

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № К/К

Наименование изделия: **БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ**

Номер рецептуры: **К/К**

Наименование сборника рецептур: **К/К**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20
<b>Выход: 20</b>		

### ***Химический состав данного блюда:***

Белки, г	1,50
Жиры, г	0,60
Углеводы, г	10,30
Энергетическая ценность, ккал	52,40

В1, мг	0,10
С, мг	0,00
А, мг	0,01
Е, мг	1,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,00

Са, мг	3,90
Mg, мг	2,70
P, мг	13,00
Fe, мг	0,30
К, мг	0,00
I, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

### ***Технология приготовления:***

Изделие вынимают из производственной упаковки. Используют отдельные и специально промаркированный разделочный инвентарь, кухонная посуда с маркировкой "Х" (хлеб). Батон нарезают ломтиками толщиной 1-1,5 см .

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № К/К

Наименование изделия: **БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ**

Номер рецептуры: **К/К**

Наименование сборника рецептур: **К/К**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40
<b>Выход: 40</b>		

### ***Химический состав данного блюда:***

Белки, г	3,00
Жиры, г	1,20
Углеводы, г	20,60
Энергетическая ценность, ккал	104,80

В1, мг	0,20
С, мг	0,00
А, мг	0,02
Е, мг	2,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,00

Са, мг	7,80
Mg, мг	5,40
Р, мг	26,00
Fe, мг	0,60
К, мг	0,00
І, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

### ***Технология приготовления:***

Изделие вынимают из производственной упаковки. Используют отдельные и специально промаркированный разделочный инвентарь, кухонная посуда с маркировкой "Х" (хлеб). Батон нарезают ломтиками толщиной 1-1,5 см .

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 57

Наименование изделия: **БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ**

Номер рецептуры: **57**

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
СВЕКЛА		
с 01.01 по 31.08	33,33	25
с 01.09 по 31.12	31,25	25
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15,625	12,5
КАРТОФЕЛЬ		
с 01.01 по 28.02	19,23	12,5
с 01.03 по 31.07	20,83	12,5
с 01.08 по 31.08	15,63	12,5
с 01.09 по 31.10	16,67	12,5
с 01.11 по 31.12	17,86	12,5
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	10,67	8
с 01.09 по 31.12	10	8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,9	124,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5
<b>МЯСО ОТВАРНОЕ (ТТК-252)</b>		<b>10</b>
ГОВЯДИНА Б/К	19,172	16,2
МОРКОВЬ	0,5	0,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,48	0,4
<b>Выход: 200/10</b>		

### ***Химический состав данного блюда:***

Белки, г	1,10
Жиры, г	3,20
Углеводы, г	7,50
Энергетическая ценность, ккал	63,30

В1, мг	0,00
С, мг	4,80
А, мг	0,20
Е, мг	1,40
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,00

Са, мг	28,10
Mg, мг	14,60
Р, мг	29,50
Fe, мг	0,80
К, мг	200,00
l, мкг	3,50
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

### ***Технология приготовления:***

В кипящую бульон закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный брусочками картофель, варят 10-15 мин. Свеклу припускают в небольшом количестве воды, морковь и лук припускают отдельно, затем в бульон кладут припущенные овощи и варят борщ до готовности. За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль, сахар, сметану. Говядину отваривают, порционируют, подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут, кладут в порционную посуду перед отпуском.

### **Мясо отварное (ткк-252)**

Говядину отваривают. Готовность мяса определяют поварской иглой. В сварившееся мясо она входит легко, при этом выделяется бесцветный сок. Отварное мясо нарезают по 1-2 кусочка на порцию, заливают небольшим количеством бульона, доводят до кипения и хранят в этом бульоне при температуре не ниже 70 град. в закрытой посуде.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 2

Наименование изделия: БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ

Номер рецептуры: 2

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ДЖЕМ	10	10
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20
<b>Выход: 30</b>		

### *Химический состав данного блюда:*

Белки, г	1,60
Жиры, г	0,60
Углеводы, г	17,60
Энергетическая ценность, ккал	80,80

В1, мг	0,00
С, мг	4,00
А, мг	0,00
Е, мг	0,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,00

Са, мг	6,00
Mg, мг	4,00
P, мг	14,60
Fe, мг	0,30
K, мг	32,40
I, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

### *Технология приготовления:*

Ломтик батона намазывают маслом сливочным, а затем джемом.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 262

Наименование изделия: **ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ**

Номер рецептуры: **262**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ГОВЯДИНА Б/К	122,2	103,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30,95	26
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,5	6,5
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	34,67	26
с 01.09 по 31.12	32,5	26
<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>		<b>85</b>
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	122,8	98,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4	3,4
МОРКОВЬ	2	2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,1	3,4
САХАР ПЕСОК	2,7	2,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,8	29,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6
<b>Выход: 200</b>		

**Химический состав данного блюда:**

Белки, г	21,00
Жиры, г	25,80
Углеводы, г	11,20
Энергетическая ценность, ккал	363,20

В1, мг	0,10
С, мг	19,30
А, мг	0,50
Е, мг	5,10
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,10

Са, мг	76,40
Mg, мг	46,20
P, мг	213,00
Fe, мг	3,70
K, мг	626,40
I, мкг	12,70
F, мг	0,10
Se, мг	0,00

**Технология приготовления:**

Говядину нарезают на кусочки массой 20-30 г, соединяют со слегка обжаренным луком, нарезанным мелкими кубиками, и еще обжаривают 10-15 мин. Добавляют воду (30 г на одну порцию), мелко нарезанные помидоры, закрывают крышкой и тушат 20-25 мин. Затем добавляют бланшированный мелко нарезанный перец сладкий, капусту тушеную и тушат до готовности.

**Капуста тушеная**

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют воду (20-30% к массе сырой капусты), сливочное масло, пассерованную разведенную водой (в соотношении 1:1) томатную пасту и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассерованные нарезанные соломкой морковь, лук, лавровый лист и тушат до готовности. За 5 мин до конца тушения капусту заправляют мучной пассеровкой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения.

Если свежая капуста горчит, ее перед тушением ошпаривают в течение 3-5 мин. При приготовлении блюда из квашеной капусты лимонную кислоту исключают, добавляя небольшое количество бульона или воды, и количество сахара увеличивают до 10 г на порцию.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 298

Наименование изделия: **ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ**

Номер рецептуры: **298**

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80
ГОВЯДИНА Б/К	59,2	50
КРУПА РИСОВАЯ	6,7	6,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,2	11
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,3	18,3
<b>Выход: 150</b>		

***Химический состав данного блюда:***

Белки, г	11,10
Жиры, г	9,60
Углеводы, г	9,50
Энергетическая ценность, ккал	168,20

В1, мг	0,00
С, мг	14,80
А, мг	0,00
Е, мг	1,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,10

Са, мг	46,00
Mg, мг	25,20
Р, мг	113,10
Fe, мг	2,00
К, мг	337,20
l, мкг	6,40
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

***Технология приготовления:***

Мясо обрабатывают, дважды пропускают через мясорубку. При повторном измельчении добавляют нашинкованную свежую белокочанную капусту. В подготовленный мясо-капустный фарш вводят мелко рубленый припущенный лук, рассыпчатый рис, яйца, соль и перемешивают. Из полученной массы формируют голубцы, придавая изделию цилиндрическую форму. Голубцы кладут на смазанный маслом противень, заливают соусом с добавлением воды (10-20 г на порцию) и запекают в жарочном шкафу.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 298

Наименование изделия: ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ

Номер рецептуры: 298

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	120	96
ГОВЯДИНА Б/К	71	60
КРУПА РИСОВАЯ	8,1	8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,8	13,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22	22
<b>Выход: 180</b>		

### *Химический состав данного блюда:*

Белки, г	13,30
Жиры, г	11,40
Углеводы, г	11,20
Энергетическая ценность, ккал	201,50

В1, мг	0,00
С, мг	17,80
А, мг	0,00
Е, мг	1,20
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,10

Са, мг	55,20
Mg, мг	30,20
Р, мг	135,50
Fe, мг	2,40
К, мг	404,50
l, мкг	7,70
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

### *Технология приготовления:*

Мясо обрабатывают, дважды пропускают через мясорубку. При повторном измельчении добавляют нашинкованную свежую белокочанную капусту. В подготовленный мясо-капустный фарш вводят мелко рубленый припущенный лук, рассыпчатый рис, яйца, соль и перемешивают. Из полученной массы формируют голубцы, придавая изделию цилиндрическую форму. Голубцы кладут на смазанный маслом противень, заливают соусом с добавлением воды (10-20 г на порцию) и запекают в жарочном шкафу.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 258

Наименование изделия: **ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ**

Номер рецептуры: **258**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ГОВЯДИНА Б/К	93,5	79
КАРТОФЕЛЬ		
с 01.01 по 28.02	123,08	80
с 01.03 по 31.07	133,33	80
с 01.08 по 31.08	100	80
с 01.09 по 31.10	106,67	80
с 01.11 по 31.12	114,29	80
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	2,67	2
с 01.09 по 31.12	2,5	2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55	55
<b>Выход: 150</b>		

### ***Химический состав данного блюда:***

Белки, г	16,00
Жиры, г	16,20
Углеводы, г	13,50
Энергетическая ценность, ккал	264,70

В1, мг	0,10
С, мг	6,80
А, мг	0,00
Е, мг	2,20
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,20

Са, мг	22,80
Mg, мг	33,20
Р, мг	167,60
Fe, мг	2,50
К, мг	733,70
І, мкг	10,10
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

### ***Технология приготовления:***

Мясо нарезают по 2-4 куска на порцию массой по 30-40 г, картофель и лук — дольками, затем мясо и овощи обжаривают по отдельности.

Обжаренное мясо и овощи кладут в посуду слоями, чтобы снизу и сверху мяса были овощи, добавляют томатную пасту, соль и бульон (продукты должны быть только покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат 40-50 мин. За 5-10 мин до окончания тушения кладут лавровый лист. Блюдо можно готовить без томатной пасты.



## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 258

Наименование изделия: **ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ**

Номер рецептуры: **258**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ГОВЯДИНА Б/К	124,7	105,3
КАРТОФЕЛЬ		
с 01.01 по 28.02	164,15	106,7
с 01.03 по 31.07	177,83	106,7
с 01.08 по 31.08	133,38	106,7
с 01.09 по 31.10	142,27	106,7
с 01.11 по 31.12	152,43	106,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,9	13,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	3,6	2,7
с 01.09 по 31.12	3,38	2,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	73,3	73,3
<b>Выход: 200</b>		

### ***Химический состав данного блюда:***

Белки, г	21,20
Жиры, г	21,60
Углеводы, г	18,20
Энергетическая ценность, ккал	352,30

В1, мг	0,20
С, мг	9,00
А, мг	0,10
Е, мг	2,80
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,20

Са, мг	30,70
Mg, мг	44,20
Р, мг	223,50
Fe, мг	3,30
К, мг	978,40
І, мкг	13,40
F, мг	0,10
Se, мг	0,00

### ***Технология приготовления:***

Мясо нарезают по 2-4 куска на порцию массой по 30-40 г, картофель и лук — дольками, затем мясо и овощи обжаривают по отдельности.

Обжаренное мясо и овощи кладут в посуду слоями, чтобы снизу и сверху мяса были овощи, добавляют томатную пасту, соль и бульон (продукты должны быть только покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат 40-50 мин. За 5-10 мин до окончания тушения кладут лавровый лист. Блюдо можно готовить без томатной пасты.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 123

Наименование изделия: **КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С М/Р**

Номер рецептуры: **123**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КАРТОФЕЛЬ		
с 01.01 по 28.02	198,46	129
с 01.03 по 31.07	215	129
с 01.08 по 31.08	161,25	129
с 01.09 по 31.10	172	129
с 01.11 по 31.12	184,29	129
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250
<b>Выход: 150</b>		

### ***Химический состав данного блюда:***

Белки, г	2,50
Жиры, г	5,40
Углеводы, г	20,40
Энергетическая ценность, ккал	140,00

В1, мг	0,20
С, мг	10,30
А, мг	0,00
Е, мг	2,20
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,10

Са, мг	23,40
Mg, мг	29,10
Р, мг	67,80
Fe, мг	1,20
К, мг	733,50
І, мкг	6,50
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

### ***Технология приготовления:***

Картофель варят целыми клубнями (мелкий, чаще молодой картофель) или нарезают на части. Очищенный картофель кладут в кипящую подсоленную воду. Когда картофель сварился, сливают воду, а картофель подсушивают, для чего посуду с ним оставляют на 5-7 мин на менее горячем участке плиты. При варке рассыпчатого картофеля воду следует сливать примерно через 15 мин после момента закипания, затем картофель доводят до готовности паром, образующимся в котле. Очищенный картофель варят в котле слоем не более 50 см, чтобы при варке сохранилась форма клубней. Варить картофель следует небольшими партиями по мере спроса.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 133

Наименование изделия: **КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ**

Номер рецептуры: **133**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КАРТОФЕЛЬ		
с 01.01 по 28.02	196,15	127,5
с 01.03 по 31.07	212,5	127,5
с 01.08 по 31.08	159,38	127,5
с 01.09 по 31.10	170	127,5
с 01.11 по 31.12	182,14	127,5
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	24	18
с 01.09 по 31.12	22,5	18
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28,5	24
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	12	12
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8
<b>Выход: 150</b>		

### ***Химический состав данного блюда:***

Белки, г	3,00
Жиры, г	12,10
Углеводы, г	23,30
Энергетическая ценность, ккал	215,60

В1, мг	0,20
С, мг	11,60
А, мг	0,30
Е, мг	5,20
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,10

Са, мг	30,90
Mg, мг	36,30
Р, мг	88,70
Fe, мг	1,60
К, мг	802,40
І, мкг	8,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

### ***Технология приготовления:***

Сырые очищенные картофель и морковь нарезают кубиками или дольками среднего размера, обжаривают. В картофель добавляют пассерованный лук, нарезанный полукольцами или дольками, пассерованную разведенную водой (в соотношении 1:1) томатную пасту, 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 мин.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 476**Наименование изделия: **КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С М/Р И САХАРОМ**Номер рецептуры: **476**Наименование сборника рецептов: **Лечебное питание: Автор-составитель канд. мед. наук Э.Н.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	93,9	92,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8
САХАР ПЕСОК	5	5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5
<b>Выход: 200/5</b>		

**Химический состав данного блюда:**

Белки, г	11,30
Жиры, г	7,90
Углеводы, г	56,30
Энергетическая ценность, ккал	340,60

В1, мг	0,30
С, мг	0,00
А, мг	0,00
Е, мг	8,30
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,20

Са, мг	25,70
Mg, мг	168,80
Р, мг	249,70
Fe, мг	5,90
К, мг	353,80
І, мкг	3,10
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

**Технология приготовления:**

Крупу перебирают и промывают в теплой, а затем в горячей воде. Гречневую крупу промывают теплой водой 2-3 раза. 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 около 1 часа.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 181

Наименование изделия: КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ

Номер рецептуры: 181

Наименование сборника рецептов: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69,2	69,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,8	103,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5
<b>Выход: 150</b>		

**Химический состав данного блюда:**

Белки, г	8,40
Жиры, г	7,10
Углеводы, г	38,30
Энергетическая ценность, ккал	250,40

В1, мг	0,20
С, мг	0,00
А, мг	0,00
Е, мг	6,70
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,10

Са, мг	18,20
Mg, мг	125,60
Р, мг	186,10
Fe, мг	4,30
К, мг	263,30
І, мкг	2,30
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

**Технология приготовления:**

Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая. Масло сливочное можно добавлять во время варки или использовать его, предварительно прокипятив, поливая кашу при отпуске. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упреть.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № ТТК-189**Наименование изделия: **КАША КУКУРУЗНАЯ С М/Р И САХАРОМ**Номер рецептуры: **ТТК-189**

Наименование сборника рецептур:

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КРУПА КУКУРУЗНАЯ	41,4	41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172,2	172,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8
САХАР ПЕСОК	5	5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5
<b>Выход: 205</b>		

***Химический состав данного блюда:***

Белки, г	4,00
Жиры, г	5,40
Углеводы, г	30,90
Энергетическая ценность, ккал	187,60

В1, мг	0,10
С, мг	0,00
А, мг	0,00
Е, мг	2,10
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,00

Са, мг	39,10
Mg, мг	20,20
Р, мг	127,10
Fe, мг	0,70
К, мг	84,90
l, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

***Технология приготовления:***

Крупу варят 20-30 мин в кипящей воде, после чего лишнюю воду сливают, добавляют горячее молоко и варят кашу до готовности.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 189**Наименование изделия: **КАША ОВСЯНАЯ " ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С М/Р И САХАРОМ**Номер рецептуры: **189**Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	30,7	30,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5
САХАР ПЕСОК	4	4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5
<b>Выход: 205</b>		

***Химический состав данного блюда:***

Белки, г	3,70
Жиры, г	6,70
Углеводы, г	22,30
Энергетическая ценность, ккал	164,10

В1, мг	0,10
С, мг	0,00
А, мг	0,00
Е, мг	3,10
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,00

Са, мг	23,00
Mg, мг	37,20
Р, мг	91,10
Fe, мг	1,10
К, мг	101,90
І, мкг	1,80
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

***Технология приготовления:***

Хлопья овсяные «Геркулес» засыпают в кипящее молоко с водой, кладут сахар и соль, и варят до готовности. С конце варки добавляют прокипяченное сливочное масло.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 189**Наименование изделия: **КАША РИСОВАЯ С М/Р И САХАРОМ**Номер рецептуры: **189**Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КРУПА РИСОВАЯ	29,8	29,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8
САХАР ПЕСОК	4	4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5
<b>Выход: 200/5</b>		

**Химический состав данного блюда:**

Белки, г	2,00
Жиры, г	5,20
Углеводы, г	25,00
Энергетическая ценность, ккал	154,50

В1, мг	0,00
С, мг	0,00
А, мг	0,00
Е, мг	2,20
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,00

Са, мг	7,80
Mg, мг	14,10
Р, мг	40,50
Fe, мг	0,30
К, мг	29,90
І, мкг	0,40
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

**Технология приготовления:**

Крупу варят 20-30 мин в кипящей воде, после чего лишнюю воду сливают, добавляют горячее молоко и варят кашу до готовности.



**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № ТК№-045**Наименование изделия: **КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА**Номер рецептуры: **ТК№-045**Наименование сборника рецептур: **к/к**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	18	18
САХАР ПЕСОК	7	7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196	196
<b>Выход: 180</b>		

**Химический состав данного блюда:**

Белки, г	0,40
Жиры, г	0,10
Углеводы, г	18,20
Энергетическая ценность, ккал	76,20

В1, мг	0,00
С, мг	0,00
А, мг	0,00
Е, мг	0,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,00

Са, мг	21,00
Mg, мг	8,60
Р, мг	20,90
Fe, мг	0,50
К, мг	150,20
І, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

**Технология приготовления:**

Подготовленные изюм заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят до готовности.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № ТТК№-395**Наименование изделия: **КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК**Номер рецептуры: **ТТК№-395**Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ЯБЛОКИ	40,5	36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155	155
САХАР ПЕСОК	20	20
<b>Выход: 180</b>		

**Химический состав данного блюда:**

Белки, г	0,10
Жиры, г	0,10
Углеводы, г	22,80
Энергетическая ценность, ккал	93,80

В1, мг	0,00
С, мг	1,40
А, мг	0,00
Е, мг	0,20
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,00

Са, мг	11,90
Mg, мг	4,00
Р, мг	3,60
Fe, мг	0,70
К, мг	101,20
І, мкг	0,70
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

**Технология приготовления:**

Яблоки 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 мин. В горячий сахарный сироп погружают нарезанные плоды. Яблоки варят при слабом кипении не более 6-8 мин. Быстро-разваривающиеся сорта яблок и кладут в кипящий сироп, доводят до кипения, прекращают нагрев и оставляют в сиропе до охлаждения. Готовый компот охлаждают до комнатной температуры и порционно-нируют в стаканы или чашки, равномерно распределяя плоды в сиропе.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № К/К

Наименование изделия: **КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ**

Номер рецептуры: **К/К**

Наименование сборника рецептур: **к/к**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20
САХАР ПЕСОК	7	7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180
<b>Выход: 180</b>		

### *Химический состав данного блюда:*

Белки, г	0,00
Жиры, г	0,00
Углеводы, г	6,80
Энергетическая ценность, ккал	27,10

В1, мг	0,00
С, мг	0,00
А, мг	0,00
Е, мг	0,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,00

Са, мг	7,40
Mg, мг	1,60
Р, мг	0,00
Fe, мг	0,00
К, мг	0,70
І, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

### *Технология приготовления:*

Сушеные плоды и ягоды перебирают, удаляя посторонние примеси, тщательно промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Подготовленные сухофрукты заливают горячей водой и варят, затем добавляют сахар и варят до готовности. Готовый компот охлаждают.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 282**Наименование изделия: **КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)**Номер рецептуры: **282**Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ГОВЯДИНА Б/К	71,09	60
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,81	20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,7	16,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5
<b>Выход: 70</b>		

**Химический состав данного блюда:**

Белки, г	11,20
Жиры, г	11,20
Углеводы, г	1,60
Энергетическая ценность, ккал	152,40

В1, мг	0,00
С, мг	0,80
А, мг	0,00
Е, мг	1,10
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,10

Са, мг	12,50
Mg, мг	13,40
Р, мг	101,00
Fe, мг	1,50
К, мг	230,70
І, мкг	4,90
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

**Технология приготовления:**

Говядину обрабатывают, промывают и пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке батоном, несколько раз. Из котлетной массы разделяют изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом (котлеты). Подготовленные изделия кладут на противень, смазанный маслом, и запекают при температуре 180-200 С. до готовности ( 12-15 мин.)

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 252**Наименование изделия: **МЯСО ОТВАРНОЕ**Номер рецептуры: **252**Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ГОВЯДИНА Б/К	95,9	81
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	2,67	2
с 01.09 по 31.12	2,5	2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,4	2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120
<b>Выход: 50</b>		

**Химический состав данного блюда:**

Белки, г	14,60
Жиры, г	12,60
Углеводы, г	0,30
Энергетическая ценность, ккал	172,80

В1, мг	0,00
С, мг	0,10
А, мг	0,00
Е, мг	0,50
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,10

Са, мг	14,10
Mg, мг	16,40
P, мг	124,30
Fe, мг	1,80
К, мг	272,00
l, мкг	6,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

**Технология приготовления:**

Мясо, предназначенное для варки, нарезают кусками массой не более 2 кг. Мякоть лопаточной части и покромку 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 мин 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 куску на порцию, заливают небольшим количеством бульона, доводят до кипения и хранят до отпуска в этом же бульоне при температуре 50-60° С в закрытой посуде.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 252

Наименование изделия: **МЯСО ОТВАРНОЕ**

Номер рецептуры: **252**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ГОВЯДИНА Б/К	134,3	113,4
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	3,73	2,8
с 01.09 по 31.12	3,5	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,4	2,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	168	168
<b>Выход: 70</b>		

***Химический состав данного блюда:***

Белки, г	20,50
Жиры, г	17,60
Углеводы, г	0,40
Энергетическая ценность, ккал	241,90

В1, мг	0,10
С, мг	0,10
А, мг	0,10
Е, мг	0,60
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,10

Са, мг	19,90
Mg, мг	23,00
Р, мг	173,90
Fe, мг	2,50
К, мг	380,80
l, мкг	8,40
F, мг	0,10
Se, мг	0,00

***Технология приготовления:***

Мясо, предназначенное для варки, нарезают кусками массой не более 2 кг. Мякоть лопаточной части и покромку 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 мин 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 куску на порцию, заливают небольшим количеством бульона, доводят до кипения и хранят до отпуска в этом же бульоне при температуре 50-60° С в закрытой посуде.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 441**Наименование изделия: **НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА**Номер рецептуры: **441**Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18
САХАР ПЕСОК	18	18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180
<b>Выход: 180</b>		

***Химический состав данного блюда:***

Белки, г	0,60
Жиры, г	0,30
Углеводы, г	25,90
Энергетическая ценность, ккал	119,20

В1, мг	0,00
С, мг	79,20
А, мг	0,20
Е, мг	0,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,10

Са, мг	17,40
Mg, мг	4,40
Р, мг	2,80
Fe, мг	0,50
К, мг	10,00
І, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

***Технология приготовления:***

Промытые холодной водой плоды шиповника заливают кипятком, варят в закрытой посуде при слабом кипении 5-10 мин., добавляют сахар. Затем оставляют для настаивания на 2-4, ч. После этого отвар процеживают.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 438**Наименование изделия: **НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ**Номер рецептуры: **438**Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
САХАР ПЕСОК	20	20
ЯБЛОКИ	25,6	22,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,2	187,2
<b>Выход: 180</b>		

***Химический состав данного блюда:***

Белки, г	0,10
Жиры, г	0,10
Углеводы, г	21,50
Энергетическая ценность, ккал	87,70

В1, мг	0,00
С, мг	0,90
А, мг	0,00
Е, мг	0,10
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,00

Са, мг	11,20
Mg, мг	3,30
Р, мг	2,30
Fe, мг	0,50
К, мг	63,80
І, мкг	0,50
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

***Технология приготовления:***

Яблоки с удаленным семенным гнездом протирают и отжимают сок. Оставшуюся мякоть заливают горячей водой, варят 10-15 мин. и процеживают. В отвар добавляют сахар, доводят до кипения, вливают отжатый сок, вновь доводят до кипения и охлаждают.



## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № К/К

Наименование изделия: ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ

Номер рецептуры: К/К

Наименование сборника рецептов: К/К

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,51	50
<b>Выход: 50</b>		

### *Химический состав данного блюда:*

Белки, г	0,40
Жиры, г	0,00
Углеводы, г	1,30
Энергетическая ценность, ккал	7,00

В1, мг	0,03
С, мг	2,50
А, мг	0,00
Е, мг	0,10
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,00

Са, мг	8,50
Mg, мг	7,00
Р, мг	15,00
Fe, мг	0,30
К, мг	0,00
І, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

### *Технология приготовления:*

Вымыть, очистить, нарезать на порции. 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.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № ТТК№-260**Наименование изделия: **ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ**Номер рецептуры: **ТТК№-260**Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	86	71
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57	3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50
<b>Выход: 50/50</b>		

**Химический состав данного блюда:**

Белки, г	12,30
Жиры, г	7,40
Углеводы, г	0,20
Энергетическая ценность, ккал	132,40

В1, мг	0,10
С, мг	9,50
А, мг	4,40
Е, мг	3,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	1,10

Са, мг	8,30
Mg, мг	11,10
Р, мг	179,90
Fe, мг	4,00
К, мг	202,20
І, мкг	4,60
F, мг	0,20
Se, мг	0,00

**Технология приготовления:**

Подготовленную печень нарезают на порционные куски, посыпают солью, панируют в муке и обжаривают с обеих сторон до полуготовности (5-10 мин). Затем печень заливают соусом и тушат в течение 15-20 мин.

Соусы — сметанный, сметанный с томатом и луком.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 265

Наименование изделия: **ПЛОВ**

Номер рецептуры: **265**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ГОВЯДИНА Б/К	124,7	105,3
КРУПА РИСОВАЯ	45,3	45,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,7	6,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,3	8
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	20	15
с 01.09 по 31.12	18,75	15
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	106,7	106,7
<b>Выход: 200</b>		

### Химический состав данного блюда:

Белки, г	22,40
Жиры, г	23,30
Углеводы, г	34,20
Энергетическая ценность, ккал	435,70

В1, мг	0,10
С, мг	0,60
А, мг	0,30
Е, мг	3,70
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,10

Са, мг	27,10
Mg, мг	46,30
Р, мг	231,80
Fe, мг	3,00
К, мг	433,00
І, мкг	9,20
F, мг	0,10
Se, мг	0,00

### Технология приготовления:

Нарезанное кусочками по 20-30 г мясо посыпают солью, обжаривают 10-15 мин, добавляют пассерованные с томатной пастой морковь и лук. Мясо и овощи заливают бульоном или водой (80 г на порцию), доводят до кипения и всыпают перебранный промытый рис и варят до полуготовности 20-25 мин. После того как рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на противень с водой и ставят в жарочный шкаф на 25-40 мин.

Плов можно готовить без томатной пасты.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 351

Наименование изделия: **РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)**

Номер рецептуры: **351**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КАРТОФЕЛЬ		
с 01.01 по 28.02	98,46	64
с 01.03 по 31.07	106,67	64
с 01.08 по 31.08	80	64
с 01.09 по 31.10	85,33	64
с 01.11 по 31.12	91,43	64
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	28,4	21,3
с 01.09 по 31.12	26,63	21,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8
ТЫКВА	36,14	25,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,7	6,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7
<b>Выход: 200</b>		

**Химический состав данного блюда:**

Белки, г	2,60
Жиры, г	6,80
Углеводы, г	15,00
Энергетическая ценность, ккал	132,10

В1, мг	0,10
С, мг	13,10
А, мг	0,50
Е, мг	3,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,00

Са, мг	43,90
Mg, мг	30,60
Р, мг	64,40
Fe, мг	1,30
К, мг	538,60
І, мкг	5,90
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

**Технология приготовления:**

Овощи промывают, перебирают, очищают и повторно промывают в холодной проточной воде.

Картофель нарезают дольками, слегка обжаривают, лук пассеруют. Капусту белокочанную нарезают шашками, припускают. Затем картофель и овощи соединяют с соусом томатным и тушат 10-15 мин. За 5-10 мин до готовности кладут соль и специи.

При отпуске рагу поливают прокипяченным сливочным маслом.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 76

Наименование изделия: **РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ**

Номер рецептуры: **76**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КАРТОФЕЛЬ		
с 01.01 по 28.02	76,92	50
с 01.03 по 31.07	83,33	50
с 01.08 по 31.08	62,5	50
с 01.09 по 31.10	66,67	50
с 01.11 по 31.12	71,43	50
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,04	4
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	9,33	7
с 01.09 по 31.12	8,75	7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	11,11	10
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	127,4	127,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6
<b>МЯСО ОТВАРНОЕ</b>		<b>10</b>
ГОВЯДИНА Б/К	19,172	16,2
МОРКОВЬ	0,516	0,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,476	0,4

**Выход: 200/10**

**Химический состав данного блюда:**

Белки, г	4,60
Жиры, г	5,60
Углеводы, г	11,70
Энергетическая ценность, ккал	115,90

В1, мг	0,10
С, мг	4,60
А, мг	0,20
Е, мг	1,60
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,00

Са, мг	21,30
Mg, мг	20,60
Р, мг	71,40
Fe, мг	1,20
К, мг	382,60
І, мкг	4,30
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

**Технология приготовления:**

В кипящую воду закладывают подготовленную крупу. Соленые огурцы нарезают соломкой или ромбиками, у огурцов с грубой кожей или крупными семенами предварительно очищают кожу и удаляют семена. Подготовленные огурцы припускают в небольшом количестве бульона 15 мин. Картофель нарезают брусочками или дольками, лук, морковь-соломкой. В кипящий бульон с крупой кладут картофель, доводят до кипения и варят до полуготовности. Затем добавляют пассерованные морковь и лук, через 5-10 минут вводят припущенные огурцы, в конце варки кладут соль, прокипяченную сметану. Говядину подготавливают в соответствии с требованиями санитарных правил, отваривают, порционируют, подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут, кладут в порционную посуду перед отпуском.

#### Мясо отварное

Мясо, предназначенное для варки, нарезают кусками массой не более 2 кг. Мякоть лопаточной части и покромку 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 мин 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 небольшим количеством бульона, доводят до кипения и хранят до отпуска в этом же бульоне при температуре 50-60° С в закрытой посуде.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 73

Наименование изделия: **РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ**

Номер рецептуры: **73**

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	9,33	7
с 01.09 по 31.12	8,75	7
КАРТОФЕЛЬ		
с 01.01 по 28.02	81,54	53
с 01.03 по 31.07	88,33	53
с 01.08 по 31.08	66,25	53
с 01.09 по 31.10	70,67	53
с 01.11 по 31.12	75,71	53
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,33	7
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,22	11
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7
<b>МЯСО ОТВАРНОЕ (ТТК-252)</b>		<b>10</b>
ГОВЯДИНА Б/К	19,172	16,2
МОРКОВЬ	0,516	0,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,476	0,4
<b>Выход: 200/10</b>		

### **Химический состав данного блюда:**

Белки, г	4,30
Жиры, г	6,60
Углеводы, г	9,60
Энергетическая ценность, ккал	115,60

В1, мг	0,10
С, мг	4,90
А, мг	0,20
Е, мг	1,90
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,00

Са, мг	22,30
Mg, мг	20,50
Р, мг	62,50
Fe, мг	1,10
К, мг	397,70
І, мкг	4,50
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

### **Технология приготовления:**

В кипящую воду закладывают подготовленную крупу. Солёные огурцы нарезают соломкой или ромбиками, у огурцов с грубой кожей или крупными семенами предварительно очищают кожу и удаляют семена. Подготовленные огурцы припускают в небольшом количестве бульона 15 мин. Картофель нарезают брусочками или дольками, лук, морковь-соломкой. В кипящий бульон с крупой кладут картофель, доводят до кипения и варят до полуготовности. Затем добавляют пассерованные морковь и лук, через 5-10 минут вводят припущенные огурцы, в конце варки кладут соль и сметану. Говядину подготавливают в соответствии с требованиями санитарных правил, отваривают, порционируют, подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут, кладут в порционную посуду перед отпуском.

### **Мясо отварное (ткк-252)**

Мясо, предназначенное для варки, нарезают кусками массой не более 2 кг. Мякоть лопаточной части и покромку 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 мин 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 небольшим количеством бульона, доводят до кипения и хранят до отпуска в этом же бульоне при температуре 50-60° С в закрытой посуде.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 40

Наименование изделия: **САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК**

Номер рецептуры: **40**

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	36	27
с 01.09 по 31.12	33,75	27
ЯБЛОКИ	25	22
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5
<b>Выход: 50</b>		

### *Химический состав данного блюда:*

Белки, г	0,43
Жиры, г	0,05
Углеводы, г	3,94
Энергетическая ценность, ккал	41,30

В1, мг	0,03
С, мг	3,50
А, мг	0,03
Е, мг	0,05
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,00

Са, мг	10,60
Мg, мг	12,00
Р, мг	17,00
Fe, мг	0,60
К, мг	0,00
І, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

### *Технология приготовления:*

Морковь моют, очищают нарезают тонкой соломкой, яблоки свежие с удаленным семенным гнездом нарезают мелкой соломкой. Подготовленные морковь и яблоки соединяют, прогревают при температуре 85 °С не менее 3 минут, заправляют растительным маслом.

Согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 овощи прошлого года в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки.



**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 33**Наименование изделия: **САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ**Номер рецептуры: **33**Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
СВЕКЛА		
с 01.01 по 31.08	63,33	47,5
с 01.09 по 31.12	59,38	47,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100
<b>Выход: 50</b>		

**Химический состав данного блюда:**

Белки, г	0,70
Жиры, г	3,00
Углеводы, г	4,10
Энергетическая ценность, ккал	46,40

В1, мг	0,00
С, мг	1,90
А, мг	0,00
Е, мг	1,40
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,00

Са, мг	21,40
Mg, мг	10,50
Р, мг	18,80
Fe, мг	0,60
К, мг	137,10
І, мкг	3,30
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

**Технология приготовления:**

Свеклу перебирают, промывают, отваривают в кожуре в горячей подсоленной воде до готовности. Отварную свеклу охлаждают и очищают. Отварную очищенную свеклу нарезают мелкой соломкой, солят. При отпуске свеклу заправляют растительным маслом.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 43

Наименование изделия: **САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ**

Номер рецептуры: **43**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КАРТОФЕЛЬ		
с 01.01 по 28.02	56,92	37
с 01.03 по 31.07	61,67	37
с 01.08 по 31.08	46,25	37
с 01.09 по 31.10	49,33	37
с 01.11 по 31.12	52,86	37
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,93	7,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2
<b>Выход: 50</b>		

***Химический состав данного блюда:***

Белки, г	0,80
Жиры, г	7,60
Углеводы, г	6,40
Энергетическая ценность, ккал	98,10

В1, мг	0,00
С, мг	3,80
А, мг	0,00
Е, мг	3,20
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,00

Са, мг	6,30
Mg, мг	8,80
Р, мг	24,20
Fe, мг	0,50
К, мг	223,30
І, мкг	2,10
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

***Технология приготовления:***

Картофель перебирают, промывают и варят в кожуре в горячей воде до готовности. Охлаждают и очищают. Лук зеленый перебирают, промывают и обрабатывают в солевом растворе в течение 10 мин, затем промывают под проточной водой. Лук обсушивают и шинкуют. Очищенный вареный картофель нарезают мелкими ломтиками, смешивают с шинкованным зеленым луком. Салат заправляют маслом растительным и солью.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 442

Наименование изделия: СОК ЯБЛОЧНЫЙ

Номер рецептуры: 442

Наименование сборника рецептур: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
СОК В АССОРТИМЕНТЕ 0,2	180	180
<b>Выход: 180</b>		

### **Химический состав данного блюда:**

Белки, г	0,90
Жиры, г	0,20
Углеводы, г	18,20
Энергетическая ценность, ккал	82,80

В1, мг	0,00
С, мг	3,60
А, мг	0,00
Е, мг	0,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,00

Са, мг	12,60
Mg, мг	7,20
Р, мг	12,60
Fe, мг	2,50
К, мг	216,00
І, мкг	1,80
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

### **Технология приготовления:**

Обработанные в соответствии с санитарными правилами пакеты вскрывают, сок разливают в стаканы.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 95

Наименование изделия: СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ

Номер рецептуры: 95

Наименование сборника рецептур: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20,2	16,2
КАРТОФЕЛЬ		
с 01.01 по 28.02	62,15	40,4
с 01.03 по 31.07	67,33	40,4
с 01.08 по 31.08	50,5	40,4
с 01.09 по 31.10	53,87	40,4
с 01.11 по 31.12	57,71	40,4
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	10,8	8,1
с 01.09 по 31.12	10,13	8,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	10	6,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153,6	153,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5
<b>МЯСО ОТВАРНОЕ</b>		<b>10</b>
ГОВЯДИНА Б/К	19,8	16,6
МОРКОВЬ	0,5	0,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,5	0,4
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1
<b>Выход: 200/10/1</b>		

**Химический состав данного блюда:**

Белки, г	4,06
Жиры, г	5,81
Углеводы, г	9,00
Энергетическая ценность, ккал	104,38

В1, мг	0,01
С, мг	7,50
А, мг	0,20
Е, мг	1,96
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,00

Са, мг	30,96
Mg, мг	21,38
Р, мг	57,71
Fe, мг	1,00
К, мг	304,80
l, мкг	3,10
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

**Технология приготовления:**

Мелко нашинкованную морковь и лук пассеруют на сливочном масле. В кипящий бульон кладут нашинкованную белокочанную капусту, нарезанные дольки картофеля. За 10-15 мин до окончания варки супа добавляют припущенные овощи, горошек зеленый, соль, прокипяченную сметану. Говядину отваривают, порционируют, подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут, кладут в порционную посуду перед отпуском. Зелень (петрушки) обрабатывают в соответствии с требованиями санитарных правил, мелко шинкуют и добавляют в котел перед отправкой его на раздачу.

#### Мясо отварное

Мясо, предназначенное для варки, нарезают кусками массой не более 2 кг. Мякоть лопаточной части и покромку 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 мин 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 куску на порцию, заливают небольшим количеством бульона, доводят до кипения и хранят до отпуска в этом же бульоне при температуре 50-60° С в закрытой посуде.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 85

Наименование изделия: **СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ**

Номер рецептуры: **85**

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КАРТОФЕЛЬ		
с 01.01 по 28.02	44,31	28,8
с 01.03 по 31.07	48	28,8
с 01.08 по 31.08	36	28,8
с 01.09 по 31.10	38,4	28,8
с 01.11 по 31.12	41,14	28,8
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	7,6	5,7
с 01.09 по 31.12	7,13	5,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,786	5,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108,6	108,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,053	1
<b>МЯСО ОТВАРНОЕ (ТТК-252)</b>		<b>10</b>
ГОВЯДИНА Б/К	19,172	16,2
МОРКОВЬ	0,5	0,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,48	0,4
<b>Выход: 200/10/1</b>		

### Химический состав данного блюда:

Белки, г	0,80
Жиры, г	1,60
Углеводы, г	5,60
Энергетическая ценность, ккал	39,20

В1, мг	0,00
С, мг	3,20
А, мг	0,10
Е, мг	0,60
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,00

Са, мг	14,90
Mg, мг	10,50
Р, мг	22,00
Fe, мг	0,50
К, мг	193,30
І, мкг	1,90
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

### Технология приготовления:

В кипящую кладут картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения, добавляют припущенные морковь, лук и варят до готовности. За 5-10 мин. до окончания варки кладут соль. Клецки варят отдельно в подсоленной воде небольшими партиями и кладут в суп при отпуске. Говядину отваривают, порционируют, подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут, кладут в порционную посуду перед отпуском. Зелень (петрушки) обрабатывают в соответствии с требованиями санитарных правил, мелко шинкуют и добавляют в котел перед отправкой его на раздачу.

### Мясо отварное (ттк-252)

Говядину отваривают. Готовность мяса определяют поварской иглой. В сварившееся мясо она входит легко, при этом выделяется бесцветный сок. Отварное мясо нарезают по 1-2 кусочка на порцию, заливают небольшим количеством бульона, доводят до кипения и хранят в этом бульоне при температуре не ниже 70 град. в закрытой посуде.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 81

Наименование изделия: **СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ**

Номер рецептуры: **81**

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КАРТОФЕЛЬ		
с 01.01 по 28.02	61,54	40
с 01.03 по 31.07	66,67	40
с 01.08 по 31.08	50	40
с 01.09 по 31.10	53,33	40
с 01.11 по 31.12	57,14	40
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,08	16
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	13,33	10
с 01.09 по 31.12	12,5	10
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1
<b>Выход: 200/1</b>		

**Химический состав данного блюда:**

Белки, г	4,60
Жиры, г	4,40
Углеводы, г	15,30
Энергетическая ценность, ккал	118,30

В1, мг	0,10
С, мг	4,30
А, мг	0,20
Е, мг	3,30
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,00

Са, мг	33,30
Mg, мг	27,60
Р, мг	64,10
Fe, мг	1,60
К, мг	386,70
І, мкг	3,50
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

**Технология приготовления:**

Овощи перебирают, промывают, очищают и повторно промывают. Картофель нарезают крупными кубиками. Морковь нарезают мелкими кубиками, лук мелко рубят и припускают. Крупу перебирают, моют, замачивают на 3-4 часа в холодной воде ( 2-3 л на 1 кг крупы) и варят в той же воде без соли при закрытой крышке до размягчения.

Подготовленный горох кладут в кипящую воду, доводят до кипения, варят, затем добавляют картофель, припущенные овощи и варят до готовности.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 84

Наименование изделия: **СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ**

Номер рецептуры: **84**

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КАРТОФЕЛЬ		
с 01.01 по 28.02	123,08	80
с 01.03 по 31.07	133,33	80
с 01.08 по 31.08	100	80
с 01.09 по 31.10	106,67	80
с 01.11 по 31.12	114,29	80
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	12	9
с 01.09 по 31.12	11,25	9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7
<b>ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ</b>		<b>20</b>
ГОВЯДИНА Б/К	26,984	22,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,4	2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2	2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1
<b>Выход: 200/20</b>		

### ***Химический состав данного блюда:***

Белки, г	5,90
Жиры, г	5,70
Углеводы, г	14,10
Энергетическая ценность, ккал	133,00

В1, мг	0,10
С, мг	7,10
А, мг	0,20
Е, мг	1,10
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,10

Са, мг	24,60
Mg, мг	26,70
Р, мг	87,00
Fe, мг	1,40
К, мг	566,50
І, мкг	6,50
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

### ***Технология приготовления:***

В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения, добавляют нарезанные кубиками припущенные овощи и варят до готовности. За 5- 10 мин до окончания варки добавляют соль и припущенную томат пасту. Фрикадельки припускают отдельно в небольшом количестве бульона или воды до готовности и кладут в суп при отпуске. Бульон после припускания фрикаделек добавляют в суп.

#### **Фрикадельки мясные**

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 ч.



**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 286**Наименование изделия: **ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ**Номер рецептуры: **286**Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ГОВЯДИНА Б/К	53,32	45
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,43	18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5
<b>Выход: 70</b>		

**Химический состав данного блюда:**

Белки, г	8,40
Жиры, г	11,90
Углеводы, г	1,50
Энергетическая ценность, ккал	146,10

В1, мг	0,00
С, мг	0,70
А, мг	0,00
Е, мг	2,40
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,10

Са, мг	11,20
Mg, мг	10,60
Р, мг	77,60
Fe, мг	1,20
К, мг	178,20
І, мкг	3,70
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

**Технология приготовления:**

Котлетную массу дважды пропускают через мясорубку, добавляют измельченный припущенный репчатый лук, перемешивают и формируют в виде шариков по 3-4 шт. на порцию, панируют в муке, запекают 6-8 мин до полуготовности, заливают соусом сметанным с луком с добавлением воды (12-16 г на порцию) и тушат 8-10 мин до готовности. Отпускают с соусом, в котором тушились тефтели. Гарниры - картофель отварной, овощи отварные с маслом, картофельное пюре.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № К/К

Наименование изделия: ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ

Номер рецептуры: К/К

Наименование сборника рецептов: К/К

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20
<b>Выход: 20</b>		

### *Химический состав данного блюда:*

Белки, г	1,36
Жиры, г	0,16
Углеводы, г	8,48
Энергетическая ценность, ккал	40,80

В1, мг	0,06
С, мг	0,00
А, мг	0,00
Е, мг	0,40
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,00

Са, мг	3,60
Mg, мг	3,84
Р, мг	17,60
Fe, мг	0,80
К, мг	0,00
І, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

### *Технология приготовления:*

Изделие вынимают из производственной упаковки. Используют отдельные и специально промаркированный разделочный инвентарь, кухонная посуда с маркировкой "Х" (хлеб). Хлеб нарезают ломтиками толщиной 1-1,5 см .

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 743

Наименование изделия: **ЧАЙ С САХАРОМ**

Номер рецептуры: **743**

Наименование сборника рецептур: **Лечебное питание: Автор-составитель канд. мед. наук Э.Н.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170
САХАР ПЕСОК	10	10
<b>Выход: 180</b>		

***Химический состав данного блюда:***

Белки, г	0,20
Жиры, г	0,00
Углеводы, г	10,10
Энергетическая ценность, ккал	40,80

В1, мг	0,00
С, мг	0,00
А, мг	0,00
Е, мг	0,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,00

Са, мг	11,20
Mg, мг	5,10
Р, мг	6,70
Fe, мг	0,60
К, мг	23,10
І, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

***Технология приготовления:***

Чай заваривают в чайниках. Чайник ополаскивают горячей водой, насыпают чай, заливают кипятком примерно на 1/3 объема и настаивают 5-10 минут, накрыв салфеткой, после чего доливают кипятком, добавляют сахар, доводят до кипения..

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 67

Наименование изделия: **ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ**

Номер рецептуры: **67**

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40
КАРТОФЕЛЬ		
с 01.01 по 28.02	36,92	24
с 01.03 по 31.07	40	24
с 01.08 по 31.08	30	24
с 01.09 по 31.10	32	24
с 01.11 по 31.12	34,29	24
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	13,87	10,4
с 01.09 по 31.12	13	10,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,2	160,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1
<b>Выход: 200/1</b>		

**Химический состав данного блюда:**

Белки, г	1,40
Жиры, г	4,00
Углеводы, г	7,10
Энергетическая ценность, ккал	70,90

В1, мг	0,00
С, мг	10,20
А, мг	0,20
Е, мг	1,80
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,00

Са, мг	37,00
Mg, мг	17,70
Р, мг	34,30
Fe, мг	0,80
К, мг	253,60
І, мкг	3,10
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

**Технология приготовления:**

Овощи перебирают, промывают, очищают, повторно промывают. Капусту б/к зачищают. Капусту нарезают шашками, картофель — дольками. В кипящую воду закладывают капусту, соль, доводят до кипения, затем кладут картофель, добавляют припущенные морковь, лук и варят до готовности. За 5-10 минут до окончания варки в щи добавляют припущенную томатную пасту. Добавляют сметану, доводят до кипения. Зелень (петрушки) обрабатывают в соответствии с требованиями санитарных правил, мелко шинкуют и добавляют в котел перед отправкой его на раздачу.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № К/К

Наименование изделия: **ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ**

Номер рецептуры: **К/К**

Наименование сборника рецептур: **К/К**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ЯБЛОКИ	170,4	150
<b>Выход: 150</b>		

### *Химический состав данного блюда:*

Белки, г	0,60
Жиры, г	0,60
Углеводы, г	14,80
Энергетическая ценность, ккал	66,30

В1, мг	0,00
С, мг	0,00
А, мг	0,00
Е, мг	0,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,00

Са, мг	0,00
Mg, мг	0,00
P, мг	0,00
Fe, мг	0,00
K, мг	0,00
I, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

### *Технология приготовления:*

Яблоки перебирают, промывают, удаляют семенное гнездо. Нарезают на кусочки.