

Наименование блюда  
Источник рецептуры

Салат Мимоза (разноцветная неделя)

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ)

Состав:		Брутто	Нетто
Наименование продуктов			
		23,1 (гр)	0,0192
Сайра консервированная	кг	0,007	0,007
Лук репчатый очищенный	кг	0,017	0,015
Картофель очищенный п/ф	кг	0,017	0,015
Морковь очищенная	кг	20 (гр)	0,02
Яйца кур 1 кат	кг	0,007	0,007
Сыр российский	кг	0,015	0,015
Сметана 15% жирности	кг	0,002	0,001
Зелень			
Выход готового блюда		100	

## Технология приготовления и оформления блюда:

Отваренные картофель и морковь, репчатый лук нарезаются мелким кубиком, сваренные вкрутую яйца и сыр измельчаются на тёрке. Подготовленные продукты выкладываются слоями в следующей последовательности: измельчённая сайра, репчатый лук, картофель, морковь, тёртое яйцо сверху смазывают сметаной и посыпают натертым сыром. Салат готовят по мере потребности и реализуют в порционной посуде сразу после приготовления. Срок годности блюда Салат Мимоза, заготовка (2) согласно СанПиН составляет 3 часа при температуре хранения от +2°С до +6°С.

## Требования к оформлению и подаче блюд:

Настоящая технико-технологическая карта разработана в соответствии с ГОСТ Р 53105-2008 и распространяется на фирменное блюдо Салат Мимоза, заготовка (2), вырабатываемое Обществом с ограниченной ответственностью "КУЛИНАР"

## Сведения о пищевой ценности блюда:

Бета-каротин (мг)		Зола (г)		Флавоноиды (всего) (мг)	
Калорийность (Ккал)	125,86	Na (мг)	69	Омега-3 (г)	
Белки (г)	8,82	K (мг)	38	Омега-3 ПНЖК (г)	
Жиры (г)	7,52	Ca (мг)	84	Омега-6 ПНЖК (г)	
Углеводы (г)	5,51	Mg (мг)	5	Пантотеновая кислота (мг)	
Витамин В1 (г)		P (мг)	52	Фолаты (мкг)	
Витамин В2 (г)		Fe (мг)		Витамин В12 (мкг)	
Витамин С (г)		A (мкг)	35	Витамин D (мкг)	
Витамин РР (г)	1	Кар (мкг)	19	Витамин Н (биотин) (мкг)	
Натрий (г)	21	РЭ (мкг)	39	Витамин К (мкг)	
Кальций (г)	44	Витамин Е (мг)		Холин (мг)	
Магний (г)	13	В1 (мг)		Инозит (витамин В8) (мг)	
Фосфор (г)	30	В2 (мг)		L-карнитин (г)	
Железо (г)	1	РР (мг)		Хлориды (мг)	
Витамин Е (г)		НЭ (мг)	1	Фтор (мг)	
Витамин А (г)	38	С (мг)	1	Хром (мкг)	
Вода (г)	22	Алкоголь (г)		Кобальт (мкг)	
Холестерол (мг)	10	Витамин В6 (мг)		Йод (мкг)	
Сахара (г)	1	Марганец (мг)		Молибден (мкг)	
Крахмал (г)		Медь (мкг)		Селен (мкг)	
Органические кислоты (г)		Цинк (мг)			

## Свойства блюда:

Свойство	Значение
Основной продукт	Рыба
Основной продукт	Овощи

Утверждаю:

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 37.02**Код по ОКУД  
№ рецептурыНаименование блюда  
Источник рецептурыСалат из помидор с луком (разноцветная неделя)  
Технологическая инструкция по производству кулинарной  
продукции для питания детей и подростков школьного возраста  
в организованных коллективах  
(К ГОСТ)

Состав:

Наименование продуктов	Брутто	Нетто
Помидоры	83 (гр)	0,075
Лук репчатый очищенный	0,015	0,015
Масло растительное	0,01	0,01
Соль	0,00025	0,00025
Выход готового блюда	100	

Технология приготовления и оформления блюда:

Подготовленные помидоры нарезают тонкими ломтиками, лук шинкуют. Помидоры и лук раскладывают на порции, добавляют соль поваренную йодированную и масло растительное непосредственно перед подачей.

Температура подачи: от 10 до 140С.

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.

Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	127,84	Зола (г)	1	РЭ (мкг)	65
Белки (г)	0,82	Na (мг)	99	ВитаминЕ (мг)	6
Жиры (г)	12,13	K (мг)	177	B1 (мг)	
Углеводы (г)	3,5	Ca (мг)	14	B2 (мг)	
Вода (г)	62	Mg (мг)	13	PP (мг)	
Холестерол (мг)		P (мг)	25	HЭ (мг)	
Сахара (г)	3	Fe (мг)	1	C (мг)	14
Крахмал (г)		A (мкг)		Алкоголь (г)	
Органические кислоты (г)		Кар (мкг)	392		

Утверждаю:

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 42

Код по ОКУД  
№ рецептуры

42

Наименование блюда  
Источник рецептурыСалат из моркови  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания  
детей в ДОУ под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.  
2015 год

Состав:

Наименование продуктов	Единица	Брутто	Нетто
Морковь	кг	0,12	0,096
Сахар-песок	кг	5 (гр)	0,005
X Мед	кг	0,005	0,005
Выход готового блюда		100	

## Технология приготовления и оформления блюда:

Подготовленную сырую очищенную морковь нарезают мелкой соломкой, добавляют сахар или мед и прогревают при постоянном помешивании при температуре 85 °С не менее 3 минут.

Выход порции определяется возрастной группой.

Внешний вид: морковь нарезана соломкой, салат уложен горкой

Консистенция: мягкая, сочная

Цвет: оранжевый

Вкус: свойственный моркови с сахаром или медом

Запах: свойственный входящим в блюдо продуктам

## Сведения о пищевой ценности блюда:

ВитаминЕ (мг)		Крахмал (г)		Mg (мг)	36
Углеводы (г)	11,61	НЭ (мг)	1	Вода (г)	84
P (мг)	53	Органические кислоты (г)		K (мг)	192
C (мг)	5	Зола (г)	1	A (мкг)	
Алкоголь (г)		Кар (мкг)	11 520	B2 (мг)	
Жиры (г)	0,1	Ca (мг)	26	Na (мг)	20
PP (мг)	1	Холестерол (мг)		Fe (мг)	1
Сахара (г)	11	PЭ (мкг)	1 920	Калорийность (Ккал)	53,55
B1 (мг)		Белки (г)	1,25		

Утверждаю:

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 45.09

Код по ОКУД

45

Наименование блюда

Салат из белокачанной капусты с огурцом (разноцветная неделя)

№ рецептуры

Источник рецептуры

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный Тутельян

Состав:		Брутто	Нетто
Наименование продуктов			
	кг	0,075	0,06
Капуста белокачанная	кг		
Кислота лимонная	кг	0,006	0,006
*Вода	кг	3 (гр)	0,003
Сахар-песок	кг	0,013	0,013
Масло растительное	кг	31,579 (гр)	0,03
Огурцы			100
Выход готового блюда			

## Технология приготовления и оформления блюда:

Лимонную кислоту растворяют в воде. Свежий огурец моют, подготавливают согласно правилам СанПин. Капусту зачищают 2-4 листа шинкуют, добавляют соль (15 г на 1 кг), раствор лимонной кислоты и нагревают при непрерывном помешивании. Не следует перегревать капусту, так как она будет мягкой. Прогретую капусту охлаждают, смешивают с нашинкованным свежим огурцом, нарезанной соломкой, добавляют сахар и растительное масло.

## Требования к качеству

Внешний вид: капуста и огурец нарезаны тонкой соломкой, Салат заправлен раствором лимонной кислоты, растительным маслом

Консистенция: овощей - хрустящая, не жесткая, сочная.

Цвет: свойственный входящим в салат продуктам.

Вкус: приятно-кисловатый со слегка ощутимой сладостью, умеренно соленый, без горечи.

Запах: свежий белокачанной капусты в смеси с заправкой.

## Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	59,83	Зола (г)		РЭ (мкг)	24	
Белки (г)	1,03	Na (мг)		8	Витамин Е (мг)	2
Жиры (г)	3,39	K (мг)		175	B1 (мг)	
Углеводы (г)	6,01	Ca (мг)		32	B2 (мг)	
Вода (г)	54	Mg (мг)		10	PP (мг)	
Холестерол (мг)		P (мг)		18	HЭ (мг)	1
Сахара (г)	6	Fe (мг)			C (мг)	26
Крахмал (г)		A (мкг)			Алкоголь (г)	
Органические кислоты (г)		Кар (мкг)	144			

Утверждаю:

Наименование блюда  
Источник рецептуры

Запеканка творожная сморквою (оазноцветная неделя)  
Сборник рецептов Организация питания в дошкольных  
образовательных учреждениях Методические указания города  
Москвы 2007г.  
Конь И.Я., Мосов А.В., Тобис

Состав:		Брутто	Нетто
	Наименование продуктов		
		кг	0,056
			0,055
Творог		кг	0,015
Молоко		кг	0,007
Крупа манная		дес	0,013
Яйцо		кг	0,03
Морковь очищенная		кг	3 (гр)
Сахар-песок		кг	0,002
Масло сливочное			100
Выход готового блюда			

## Технология приготовления и оформления блюда:

Морковь отварить, протереть. Творог протирают, добавляют молоко, яйцо (яйца предварительно обрабатываются согласно СанПин 2.3.6.1079-01), сахар, манную крупу, протертую морковь хорошо вымешивают. Выкладывают слоем 3-4 см на противень, смазанный сливочным маслом, разравнивают и запекают в жарочном шкафу 20-30 мин при температуре 220-280 С. Требования: Поверхность ровная, без трещин, консистенция однородная. Цвет золотисто-оранжевый; вкус и запах свойственные творогу и моркови. Поддавать можно: со сгущенным молоком, сметаной или ягодным соусом.

## Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	199,36	Зола (г)	1	РЭ (мкг)	31
Белки (г)	14,87	Na (мг)	56	ВитаминЕ (мг)	
Жиры (г)	9,55	K (мг)	170	В1 (мг)	
Углеводы (г)	12,68	Ca (мг)	162	В2 (мг)	
Вода (г)	83	Mg (мг)	24	РР (мг)	
Холестерол (мг)	54	P (мг)	203	НЭ (мг)	3
Сахара (г)	8	Fe (мг)	1	С (мг)	1
Крахмал (г)	5	A (мкг)	63	Алкоголь (г)	
Органические кислоты (г)	1	Кар (мкг)	35		

Утверждаю:

ООО " КУЛИНАР"

наименование предприятия

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 111**

Код по ОКУД

№ рецептуры

111

Наименование блюда  
Источник рецептурыСуп-пюре из помидоров (разноцветная неделя)  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания

Состав:

Наименование продуктов	Единица	Брутто	Нетто
Помидоры	кг	80 (гр)	0,07
Мука пшеничная 1 с	кг	0,005	0,005
Масло сливочное	кг	0,007	0,007
Сметана 10% жирности	кг	0,016	0,016
Лук репчатый очищенный	кг	0,005	0,005
Морковь очищенная	кг	0,01	0,01
Лук зеленый	кг	0,0038	0,003
Укроп (зелень) свежий	кг	3 (гр)	0,002
Выход готового блюда		250	

Технология приготовления и оформления блюда:

Морковь, лук обжаривают на сливочном масле добавляют помидоры нарезанные ломтиками и припускают в небольшом количестве воды до готовности, затем протирают. Протертые овощи соединяют с белым соусом, разводят бульоном или водой и проваривают. Готовый суп заправляют сметаной или сливками.

Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	114,67	Зола (г)	1	РЭ (мкг)	349
Белки (г)	2,38	Na (мг)	14	Витамин Е (мг)	1
Жиры (г)	6,16	K (мг)	263	В1 (мг)	
Углеводы (г)	11,83	Ca (мг)	30	В2 (мг)	
Вода (г)	91	Mg (мг)	25	РР (мг)	1
Холестерол (мг)	14	P (мг)	50	НЭ (мг)	1
Сахара (г)	4	Fe (мг)	1	С (мг)	18
Крахмал (г)	8	А (мкг)	34	Алкоголь (г)	
Органические кислоты (г)	1	Кар (мкг)	1 892		

Утверждаю:

Наименование блюда

Суп-пюре из брокколи и зеленого горошка (разноцветная неделя)

№ рецептуры

Источник рецептуры

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

Состав:

Наименование продуктов	Брутто	Нетто
Горошек зеленый конс	39 (гр)	0,025
Фасоль стручковая б/з	0,03	0,03
Морковь очищенная	0,005	0,005
Лук репчатый	0,02	0,015
Мука пшеничная 1 с	0,01	0,01
Масло сливочное	0,005	0,005
Молоко	0,038	0,038
Выход готового блюда	250	

## Технология приготовления и оформления блюда:

Описание технологии приготовления кулинарной про-дукции.

Цветную капусту или брокколи разбирают на мелкие соцветия , припускают до готовности, протирают в горячем виде. Лук и морковь нарезают, пассеруют, припускают в небольшом количестве бульона до готовности вместе с зеленым горошком

горошком, предусмотренным рецептурой, затем протирают .Соединяют две овощные смеси. В овощной отвар с протертой овощами добавляют белый соус, соль, доводят до кипения, проваривают 15 минут, ставят на борт плиты, заправляют яично-молочной смесью, маслом, зеленью петрушки и вновь доводят до кипения. Температура подачи первого блюда +65°С. Срок реализации — 2 — 3 часа с момента приготовления.

Яично-молочная смесь (льезон). Яичные желтки размешивают, постепенно добавляют горячее молоко и проваривают при слабом нагреве на водяной бане до загустения, не доводя до кипения, затем процеживают. Белый соус готовят из муки (пассерованной с жиром или без жира до светло-кремового цвета) и молока. Пассерованную муку слегка охлаждают и разводят молоком, небольшими порциями вливая и вымешивая венчиком, кипятят .30 минут, затем процеживают.

Белый соус. Муку пассеруют с жиром или без жира до светло-кремового цвета при температуре 110 — 120°С , охлаждают до температуры 60 — 70°С , вливают четвертую часть горячего отвара овощей или воды и вымешивают до однородной консистенции, затем добавляют оставшуюся жидкость, доводят до кипения, проваривают и процеживают.

Правила оформления, подачи блюд, кулинарных изделий. можно подавать с пирожки, или гренками из пшеничного хлеба. Оптимальная температура подачи 75° С.

Характеристика изделия по органолептическим показателям.

- Внешний вид — однородная масса без комков заварившейся муки и кусочков непротертых овощей, без пленок на поверхности;
- цвет — характерный для использованных овощей с кремовым оттенком;
- вкус, запах — свежих овощей, нежный, свойственный овощам в сочетании с молоком, умеренно соленый;
- консистенция — нежная, бархатистая.

## Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	113,85	Зола (г)	1	РЭ (мкг)	149
Белки (г)	3,52	Na (мг)	114	ВитаминЕ (мг)	
Жиры (г)	5,37	K (мг)	171	B1 (мг)	
Углеводы (г)	12,75	Ca (мг)	67	B2 (мг)	
Вода (г)	88	Mg (мг)	22	PP (мг)	1
Холестерол (мг)	12	P (мг)	79	HЭ (мг)	1
Сахара (г)	5	Fe (мг)	1	C (мг)	8
Крахмал (г)	7	A (мкг)	30	Алкоголь (г)	
Органические кислоты (г)		Кар (мкг)	710		

Утверждаю:

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 143.01**Код по ОКУД  
№ рецептуры


Наименование блюда  
Источник рецептуры

Суп-пюре из моркови на курином бульоне (разноцветная неделя)  
Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах  
(К ГОСТ)

Состав:		Брутто	Нетто
Наименование продуктов			
	кг	0,1	0,08
Морковь	кг	0,01	0,01
Лук репчатый	кг	0,005	0,005
Мука	кг	0,008	0,008
Масло сливочное	кг	0,05	0,05
Молоко	кг	0,0001	0,0001
Соль	кг	0,018	0,015
Цыпленок-бройлер		250	
Выход готового блюда			

**Технология приготовления и оформления блюда:**

Подготовленные лук репчатый, морковь, корень петрушки нарезают соломкой и припускают в небольшом количестве бульона или воды с добавлением масла сливочного до готовности, затем протирают.  
Муку пшеничную слегка подсушивают на сковороде, добавляют к ней небольшое количество бульона или воды, хорошо вымешивают при слабом кипении до образования однородной массы в течение 3-5 мин, после чего протертые овощи, протертое мясо птицы соединяют с мукой, разводят бульоном или водой, добавляют соль поваренную йодированную и проваривают.  
Готовый суп-пюре заправляют смесью молока кипяченого с температурой от 60 до 70С и масла сливочного прокипяченного, взятых в соотношении 10:1. После введения в суп-пюре смеси его доводят до кипения.  
Готовый суп-пюре хранят до отпуска на водяной бане или плите при температуре от 80 до 85 С.  
Можно подавать с гренками

Температура подачи: от 60 до 65С.

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.

**Сведения о пищевой ценности блюда:**

Сведения о пищевой ценности блюда:				2	РЭ (мкг)	1 649
Калорийность (Ккал)	156,18	Зола (г)		141	ВитаминЕ (мг)	
Белки (г)	3,68	Na (мг)		260	В1 (мг)	
Жиры (г)	7,68	K (мг)		87	В2 (мг)	
Углеводы (г)	17,6	Ca (мг)		42	PP (мг)	1
Вода (г)	124	Mg (мг)		107	НЭ (мг)	2
Холестерол (мг)	17	P (мг)		1	С (мг)	6
Сахара (г)	8	Fe (мг)		44	Алкоголь (г)	
Крахмал (г)	6	A (мкг)		9 630		
Органические кислоты (г)		Кар (мкг)				

Утверждаю:

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 191.11**

Код по ОКУД

№ рецептуры

Наименование блюда

Пирог открытый с куриным филе и помидорами (разноцветная неделя)

Источник рецептуры

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ)

Состав:		Брутто	Нетто
Наименование продуктов			
	кг	0,05	0,05
Мука	кг	2,6 (гр)	0,0026
Сахар-песок	кг	0,008	0,008
Масло растительное	кг	0,001	0,001
Соль	кг	4 (гр)	0,004
Дрожжи прессованные	кг	1,9 (гр)	0,0019
Яйца кур 1 кат	кг	40 (гр)	0,04
Филе куриное	кг	0,014	0,014
Сыр российский	кг	3,9 (гр)	0,0039
Томат-паста	кг	0,013	0,013
Сметана 15% жирности	кг	0,001	0,001
Масло растительное	кг	34,125 (гр)	0,0325
Помидоры			
Выход готового блюда		130	

**Технология приготовления и оформления блюда:**

Дрожжевое тесто, подготовленное опарным способом, выкладывают на подпыленным мукой стол, отрезают от него кусок массой 1-1,5 кг, закатывают в жгут и делят на куски массой 62 г, формуют лепешку смазывают сметаной с томатной пастой, сверху нарезанное кубиком или соломкой филе куриное отварное, сверху помидоры нарезанные ломтиками, посыпают сыром натертым на крупной терке. Изделия оставляем на расстойку выпекаем в пароконвектомате при Т 180-200 нр 10-12 мин

**Сведения о пищевой ценности блюда:**

Бета-каротин (мг)		Зола (г)	3	Флавоноиды (всего) (мг)	
Калорийность (Ккал)	533,65	Na (мг)	782	Омега-3 (г)	
Белки (г)	21,24	K (мг)	97	Омега-3 ПНЖК (г)	
Жиры (г)	27,95	Ca (мг)	180	Омега-6 ПНЖК (г)	
Углеводы (г)	48,93	Mg (мг)	12	Пантотеновая кислота (мг)	
Витамин В1 (г)		P (мг)	117	Фолаты (мкг)	
Витамин В2 (г)		Fe (мг)		Витамин В12 (мкг)	
Витамин С (г)	1	A (мкг)	63	Витамин D (мкг)	
Витамин РР (г)	3	Кар (мкг)	125	Витамин Н (биотин) (мкг)	
Натрий (г)	5	РЭ (мкг)	83	Витамин К (мкг)	
Кальций (г)	12	Витамин Е (мг)	5	Холин (мг)	
Магний (г)	10	В1 (мг)		Инозит (витамин В8) (мг)	
Фосфор (г)	8	В2 (мг)		L-карнитин (г)	
Железо (г)	1	РР (мг)	1	Хлориды (мг)	
Витамин Е (г)		НЭ (мг)	2	Фтор (мг)	
Витамин А (г)	7	С (мг)	2	Хром (мкг)	
Вода (г)	26	Алкоголь (г)		Кобальт (мкг)	
Холестерол (мг)	19	Витамин В6 (мг)		Йод (мкг)	
Сахара (г)	5	Марганец (мг)		Молибден (мкг)	
Крахмал (г)		Медь (мкг)		Селен (мкг)	
Органические кислоты (г)	1	Цинк (мг)			

Утверждаю:

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 201

Код по ОКУД  
№ рецептуры

201

Наименование блюда  
Источник рецептурыМанник с морковью (разноцветная неделя)  
Сборник методических рекомендаций по организации питания  
детей и подростков в учреждениях образования  
Санкт-Петербурга, Куткина 2008

Состав:		Брутто	Нетто
Наименование продуктов			
	кг	0,025	0,025
Крупа манная	шт40	0,1	0,1
Яйцо	кг	0,055	0,055
Кефир 3,2% жирности	кг	6 (гр)	0,006
Сахар-песок	кг	0,001	0,001
Сода пищевая	кг	0,006	0,006
Масло сливочное	кг	0,001	0,001
Масло растительное	кг	0,03	0,03
Морковь очищенная			
Выход готового блюда		100	

## Технология приготовления и оформления блюда:

Описание технологии приготовления кулинарной продукции.

Просеянную манную крупу смешивают с кефиром, добавляют сахар, сырые яйца, соль, перемешивают и оставляют на 2 часа для набухания крупы. Затем добавляют соду.

Морковь промыть, натереть на мелкой шинковке, обжарить на сливочном масле до карамельного цвета, остудить и перемешать с общей массой.

Хорошо перемешанную массу выливают на смазанный маслом горячий противень и запекают при температуре 180-200° С в течение 10-15 мин до образования золотистой корочки. Готовый манник нарезают на порции.

Правила оформления, подачи блюд, кулинарных изделий.  
При отпуске поливают растопленным и прокипяченным маслом, или вареньем, или джемом, или повидлом. Оптимальная температура подачи 65° С.

Характеристика изделия по органолептическим показателям.

- Внешний вид — порционные куски квадратной или ромбовидной формы, с гладкой (без трещин) поверхностью, политые маслом;
- цвет корочки — от золотисто-оранжевый до светло-коричневого, внутри свойственный используемым продуктам;
- вкус — слегка сладковатый, умеренно соленый;
- запах — приятный (без затхлого и других посторонних запахов), свойственный манной крупе и моркови;
- консистенция — мягкая, плотная, сочная, однородная.

## Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	226,22	Зола (г)	1	РЭ (мкг)	72
Белки (г)	5,67	Na (мг)	244	Витамин Е (мг)	1
Жиры (г)	10,31	K (мг)	155	B1 (мг)	
Углеводы (г)	27,17	Ca (мг)	102	B2 (мг)	
Вода (г)	77	Mg (мг)	16	PP (мг)	
Холестерол (мг)	56	P (мг)	108	HЭ (мг)	2
Сахара (г)	10	Fe (мг)	1	C (мг)	1
Крахмал (г)	17	A (мкг)	65	Алкоголь (г)	
Органические кислоты (г)	1	Кар (мкг)	37		

Утверждаю:

ООО "КУЛИНАР"

наименование предприятия

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 220.16

Код по ОКУД  
№ рецептурыНаименование блюда  
Источник рецептуры

Помидоры фаршированные (разноцветная неделя)

Состав:

Наименование продуктов	Единица	Брутто	Нетто
Помидоры	кг	90 (гр)	0,08
Петрушка	кг	0,001	0,001
Говядина котлетное мясо	кг	0,035	0,035
Масло сливочное	кг	4 (гр)	0,004
Лук репчатый очищенный	кг	0,012	0,012
Крупа рисовая	кг	0,007	0,007
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	кг	1 (гр)	0,001
Укроп (зелень) свежий	кг	1 (гр)	0,001
Выход готового блюда		100	

Технология приготовления и оформления блюда:

Помидоры промывают, срезают часть мякоти у плодоножки и вынимают семенное гнездо, часть мякоти, которую используют в дальнейшем для соусов и супов.  
Подготовленные овощи наполняют фаршем мясным, укладывают в один ряд на противень, смазывают жиром и запекают.  
При подаче поливают соусом.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Отпускают помидоры с соусом в котором его запекают и посыпают измельченной зеленью.

Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	178,2	Витамин В2 (г)		Магний (г)	8
Белки (г)	13,22	Витамин С (г)	3	Фосфор (г)	21
Жиры (г)	9,07	Витамин РР (г)	1	Железо (г)	1
Углеводы (г)	10,86	Натрий (г)	300	Витамин Е (г)	1
Витамин В1 (г)		Кальций (г)	16	Витамин А (г)	

Свойства блюда:

Свойство	Значение
Основной продукт	Мясо
Основной продукт	Овощи

Утверждаю:

ООО "КУЛИНАР"

наименование предприятия

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 220.38**

Код по ОКУД

№ рецептуры

Наименование блюда

Отбивная из филе куриного с помидором 100

Источник рецептуры

Состав:

Наименование продуктов	Единица	Брутто	Нетто
Филе куриное	кг	70 (гр)	0,07
Соль	кг	0,002	0,002
Мука	кг	0,005	0,005
Яйца кур 1 кат	кг	10 (гр)	0,01
Помидоры	кг	10 (гр)	0,01
Сыр Российский	кг	0,01	0,01
Сметана 15% жирности	кг	0,01	0,01
Масло растительное	кг	0,01	0,01
Выход готового блюда		100	

**Технология приготовления и оформления блюда:**

Филе куриное отбивают. Панируют в муке, затем в яйце, обжаривают до румяной корочки 2-3 мин. Помидоры нарезают ломтиком, сыр на крупной терке. На обжаренную отбивную укладывают помидор, заправляют сметаной, сверху посыпают сыром и запекают в пароконвектомате 5-7 мин при температуре 180-200 градусов.

**Сведения о пищевой ценности блюда:**

Бета-каротин (мг)	319	Зола (г)	2	Флавоноиды (всего) (мг)	
Калорийность (Ккал)	17,06	Na (мг)	778	Омега-3 (г)	
Белки (г)	25,89	K (мг)	12	Омега-3 ПНЖК (г)	
Жиры (г)	4,26	Ca (мг)	16	Омега-6 ПНЖК (г)	
Углеводы (г)		Mg (мг)	1	Пантотеновая кислота (мг)	
Витамин В1 (г)		P (мг)	8	Фолаты (мкг)	
Витамин В2 (г)		Fe (мг)		Витамин В12 (мкг)	
Витамин С (г)	4	A (мкг)	10	Витамин D (мкг)	
Витамин РР (г)	4	Кар (мкг)	4	Витамин Н (биотин) (мкг)	
Натрий (г)	14	РЭ (мкг)	11	Витамин К (мкг)	
Кальций (г)	16	Витамин Е (мг)	4	Холин (мг)	
Магний (г)	20	В1 (мг)		Инозит (витамин В8) (мг)	
Фосфор (г)	22	В2 (мг)		L-карнитин (г)	
Железо (г)	1	РР (мг)		Хлориды (мг)	
Витамин Е (г)		НЭ (мг)		Фтор (мг)	
Витамин А (г)	25	С (мг)		Хром (мкг)	
Вода (г)	8	Алкоголь (г)		Кобальт (мкг)	
Холестерол (мг)	6	Витамин В6 (мг)		Йод (мкг)	
Сахара (г)		Марганец (мг)		Молибден (мкг)	
Крахмал (г)		Медь (мкг)		Селен (мкг)	
Органические кислоты (г)		Цинк (мг)			

Утверждаю:

Наименование блюда  
Источник рецептурыДраники со сметаной 100/20  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий  
общественного питания при общеобразовательных школах  
Москва 2004 г. Под ред. В.Т. Лапшиной

Состав:

Наименование продуктов	Брутто	Нетто
Картофель очищенный п/ф	0,123	0,12
Мука пшеничная 1 с	0,003	0,003
Лук репчатый очищенный	0,007	0,01
Масло растительное	0,009	0,009
Сметана 15% жирности	0,02	0,02
Выход готового блюда	120	

Технология приготовления и оформления блюда:

Сырой очищенный картофель и лук протирают, добавляют пшеничную муку, соль, тщательно перемешивают и немедленно выпекают драники. Подают с маслом или прокипяченной сметаной (20 г).

Сведения о пищевой ценности блюда:

Бета-каротин (мг)	Зола (г)	2	Флавоноиды (всего) (мг)
Калорийность (Ккал)	Na (мг)	15	Омега-3 (г)
Белки (г)	K (мг)	734	Омега-3 ПНЖК (г)
Жиры (г)	Ca (мг)	30	Омега-6 ПНЖК (г)
Углеводы (г)	Mg (мг)	32	Пантотеновая кислота (мг)
Витамин В1 (г)	P (мг)	89	Фолаты (мкг)
Витамин В2 (г)	Fe (мг)	1	Витамин В12 (мкг)
Витамин С (г)	A (мкг)	10	Витамин D (мкг)
Витамин РР (г)	Кар (мкг)	30	Витамин Н (биотин) (мкг)
Натрий (г)	РЭ (мкг)	15	Витамин К (мкг)
Кальций (г)	Витамин Е (мг)	4	Холин (мг)
Магний (г)	В1 (мг)		Инозит (витамин В8) (мг)
Фосфор (г)	В2 (мг)		L-карнитин (г)
Железо (г)	РР (мг)	2	Хлориды (мг)
Витамин Е (г)	НЭ (мг)	2	Фтор (мг)
Витамин А (г)	С (мг)	25	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:

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 228.14

Код по ОКУД

№ рецептуры

Наименование блюда  
Источник рецептуры

Каша молочная пшеничная с изюмом (разноцветная неделя)  
 Технологическая инструкция по производству кулинарной  
 продукции для питания детей и подростков школьного возраста  
 в организованных коллективах  
 (К ГОСТ)

## Состав:

Наименование продуктов	Единица измерения	Брутто	Нетто
Крупа пшено	кг	0,05	0,05
Молоко 2,5%-ной жирности	кг	100 (гр)	0,1
Соль	кг	0,001	0,001
Масло сливочное 72.5%	кг	5 (гр)	0,005
Сахар	кг	0,003	0,003
Изюм	кг	0,005	0,005
Выход готового блюда		200	

## Технология приготовления и оформления блюда:

Перед варкой крупу просеивают, перебирают и промывают.  
 Пшено сначала промывают в теплой, затем горячей водой.  
 Изюм хорошо промывают в проточной воде, потом доводят до кипения.  
 Пшено сначала варят в воде кипящей не более 10 мин, затем воду сливают, добавляют горячее молоко, соль поваренную йодированную и варят кашу до готовности в течение 15-25 мин.  
 за 5 минут до готовности добавляют изюм.  
 Каши жидкие молочные отпускают с прокипяченным маслом сливочным или с сахаром-песком (допускается сахар-песок и масло сливочное добавлять в кашу при варке).

## Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	271,98	Зола (г)	2	РЭ (мкг)	66
Белки (г)	9,24	Na (мг)	274	ВитаминЕ (мг)	
Жиры (г)	11,05	K (мг)	321	В1 (мг)	
Углеводы (г)	33,55	Ca (мг)	209	В2 (мг)	
Вода (г)	151	Mg (мг)	55	PP (мг)	1
Холестерол (мг)	25	P (мг)	239	НЭ (мг)	3
Сахара (г)	8	Fe (мг)	1	C (мг)	2
Крахмал (г)	25	A (мкг)	59	Алкоголь (г)	
Органические кислоты (г)		Кар (мкг)	43		

Утверждаю:

Наименование блюда  
Источник рецептурыКаша рисовая молочная (вязская) 200  
Сборник рецептов 2013

Состав:		Брутто	Нетто
Наименование продуктов			
	кг	0,044	0,0444
Крупа рисовая.	кг	90 (гр)	0,09
Молоко 2,5%-ной жирности	кг	0,001	0,001
Соль	кг	5 (гр)	0,005
Сахар-песок	кг	3 (гр)	0,003
Масло сливочное 72.5%			200
Выход готового блюда			

## Технология приготовления и оформления блюда:

Перед варкой каши крупу просеивают, перебирают и промывают. При этом удаляют мучель и посторонние и посторонние примеси. Рисовую крупу сначала промывают теплой, а затем горячей водой. При этом следует учитывать, что в крупе при промывании всегда остаётся значительное количество воды, которое колеблется в пределах 10-30 % массы сухой крупы. Это нужно иметь в виду при дозировании жидкости. В кипящую воду всыпают подготовленную крупу и варят, периодически помешивая 20 мин. после этого добавляют горячее молоко, соль, сахар и продолжают варку до готовности

## Сведения о пищевой ценности блюда:

Бета-каротин (мг)		Зола (г)	Флавоноиды (всего) (мг)
Калорийность (Ккал)	243,07	Na (мг)	Омега-3 (г)
Белки (г)	10	K (мг)	Омега-3 ПНЖК (г)
Жиры (г)	7	Ca (мг)	Омега-6 ПНЖК (г)
Углеводы (г)	38,2	Mg (мг)	Пантотеновая кислота (мг)
ВитаминВ1 (г)		P (мг)	Фолаты (мкг)
ВитаминВ2 (г)		Fe (мг)	Витамин В12 (мкг)
ВитаминС (г)	1	A (мкг)	Витамин D (мкг)
ВитаминPP (г)	1	Кар (мкг)	Витамин Н (биотин) (мкг)
Натрий (г)	51	PЭ (мкг)	Витамин К (мкг)
Кальций (г)	116	ВитаминЕ (мг)	Холин (мг)
Магний (г)	35	В1 (мг)	Инозит (витамин В8) (мг)
Фосфор (г)	149	В2 (мг)	L-карнитин (г)
Железо (г)	1	PP (мг)	Хлориды (мг)
ВитаминЕ (г)		НЭ (мг)	Фтор (мг)
ВитаминА (г)	32	С (мг)	Хром (мкг)
Вода (г)		Алкоголь (г)	Кобальт (мкг)
Холестерол (мг)		Витамин В6 (мг)	Йод (мкг)
Сахара (г)	5	Марганец (мг)	Молибден (мкг)
Крахмал (г)		Медь (мкг)	Селен (мкг)
Органические кислоты (г)		Цинк (мг)	

## Свойства блюда:

Свойство	Значение
Основной продукт	Жиры животного происхождения
Основной продукт	Сахар
Основной продукт	Молоко
Основной продукт	Крупа
Основной продукт	

Утверждаю:

Наименование блюда  
Источник рецептуры

Каша молочная овсяннаяс яблоками (разноцветная неделя)  
Сборник рецептов 2013

## Состав:

Наименование продуктов		Брутто	Нетто
Молоко	кг	93,4 (гр)	0,0934
Соль	кг	0,004	0,004
Масло сливочное 72.5%	кг	3 (гр)	0,003
Крупа овсяная Геркулес	кг	0,042	0,0422
Сахар-песок	кг	7 (гр)	0,007
Яблоки свежие	кг	0,034	0,03
Выход готового блюда		200/30	

## Технология приготовления и оформления блюда:

В кипящий котел (молоко с водой) добавляют соль, сахар, всыпают геркулес, непрерывно помешивая, варят на медленном огне до готовности. Яблоки подготавливают, нарезают полукольцами или кубиком, присыпать сахаром.  
Примечание: закладку масла сливочного производить непосредственно в каждую партию приготовленной каши  
При подачи оформляют свежими яблоками

## Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	223,71	ВитаминВ2 (г)	1	Магний (г)	14
Белки (г)	5,7	ВитаминС (г)	1	Фосфор (г)	88
Жиры (г)	4,9	ВитаминРР (г)	1	Железо (г)	1
Углеводы (г)	21,64	Натрий (г)	49	ВитаминЕ (г)	1
ВитаминВ1 (г)	1	Кальций (г)	127	Витамина (г)	32

## Свойства блюда:

Свойство	Значение
Основной продукт	Молоко
Основной продукт	Крупа
Основной продукт	Сахар
Основной продукт	Жиры животного происхождения

Утверждаю: \_\_\_\_\_

ООО "КУЛИНАР"

наименование предприятия

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 256.75

Код по ОКУД

256

Наименование блюда

Каша манная на молоке с свежей ягодой (разноцветная неделя)

№ рецептуры

Источник рецептуры

Сборник рецептов 2013

Состав:		Брутто	Нетто
Наименование продуктов			
Молоко	кг	85 (гр)	0,085
	кг	0,004	0,003932
Соль	кг	5 (гр)	0,005
Масло сливочное 72.5%	кг	0,041	0,041
Крупа манная	кг	10 (гр)	0,01
Сахар-песок	кг	30 (гр)	0,03
Вишня свежемороженая			
Выход готового блюда		200/30	

## Технология приготовления и оформления блюда:

В кипящий котел (молоко с водой) добавляют соль, сахар, всыпают манную крупу, непрерывно помешивая, варят на медленном огне до готовности.

Примечание: закладку масла сливочного производить непосредственно в каждую партию приготовленной каши.

При подаче украсить ягодой

## Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	236,59	ВитаминВ2 (г)		Магний (г)	21
Белки (г)	6,88	ВитаминС (г)	1	Фосфор (г)	122
Жиры (г)	5,01	ВитаминРР (г)	1	Железо (г)	1
Углеводы (г)	38,66	Натрий (г)	49	ВитаминЕ (г)	1
ВитаминВ1 (г)		Кальций (г)	134	ВитаминА (г)	32

## Свойства блюда:

Свойство	Значение
Основной продукт	Молоко
Основной продукт	Крупа
Основной продукт	Сахар
Основной продукт	Жиры животного происхождения

Утверждаю:

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 257.06

Код по ОКУД  
№ рецептуры


Наименование блюда  
Источник рецептурыОмлет с зеленым горошком и зеленью (разноцветная неделя)  
Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах  
(К ГОСТ)

Состав:		Брутто	Нетто
	Наименование продуктов		
	шт40	1,3	1,3
Яйцо	кг	0,023	0,023
Молоко	кг		
Соль	кг	0,046	0,03
Горошек зеленый свежий	кг	0,002	0,002
Масло растительное	кг	5 (гр)	0,005
Укроп (зелень) свежий			
Выход готового блюда		110	

## Технология приготовления и оформления блюда:

Яйцо куриное обработать согласно правилам СанПин. К яйцам куриным добавляют молоко, соль поваренную йодированную и хорошо взбивают. укроп промыть, накрошить и добавить в яичную смесь  
Горошек зеленый консервированный отваривают в собственном отваре в течение 5 мин, после чего отвар сливают.  
Зеленый горошек выкладывают на противень, смазанный маслом растительным, добавляют к нему оставшееся масло растительное, заливают его омлетной смесью (толщина слоя должна быть от 2,5 до 3 см) и запекают в жарочном шкафу при температуре от 180 до 200С в течение от 8 до 10 мин.

Температура подачи: не ниже 65С.

Срок реализации: не более 30 мин с момента приготовления.

## Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	72,78	Зола (г)	1	РЭ (мкг)	54
Белки (г)	4,07	Na (мг)	127	ВитаминЕ (мг)	1
Жиры (г)	3,66	K (мг)	201	В1 (мг)	
Углеводы (г)	5,84	Ca (мг)	49	В2 (мг)	
Вода (г)	71	Mg (мг)	25	РР (мг)	1
Холестерол (мг)	27	P (мг)	32	НЭ (мг)	2
Сахара (г)	3	Fe (мг)	1	С (мг)	14
Крахмал (г)	2	A (мкг)	16	Алкоголь (г)	
Органические кислоты (г)		Кар (мкг)	225		

Утверждаю:

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 257.07

Код по ОКУД

№ рецептуры


Наименование блюда  
Источник рецептуры

Омлет с помидорами и зеленью (разноцветная неделя)

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ)

Состав:

Наименование продуктов	Единица	Брутто	Нетто
Яйцо	дес	0,13	0,13
Молоко	кг	0,03	0,03
Соль	кг	0,001	0,001
Помидоры	кг	28 (гр)	0,025
Масло растительное	кг	0,002	0,002
Укроп (зелень) свежий	кг	2 (гр)	0,002
Выход готового блюда		110	

## Технология приготовления и оформления блюда:

Яйцо куриное обработать согласно правилам СанПин .К яйцам куриным добавляют молоко, соль поваренную йодированную и хорошо взбивают. укроп промыть ,нарезать и добавить в омлетную смесь  
Подготовленный помидоры нарезают кольцом или полукольцом выкладывают в лист смазанный маслом,залевают омлетной смесью и запекают в жарочном шкафу при температуре от 180 до 200С в течение от 8 до 10 мин.

Температура подачи: не ниже 65С.

Срок реализации: не более 30 мин с момента приготовления.

## Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	72,78	Зола (г)	1	РЭ (мкг)	54
Белки (г)	4,07	Na (мг)	127	ВитаминЕ (мг)	1
Жиры (г)	3,66	K (мг)	201	B1 (мг)	
Углеводы (г)	5,84	Ca (мг)	49	B2 (мг)	
Вода (г)	71	Mg (мг)	25	PP (мг)	1
Холестерол (мг)	27	P (мг)	32	НЭ (мг)	2
Сахара (г)	3	Fe (мг)	1	С (мг)	14
Крахмал (г)	2	A (мкг)	16	Алкоголь (г)	
Органические кислоты (г)		Кар (мкг)	225		

Утверждаю:

ООО "КУЛИНАР"

наименование предприятия

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 304.08

Код по ОКУД

№ рецептуры

Наименование блюда  
Источник рецептуры

Картофель по-деревенский (разноцветная неделя)

Состав:

Наименование продуктов	Единица	Брутто	Нетто
Картофель очищенный п/ф	кг	0,15	0,15
Масло сливочное	кг	0,008	0,008
Соль	кг	0,001	0,001
Выход готового блюда		150	

## Технология приготовления и оформления блюда:

Картофель предварительно промывают, тщательно перебирают и очищают. Повторно промывают в проточной питьевой воде в течение 5 минут. Очищенный, промытый картофель нарезают дольками, солят, обжаривают на сливочном масле, доводят до готовности в жарочном шкафу. Срок хранения очищенного полуфабриката в воде не более 2 — 3 часов при температуре воды не выше +12°C. Подают на гарнир и как отдельное блюдо при температуре +65°C. Срок реализации — 2 — 3 часа с момента приготовления.

## Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	168,68	Зола (г)	3	РЭ (мкг)	42
Белки (г)	3,05	Na (мг)	473	ВитаминЕ (мг)	
Жиры (г)	6,45	K (мг)	854	В1 (мг)	
Углеводы (г)	24,53	Ca (мг)	21	В2 (мг)	
Вода (г)	119	Mg (мг)	35	РР (мг)	2
Холестерол (мг)	13	P (мг)	90	НЭ (мг)	3
Сахара (г)	2	Fe (мг)	1	С (мг)	30
Крахмал (г)	23	A (мкг)	34	Алкоголь (г)	
Органические кислоты (г)		Кар (мкг)	55		

Утверждаю:


Наименование блюда  
Источник рецептуры

Биточки из птицы рубленные школьные  
Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах  
(К ГОСТ)

Состав:		Брутто	Нетто
	Наименование продуктов		
	Филе куриное	70 (гр)	0,07
	Хлеб пшеничный	0,018	0,018
	Лук репчатый очищенный	0,01	0,01
	Масло сливочное	0,002	0,002
	Соль	0,0008	0,0008
	Сухари	0,01	0,01
	Масло сливочное	0,005	0,005
	Выход готового блюда	100	

#### Технология приготовления и оформления блюда:

Подготовленное мясо птицы с кожей нарезают на куски и пропускают через мясорубку. Очищенный лук репчатый шинкуют и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла сливочного. Измельченное мясо соединяют с хлебом пшеничным, замоченным в молоке или воде, луком репчатым припущенным, добавляют соль поваренную йодированную, эмульсию вкусо-ароматическую, предварительно разведенную в воде в соотношении 1:20-50, хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку и выбивают. Готовую котлетную массу порционируют, панируют в сухарях, формируют котлеты или биточки, или шарики, которые затем обжаривают на сковороде с двух сторон в разогретом масле сливочном (шарики со всех сторон) в течение 10 мин, затем обжаренные изделия укладывают на противень, смазанный маслом сливочным, и доводят до готовности в духовом или жарочном шкафу при температуре 250-280°C в течение 5-8 мин. Отпускают изделия готовые с маслом сливочным прокипяченным или соусом красным основным и гарниром. Рекомендуемые гарниры: каши рассыпчатые, горошек зеленый отварной, пюре картофельное, гарниры сложные и др.

Температура подачи: не ниже 65 С.

Срок реализации: не более трех часов с момента приготовления

#### Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	157,39	Зола (г)	1	РЭ (мкг)	56
Белки (г)	2,71	Na (мг)	454	Витамин Е (мг)	1
Жиры (г)	8,88	K (мг)	56	B1 (мг)	
Углеводы (г)	16,54	Ca (мг)	15	B2 (мг)	
Вода (г)	19	Mg (мг)	9	PP (мг)	
Холестерол (мг)	19	P (мг)	33	HЭ (мг)	1
Сахара (г)	1	Fe (мг)	1	C (мг)	1
Крахмал (г)	15	A (мкг)	50	Алкоголь (г)	
Органические кислоты (г)		Кар (мкг)	36		

Утверждаю:

Наименование блюда  
Источник рецептуры

Котлеты морковные (разноцветная неделя)  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания  
детей в дошкольных образовательных учреждениях

Состав:		Брутто	Нетто
Наименование продуктов			
Крупа манная	кг	0,015	0,015
Масло растительное	кг	0,002	0,002
Морковь очищенная	кг	0,06	0,06
Мука пшеничная 1 с	кг	0,002	0,002
Яйцо	шт40	0,004	0,004
Сметана 10% жирности	кг	0,002	0,002
*Вода	кг	0,02	0,02
Выход готового блюда		80	

## Технология приготовления и оформления блюда:

Технология приготовления  
Морковь, промывают, мелко шинкуют, тушат на слабом огне до готовности, затем добавляют манную крупу, соль, яйцо, хорошо перемешивают. Формуют котлеты, панируют в муке, кладут на противень, смазанный маслом, сверху смазывают сметаной и запекают.

Котлеты морковные можно отпускать с соусом молочным.

Требования к качеству

Внешний вид: форма овально-приплюснутая с заостренным концом, поверхность без трещин, равномерно запанированы

Консистенция: мягкая, корочка слегка хрустящая

Цвет: поверхности котлет - светло-коричневый, на изломе - оранжевый

Вкус: сладковатый, свойственный моркови

Запах: моркови и продуктов, входящих в состав блюда

## Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	372,65	Зола (г)	2	РЭ (мкг)	1 640
Белки (г)	26,55	Na (мг)	243	Витамин E (мг)	2
Жиры (г)	23,72	K (мг)	372	B1 (мг)	
Углеводы (г)	13,39	Ca (мг)	114	B2 (мг)	1
Вода (г)	182	Mg (мг)	45	PP (мг)	1
Холестерол (мг)	973	P (мг)	369	HЭ (мг)	7
Сахара (г)	5	Fe (мг)	5	C (мг)	3
Крахмал (г)	6	A (мкг)	428	Алкоголь (г)	
Органические кислоты (г)		Кар (мкг)	7 271		

Утверждаю:

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 437

Код по ОКУД

437

Наименование блюда

Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки) Фарш морковный

№ рецептуры

Источник рецептуры

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 год

Состав:		Брутто	Нетто
Наименование продуктов			
Тесто дрожжевое (для простых пирожков)	г	58,5	58,5
Мука пшеничная в/с	кг	0,002	0,002
Фарш морковный	г	25,5	25,5
Масло растительное	кг	0,038	0,038
Яйцо	шт40		75
Выход готового блюда			

## Технология приготовления и оформления блюда:

Дрожжевое тесто, приготовленное опарным или безопарным 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, 58, 64, 43 и 22 г, соответственно). Затем куски формируют в шарики, дают им расстояться 5-6 мин и раскатывают на круглые лепешки толщиной 0,5-1 см. На середину каждой лепешки кладут фарш (морковный, рисовый с яйцом, мясной с луком и др.), повидло или джем (по 17, 25, 45, 25 г на пирожок) и защипывают края, придавая форму «лодочки», «полумесяца», цилиндрическую и др. Сформованные пирожки укладывают швом вниз на кондитерский лист, предварительно смазанный растительным маслом, для расстойки. За 5-10 мин перед выпечкой изделия смазывают яйцом. Пирожки выпекают при температуре 200-240 °С в течение 8-10 мин. Примечание. В случае использования жидкого повидла часть его (8-10%) заменяют мукой.

Внешний вид: форма «лодочки», «полумесяца», цилиндрическая

Консистенция: пористая, хорошо пропеченная

Цвет: поверхности - светло-коричневый, на разрезе: теста - кремовый, фарша - соответствует виду фарша

Вкус: свойственный изделиям из дрожжевого теста

Запах: свойственный выпеченному дрожжевому тесту, без запаха перекисшего теста

## Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	10,46	Зола (г)		РЭ (мкг)	4
Белки (г)	0,38	Na (мг)		Витамин E (мг)	
Жиры (г)	0,45	K (мг)		B1 (мг)	
Углеводы (г)	1,23	Ca (мг)		B2 (мг)	
Вода (г)	1	Mg (мг)		PP (мг)	
Холестерол (мг)	9	P (мг)		HЭ (мг)	
Сахара (г)		Fe (мг)		C (мг)	
Крахмал (г)	1	A (мкг)		Алкоголь (г)	
Органические кислоты (г)		Кар (мкг)			

Утверждаю:

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 447.02**

Код по ОКУД

№ рецептуры

447

Наименование блюда  
Источник рецептурыСвинина тушенная с цветной капустой (разноцветная неделя)  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий  
общественного питания при общеобразовательных школах  
Москва 2004 г. Под ред. В.Т. Лапиной

Состав:		Брутто	Нетто
Наименование продуктов			
Свинина	кг	0,069	0,062
Лук репчатый очищенный	кг	0,01	0,01
Масло сливочное	кг	0,005	0,005
Капуста брокколи	кг	0,125	0,1
Морковь очищенная	кг	0,005	0,005
Чеснок	кг	0,0013	0,001
Выход готового блюда		180	

**Технология приготовления и оформления блюда:**

Мясо нарезают средними брусками, посыпают солью, обжаривают. Лук и морковь промывают, морковь нарезают брусками, лук пером и обжаривают. Цветную капусту или брокколи ошпаривают. Овощи соединяют с мясом, и тушат до готовности.

**Сведения о пищевой ценности блюда:**

Калорийность (Ккал)	314,01	Зола (г)	1	РЭ (мкг)	44
Белки (г)	10,88	Na (мг)	54	Витамин E (мг)	
Жиры (г)	26,77	K (мг)	536	B1 (мг)	
Углеводы (г)	6,99	Ca (мг)	58	B2 (мг)	
Вода (г)	144	Mg (мг)	34	PP (мг)	2
Холестерол (мг)	57	P (мг)	141	HЭ (мг)	5
Сахара (г)	7	Fe (мг)	2	C (мг)	48
Крахмал (г)		A (мкг)	36	Алкоголь (г)	
Органические кислоты (г)		Кар (мкг)	49		

Утверждаю:

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 846.02

Код по ОКУД

Наименование блюда Фасоль стручковая обжаренная с чесноком (разноцветная неделя)

№ рецептуры

223

Источник рецептуры Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.  
II часть

## Состав:

Наименование продуктов		Брутто	Нетто
Фасоль с/м	кг	145,5 (гр)	0,1455
Соль	кг	0,002	0,002
Масло сливочное 72.5%	кг	5,25 (гр)	0,00525
Лук репчатый очищенный	кг	0,01	0,01
Чеснок	кг	0,0026	0,002
Выход готового блюда		150	

## Технология приготовления и оформления блюда:

Фасоль кладут в кипящую подсоленную воду, доводят до кипения и варят 2-3 минуты. Откидывают, затем жарят на сковороде со сливочным маслом, добавить чеснок

## Сведения о пищевой ценности блюда:

Бета-каротин (мг)		Зола (г)	2	Флавоноиды (всего) (мг)	
Калорийность (Ккал)	70,7	Na (мг)	581	Омега-3 (г)	
Белки (г)	3,68	K (мг)		Омега-3 ПНЖК (г)	
Жиры (г)	4,53	Ca (мг)	6	Омега-6 ПНЖК (г)	
Углеводы (г)	4,43	Mg (мг)		Пантотеновая кислота (мг)	
ВитаминВ1 (г)		P (мг)	1	Фолаты (мкг)	
ВитаминВ2 (г)		Fe (мг)		Витамин В12 (мкг)	
ВитаминС (г)		A (мкг)		Витамин D (мкг)	
ВитаминРР (г)		Кар (мкг)		Витамин Н (биотин) (мкг)	
Натрий (г)	1	РЭ (мкг)		Витамин К (мкг)	
Кальций (г)	1	ВитаминЕ (мг)		Холин (мг)	
Магний (г)		В1 (мг)		Инозит (витамин В8) (мг)	
Фосфор (г)	1	В2 (мг)		L-карнитин (г)	
Железо (г)		РР (мг)		Хлориды (мг)	
ВитаминЕ (г)		НЭ (мг)		Фтор (мг)	
ВитаминА (г)	24	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: