю:

Директор МБОУ «Школа № 86» М.М. Монашова

