

Каша вязкая молочная пшенная (сборник 1981 г. Рецептура №411)

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие		
	Вес брутто	Вес нетто	
Крупа пшено	42,2	42,2	
Молоко 3,2 % жирности	92,6	92,6	
стерил	30,9	30,9	
Вода	5,0	5,0	
Масло сливочное	6,0	6,0	
Сахар-песок	1,0	1,0	
соль			
Выход	200 г./5г.		

Технология

Крупу перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой.

Подготовленную крупу варят сначала на воде в течение 10 минут, затем добавляют горячее молоко, сахар, соль и варят до готовности на медленном огне, периодически помешивая. В готовой вязкой каше зерна крупы должны быть полностью набухшими, хорошо разваренными, представлять собой густую массу, которая держится на тарелке горкой, не расплываясь.

Закладку прокипяченного сливочного

масла производят непосредственно в каждую порцию приготовленной каши. Температура подачи блюда +65⁰С. Реализация готового блюда осуществляется не позднее 2-3 часов с момента его приготовления.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
318	4,09	6,40	21,23	0,16	0,06

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Технологическая карта №20

Помидор натуральный (Сборник 1983 г. Рецепттура 816)

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие		
	Вес брутто	Вес нетто	
Помидоры свежие	59,0	50,0	
Выход	50		

Технология

Помидоры перебирают, удаляют плодоножку и вырезают место прикрепления плодоножки, промывают холодной питьевой водой. Помидоры используют в целом виде.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
12	0,55	0,10	1,90	0,40	0,40

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Технологическая карта №21

Суп картофельный с рыбой (Сборник 1981 Рецептура №215)

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие		
	Вес брутто	Вес нетто	
Треска филе (промышленное)	34,8	30,5	
Масса отварной рыбы			
Картофель		25,0	
Масло растительное	150,0	112,5	
Морковь	5,0	5,0	
Масса моркови пассерованной	12,5	10,0	
Лук репчатый			
Масса лука пассерованного		6,87	
Соль	12,0	10,0	
Вода		7,47	
	0,25	0,25	
	175,0	175,0	
Выход	250г./25г.		

Технология

На воздухе размораживают брикеты замороженного рыбного филе. Филе моют, режут на порции и отваривают в течение 10-15 минут. Показатель готовности вареной рыбы – отделение мякоти от кости. Картофель, морковь предварительно промывают, тщательно перебирают и очищают. Повторно промывают овощи в проточной питьевой воде в течение 5 минут и шинкуют. Репчатый лук перебирают, очищают от кожицы, промывают. Морковь и лук пассеруют. В кипящую воду кладут картофель кубиком, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь, лук и варят до готовности. За 10-15 минут до окончания варки кладут соль. Отварную рыбу подвергают вторичному

кипячению в бульоне и хранению в нем до раздачи. Бульон от варки рыбы процеживают, добавляют в суп. При отпуске кладут рыбу в тарелку. Температура подачи блюда +75⁰С. Срок реализации – 2-3 часа с момента приготовления. Пассерование овощей. Овощи – лук, морковь отдельно пассеруют на растительном масле. В разогретое до до температуры 130-140⁰С масло закладывают нашинкованные мелким кубиком овощи слоем 5-7 см. и пассеруют при температуре не выше 110⁰С. Продолжительность пассерования лука – 5-8 минут, моркови – 10 – 15 минут.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
156	7,42	4,76	20,00	1.31	0,27

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Технологическая карта №22

Макаронные изделия отварные (Сборник 1981 г.Рецептура 753)

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие		
	Вес брутто	Вес нетто	
Макаронные изделия	51,0	51,0	
Масса отварных макарон		147,9	
Масло сливочное	5,25	5,25	
Соль	7,5	7,5	
Выход	150		

Макаронные изделия закладывают в кипящую подсоленную воду и варят в большом количестве воды (6-7 литров на 1 кг.). Макароны варят 20-30 минут, вермишель – 10-12 минут. В процессе варки макаронные изделия набухают, впитывая воду, в результате чего масса увеличивается в 3 раза. Сваренные макаронные

изделия откидывают и перемешивают с прокипяченным сливочным маслом, чтобы они не склеивались и не образовывали комков. Подают макароны на гарнир. Температура подачи +65⁰С. Срок реализации 2-3 часа с момента приготовления.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
211	3,65	3,32	23,25	0,06	0,00

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Технологическая карта №23

Тефтели школьные (Прейскурант 1987г. Рецепт №176)

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие		
	Вес брутто	Вес нетто	
Говядина (котлетное мясо)	55,5	41,0	
Хлеб пшеничный	9,0	9,0	
Лук репчатый	12,0	10,0	
Масса пассированного лука		5,0	
Мука пшеничная 1 сорт	4,0	4,0	
Масло растительное	3,0	3,0	
Соль	0,5	0,5	
Вес полуфабриката		70,0	
Вес готовых изделий		60,0	
Выход	60 г.		

Технология

Лук репчатый перебирают, очищают от кожицы, промывают. Мясо промывают теплой (20-30⁰С) проточной водой. Котлетное мясо пропускают через мясорубку, добавляют замоченный в воде хлеб, пассерованный лук, соль, вновь пропускают через мясорубку, вымешивают, формируют шарики, панируют в муке, укладывают на противень, припускают в течение 10 минут, ставят в жарочный шкаф и тушат в

течение 5-8 минут при температуре 250 – 280⁰С. Укладывают при отпуске тефтели, сверху кладут томатный соус. Температура подачи блюда +65⁰С. Срок реализации 2-3 часа с момента приготовления.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
262	9,84	16,94	17,44	0,98	0,40

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Технологическая карта №24

Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом (Сборник 1981 г. Рецептура №411)

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие		
	Вес брутто	Вес нетто	
Овсяные хлопья «Геркулес»	32,1	32,1	
Вода	47,14	47,14	
Молоко 3,2% жирности стерил.	71,25	71,25	
Сахар-песок	4,5	4,5	
Соль	0,75	0,75	
Масса каши		150,0	
Масло сливочное	5,0	5,0	
Выход	150 г.		

Технология

В кипящую жидкость (молоко с водой) добавляют соль, сахар, всыпают геркулес, непрерывно помешивая, варят на медленном огне до готовности. Закладку прокипяченного сливочного масла производят непосредственно в каждую партию приготовленной каши. Температура подачи блюда +65⁰С. Срок реализации 2-3 часа с момента приготовления.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
213	3,70	6,97	15,98	0,27	0,06

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Технологическая карта №25

Компот из свежих яблок (Сборник 1981г. Рецепттура №924)

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие		
	Вес брутто	Вес нетто	
Яблоки свежие	61,3	54.0	
Сахар-песок	10,0	10.0	
Лимонная кислота	0,2	0,2	
Вода	172,0	172,0	
Выход	200 г.		

Технология

Яблоки моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Чтобы плоды не темнели, их до варки погружают в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой. Сироп приготавливают следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения, проваривают 10-15 минут и процеживают. В подготовленный горячий сироп погружают плоды. Яблоки варят при слабом кипении не более 6-8 минут. Быстро разваривающиеся сорта яблок не варят, а кладут в кипящий сироп, прекращают нагрев и оставляют в сиропе до охлаждения. Готовый компот охлаждают до комнатной температуры и порционируют в стаканы. Срок реализации 2-3 часа с момента приготовления.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
62	0,21	0,21	15,27	0,32	0,43

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Технологическая карта №1

Суп молочный с макаронными изделиями

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие		
	Вес брутто	Вес нетто	
Молоко 3,2 % жирности стерил	125,0	125,0	
Вода	105,0	105,0	
Макаронные изделия	20,0	20,0	
Масло сливочное	2,0	2,0	
Сахар-песок	1,5	1,5	
соль	0,25	0,25	
Выход	250 г.		

Технология

Макаронные изделия варят в воде до полуготовности (вермишель 5-7 минут), воду сливают, а макаронные изделия закладывают в кипящую смесь молока и воды и, периодически помешивая, варят до готовности, кладут соль, сахар. При отпуске заправляют растопленным сливочным маслом.

Температура подачи первого блюда +75⁰С. Срок реализации – 2 -3 часа с момента приготовления.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
161	5,65	5,91	21,06	0,04	0,17

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Технологическая карта №2

Чай с сахаром

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие		
	Вес брутто	Вес нетто	
Чай	1,0	1,0	
Сахар-песок	15	15	
Вода	200	200	
Выход	200/15		

Технология

Чайник ополаскивают горячей водой, насыпают чай на определенное количество порций, заливают кипятком примерно 1/3 объема чайника, настаивают 5-10 минут, доливают кипятком, в стакан кладут сахар, наливают заварку, доливают кипятком. Кипятить заваренный чай или длительно хранить его на плите нельзя. Температура подачи чая в горячем виде +75⁰С. Срок реализации чая – 2-3 часа с момента приготовления.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
57	0,20	0,05	15,01	0,11	0,01

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Технологическая карта №3

Огурец свежий

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие		
	Вес брутто	Вес нетто	
Огурцы свежие	71,4	67,69	
Выход	67,69		

Технология

Огурцы перебирают, промывают небольшими партиями с применением дуршлага не менее 5 минут в проточной питьевой воде, отрезают стебель с частями мякоти огурца. Затем нарезают на порции кружочками или дольками. Подают на гарнир. Огурцы нарезают на порции непосредственно перед отпуском.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
7	0,40	0,05	1,3	0,35	0,05

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Технологическая карта №4
Суп картофельный с горохом

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие		
	Вес брутто	Вес нетто	
Картофель	66,75	50,0	
Горох	20,25	20,0	
Масло растительное	5,0	5,0	
Лук репчатый	12,0	10,0	
Масса лука пассерованного		7,47	
Морковь	12,5	10,0	
Масса моркови пассерованной		6,87	
Соль	0,25	0,25	
Вода	175,0	175,0	
Выход	250 г.		

Технология

Овощи предварительно промывают, тщательно перебирают и очищают. Повторно промывают овощи в проточной питьевой воде в течение 5 минут. Репчатый лук перебирают, очищают от кожицы, промывают. Картофель нарезают крупными кубиками, горох перебирают, моют, кладут в холодную воду (2-3 л. воды на 1 кг. крупы) на 3-4 часа, затем варят в той же воде без соли. В кипящую воду кладут подготовленный горох, доводят до кипения, добавляют картофель, пассерованные морковь и лук, варят до готовности, в конце варки супа кладут соль.

Пассерование овощей. Овощи – лук, морковь отдельно пассеруют на растительном масле. В разогретое до до температуры 130-140⁰С масло закладывают нашинкованные мелким кубиком овощи слоем 5-7 см. и пассеруют при температуре не выше 110⁰С. Продолжительность пассерования лука – 5-8 минут, моркови – 10 – 15 минут. Температура подачи первого блюда +75⁰С. Срок реализации 2-3 часа.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
146	5,48	4,74	19,74	1,86	0,15

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Технологическая карта №5

Кура отварная

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие		
	Вес брутто	Вес нетто	
Куры 2-й категории	49.0	35.0	
Масса отварной курицы		25.0	
соль	0.3	0.3	
Выход	25 г.		

Технология

Тушки кур размораживают, промывают, обрабатывают. Обработанные тушки птицы перед варкой формуют, т.е. придают им компактную форму. Подготовленные тушки птицы кладут в горячую воду, быстро доводят до кипения, затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего сваренные тушки вынимают из бульона, дают остыть, рубят на порции, подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 15 минут и хранят в нем до раздачи. Кусочки кур кладут в суп при отпуске. Реализация готового блюда осуществляется не позднее 2-3 часов с момента приготовления. Температура подачи блюда +65⁰С.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
117	15,28	5,90	0,56	0,01	0,00

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Технологическая карта №6
Картофельное пюре

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие		
	Вес брутто	Вес нетто	
Картофель	170,0	130,0	
Молоко 3,2 % жирности стерил	23,7	23,7	
Масса кипяченого молока		22,57	
Масло сливочное	5,0	5,0	
соль	0,007	0,007	
Выход	200 г.		

Технология

Картофель предварительно промывают, тщательно перебирают и очищают. Повторно промывают в проточной питьевой воде в течение 5 минут. Срок хранения очищенного полуфабриката в воде не более 2-3 часов при температуре воды не выше +12⁰С. Очищенный промытый картофель заливают горячей кипяченой водой (уровень воды должен быть на 1 – 1,5 см. выше уровня картофеля), солят после закипания и варят до готовности, воду сливают, картофель подсушивают. Вареный горячий картофель протирают через протирающую машину. Температура протираемого картофеля должна быть не ниже 80⁰С, иначе картофельное пюре будет тягучим, что резко ухудшает вкус и внешний вид. В горячую картофельную массу, непрерывно помешивая, добавляют в 2-3 приема горячее молоко, прокипяченное сливочное масло. Смесь взбивают до получения пышной однородной массы. Температура подачи блюда +65⁰С, Срок реализации 2-3 часа с момента приготовления.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
104	2,16	3,73	14,7	0,85	0,19

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Технологическая карта №7

Рыба жареная

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие		
	Вес брутто	Вес нетто	
Треска тушка Б/Г потрошенная	82,5	59,5	
Масса готовой рыбы		50,0	
Мука пшеничная 1с	4,0	4,0	
Масло растительное	7,0	7,0	
Соль	2,0	2,0	
Выход	50 г.		

Технология

Предварительно рыбу размораживают и промывают, нарезают на порционные куски, посыпают солью, панируют в муке и обжаривают на растительном масле в течение 10 минут, затем доводят до готовности в духовом шкафу при температуре +250⁰С в течение 5 минут. Отпускают жареные кусочки рыбы с картофельным пюре, картофелем отварным, котлетой картофельной. Температура подачи блюда +65⁰С. Реализация блюда осуществляется не позднее 2-3 часа с момента его приготовления.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
118	10,35	6,18	5,21	0,19	0,05

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Технологическая карта №8

Запеканка манная с яблоками, молоком сгущенным

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие		
	Вес брутто	Вес нетто	
Крупа манная	32,4	32,4	
Молоко 3,2 % жирности стерил.	30,0	30,0	
Вода	90,0	90,0	
Сахар-песок	6,0	6,0	
Масло сливочное	3,0	3,0	
Сухари панировочные	2,4	2,4	
Яблоки свежие	25,8	18,4	
Сметана 20% жирности	2,4	2,4	
Яйцо (шт)	1/25 шт		
Соль	0,75	0,75	
Масса полуфабриката		168,0	
Масса готовой продукции		150,0	
Молоко сгущенное с сахаром	45,0	45,0	
Выход	150/45 г.		

Технология

На смазанный маслом и посыпанный сухарями противень кладут ровным слоем приготовленную вязкую кашу (половину от всей массы), затем плоды, нарезанные мелкими кубиками, яблоки без кожицы и семенных гнезд. Плоды покрывают слоем оставшейся каши, поверхность смазывают смесью яйца (яйца предварительно обрабатывают согласно санитарным правилам и нормам 1998 г.) со сметаной и запекают в жарочном шкафу слоем 3-4 см. при температуре 220-280⁰С в течение 10-15 минут. Отпускают с молоком сгущенным. Температура подачи блюда +65⁰С. Реализация блюда осуществляется не позднее 2-3 часа с момента его приготовления.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
225	5,43	5,63	38,69	0,11	0,28

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Технологическая карта №9

Хлеб пшеничный с сыром

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие		
	Вес брутто	Вес нетто	
Сыр сычужный твердых сортов (Российский)	16,0	15,0	
Хлеб пшеничный	30,0	30,0	
Выход	30/15		

Технология

Сыр нарезается не ранее чем за 30-40 минут до отпуска и хранится на холоде. Сыр зачищают, нарезают ломтиком весом 15 грамм и укладывают на ломтик хлеба толщиной 1-1,5 см. Температура отпуска +12⁰С. Срок реализации не больше 1 часа с момента приготовления.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
133	5,76	5,25	14,94	0,06	0,39

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Технологическая карта №10

Хлеб пшеничный с маслом

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие		
	Вес брутто	Вес нетто	
Масло сливочное	10,0	10,0	
Хлеб пшеничный	30,0	30,0	
Выход	30/10		

Технология

Масло нарезают кусочками весом 10 грамм и отпускают с ломтиком хлеба толщиной 1-1,5 см.

Температура отпуска +12⁰С. Срок реализации не больше 1 часа с момента приготовления.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
153	2,36	9,15	15,02	0,06	0,09

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Технологическая карта №10

Салат из свежих помидоров с растительным маслом

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие		
	Вес брутто	Вес нетто	
Помидоры свежие	51,7	44,0	
Лук репчатый	14,3	12,0	
Масло растительное	5,0	5,0	
Соль	0,6	0,6	
Выход	60 г.		

Технология

Помидоры перебирают, промывают. Приготовленные помидоры нарезают тонкими ломтиками. Репчатый лук перебирают. Очищают от кожицы, промывают, затем шинкуют полукольцами. Лук зеленый перебирают, зачищают, промывают и мелко шинкуют. Помидоры и репчатый лук (или лук зеленый) раскладывают на порции, солят и заправляют растительным маслом. Салат готовят непосредственно перед раздачей в количестве, обеспечивающем одномоментную реализацию. Температура подачи 10-14 °С. Срок реализации – 1 час с момента приготовления.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
60	0,65	5,08	2,76	0,43	0,37

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Технологическая карта №11

Щи из свежей капусты с картофелем.

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие		
	Вес брутто	Вес нетто	
Капуста белокочанная свежая	62,5	50,0	
Картофель	40,0	30,0	
Масло растительное	5,0	5,0	
Лук репчатый	12,0	10,0	
Масса лука пассерованного		7,47	
Морковь	12,5	10,0	
Масса моркови пассерованной		6,87	
Соль	0,25	0,25	
Вода	200,0	200,0	
Выход	250 г.		

Технология

Овощи предварительно промывают, тщательно перебирают и очищают, у капусты удаляют 3-4 верхних листа. Повторно промывают в проточной питьевой воде в течение 5 минут. Репчатый лук перебирают, очищают от кожицы, промывают. Капусту шинкуют шашками, картофель дольками. К кипящую воду закладывают капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель, вновь доводят до кипения, добавляют пассерованные лук и морковь и варят до готовности. Пассерование овощей. Овощи – лук, морковь отдельно пассеруют на растительном масле. В разогретое до температуры 130-140⁰С масло закладывают нашинкованные мелким кубиком или ломтиком овощи слоем 5-7 см. и пассеруют при температуре не выше 110⁰С. Продолжительность пассерования лука – 5-8 минут, моркови – 10 – 15 минут. Температура подачи первого блюда +75⁰С. Срок реализации 2-3 часа.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
94	1,97	5,32	9,33	1,05	0,26

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Технологическая карта №12

Рис отварной

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие		
	Вес брутто	Вес нетто	
Крупа рисовая	54,0	54,0	
Вода	21,6	21,6	
Масло сливочное	6,75	6,75	
соль	7,0	7,0	
Выход	150 г.		

Технология

Рис перебирают, промывают. Подготовленный рис кладут в подсоленную кипящую воду (6 литров воды, 60 грамм соли на 1 кг риса) и варят на слабом кипении. Когда зерна набухнут, станут мягкими, рис откидывают и промывают горячей кипяченой водой. После стекания воды рис кладут в посуду, заправляют прокипяченным сливочным маслом, перемешивают и прогревают. Рис используют на гарнир, а также для приготовления фаршей. Температура подачи риса как гарнира +65⁰С. Срок реализации – 2-3 часа с момента приготовления.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
152	2,54	4,07	25,74	0,14	0,00

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Технологическая карта №13

Котлета мясная

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие		
	Вес брутто	Вес нетто	
Говядина (котлетное мясо)	70,0	53,84	
Хлеб пшеничный	9,0	9,0	
Вода	12,0	12,0	
Сухари панировочные	5,0	5,0	
Лук репчатый	2,17	1,83	
Масса полуфабриката		86,67	
Масло растительное	3,0	3,0	
Соль	0,5	0,5	
Масса готовых котлет		70,0	
Выход	70 г.		

Технология

Мясо размораживают, тщательно зачищают, промывают теплой (20 -30⁰С) проточной водой. Котлетное мясо пропускают через мясорубку, соединяют с замоченным в воде пшеничным хлебом и вновь пропускают через мясорубку, добавляют соль, вымешивают. Срок хранения полуфабриката из мясного фарша не более 6 часов при температуре 2-6⁰С. Из готовой котлетной массы разделяют изделия: котлеты – овально-приплюснутой формы с заостренным концом толщиной 2,0 – 2,5 см.Затем панируют, обжаривают на плите с двух сторон в нагретом масле в течение 10 минут, доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 250 – 280⁰С в течение 5-8 минут. Температура подачи +65⁰С. Срок реализации – 2-3 часа с момента приготовления.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
123	7,85	6,51	7,89	0,02	0,06

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Технологическая карта №14

Соус томатный

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1кг. полуфабриката	
	Вес брутто	Вес нетто
Вода	900,0	900,0
Масло растительное	45,0	45,0
Мука пшеничная	45,0	45,0
Морковь	75,0	60,0
Лук репчатый	24,0	20,0
Томатная паста	75,0	75,0
Масло растительное	15,0	15,0
Сахар-песок	10,0	10,0
соль	5,0	5,0
Выход 1000 г.		

Технология

Морковь промывают, перебирают, очищают, промывают в проточной воде не менее 5 мин и шинкуют мелко. Репчатый лук перебирают, очищают от кожицы, промывают. В нагретое масло всыпают просеянную муку и пассеруют при непрерывном помешивании. В пассерованную муку, охлажденную до 60-70⁰С , вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют оставшуюся воду. После этого в белый соус добавляют мелко порезанный пассерованный лук, морковь, томатную пасту и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют соль, сахар. Готовый соус процеживают, протирая разварившиеся овощи, и доводят до кипения. Срок реализации – 2-3 часа с момента приготовления. Подают соус к отварной рыбе, жареной рыбной котлетной массе.

Пассерование овощей. Овощи, мелко нарезанные кладут в разогретое до температуры 130-140⁰С растительное масло, слоем 5-7 см. и обжаривают при температуре 110⁰С лук 5-8 мин., морковь – 10 – 15 мин.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
739	9,73	50,14	61,27	1,77	2,11

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Технологическая карта №15

Каша молочная рисовая (жидкая)

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие		
	Вес брутто	Вес нетто	
Крупа рисовая	29,8	29,8	
Молоко 3,2% жирности стерил.	107	107	
Вода	62,8	62,8	
Сахар-песок	6,0	6,0	
Соль	1,0	1,0	
Масса каши		200	
Масло сливочное	5,0	5,0	
Выход	200 г		

Технология

Перед варкой каши крупу перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой. Промытую, перебранную рисовую крупу варят 20-30 мин. В воде, после чего лишнюю воду сливают, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят до готовности при непрерывном помешивании. Закладку прокипяченного сливочного масла производят непосредственно в каждую партию приготовленной каши. Температура подачи +65⁰С. Срок реализации – 2-3 часа с момента приготовления.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
128	2,49	5,9	16,07	0,05	0,07

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Технологическая карта №16

Компот из сухофруктов

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие		
	Вес брутто	Вес нетто	
Сухофрукты	24,0	24,0	
Вода	200,0	200,0	
Масса отварных сухофруктов		60,0	
Сахар-песок	10,0	10,0	
Лимонная кислота	0,2	0,2	
Выход	200 г		

Технология

Сушеные плоды и ягоды перебирают, удаляя посторонние примеси, тщательно промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Подготовленные плоды сортируют по видам. Крупные плоды груш нарезают на несколько частей, заливают горячей водой, затем кладут яблоки, добавляют сахар, лимонную кислоту и варят до размягчения, после чего кладут остальные сухофрукты, соблюдая очередность закладки и варят до готовности. Груши сушеные в зависимости от величины и вида варят 1-2 часа, яблоки 20 – 30 минут, чернослив, урюк, курагу – 10-20 минут, изюм – 5- 10 минут. Готовый компот отпускают охлажденным до комнатной температуры по 200 грамм на порцию, равномерно распределяя фрукты и сироп в стаканы. Срок реализации 1-2 часа с момента приготовления.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
104	0,00	0,00	9,98		

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Технологическая карта №17

Салат из свежих огурцов с растительным маслом

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие		
	Вес брутто	Вес нетто	
Огурцы свежие	58,5	55,6	
Масло растительное	5,0	5,0	
Соль	0,3	0,3	
Выход	60 г.		

Технология

Огурцы перебирают, промывают небольшими партиями с применением дуршлага не менее 5 минут в проточной питьевой воде, отрезают стебель с частью мякоти огурца. Затем нарезают кружочками, укладывают в салатник, перед отпуском солят и заправляют растительным маслом. Салат готовится непосредственно перед раздачей в количестве, обеспечивающем одномоментную реализацию.

Температура подачи блюда – 10-14⁰С. Срок реализации 1 час с момента приготовления.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
53	0,44	5,05	1,44	0,38	0,05

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Технологическая карта №18

Борщ из свежей капусты, картофелем, тушеной говядиной

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие		
	Вес брутто	Вес нетто	
Свекла	50,0	40,0	
Капуста белокочанная свежая	25,0	20,0	
Картофель	26,75	20,0	
Масло растительное	5,0	5,0	
Морковь	12,5	10,0	
Масса моркови пассерованной		6,87	
Лук репчатый	12,0	10,0	
Масса лука пассерованного		7,47	
Томатная паста	7,5	7,5	
Сахар-песок	2,5	2,5	
Лимонная кислота	0,12	0,12	
Соль	0,5	0,5	
Вода	200,0	200,0	
Говядина тушеная			
Выход	250 г.		

Технология

Овощи – морковь, капусту, картофель предварительно промывают, тщательно перебирают, очищают, у капусты удаляют 3-4 наружных листа, повторно промывают в проточной питьевой воде в течение 5 минут. Свеклу промывают, перебирают, отваривают или тушат. Репчатый лук перебирают, очищают от кожицы, промывают. Капусту шинкуют соломкой, картофель брусочком, морковь и лук соломкой. В кипящую воду закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный брусочками картофель, варят 10-15 минут, кладут пассерованные овощи, вареную или тушеную свеклу, тушеную говядину, и варят борщ до готовности

. За 5-10 минут до окончания варки добавляют соль, сахар. 1 способ приготовления свеклы: свеклу шинкуют соломкой, тушат в толстостенной закрытой посуде с добавлением томатной пасты, масла растительного и лимонной кислоты бульона или воды (15% к массе свеклы). Для сокращения времени приготовления и сохранения цвета свеклы томатную пасту и лимонную кислоту добавляют за 10 минут до окончания тушения.

2 способ приготовления свеклы. Свеклу варят целиком без лимонной кислоты, затем очищают от кожицы, шинкуют соломкой и кладут в борщ одновременно с пассерованными овощами и томатной пастой.

Пассерование овощей: Овощи – лук. Морковь пассеруют отдельно на растительном масле. В разогретое до температуры 130-140°C масло закладывают нашинкованные соломкой овощи слоем 5-7 см и пассеруют при температуре не выше 110°C. Продолжительность пассерования лука 5-8 минут, моркови 10-15 минут. Температура подачи первого блюда +75°C. Срок реализации 2-3 часа с момента приготовления.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
108	2,06	5,27	13,01	1.01	0,32

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Технологическая карта №25 Суп-лапша с курицей (сборник 1981г. Рецептура №33)

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие		
	Вес брутто	Вес нетто	
Куры 2-й категории полупотрошенные	52,0	36,0	Технология Морковь предварительно промывают, тщательно перебирают и очищают. Повторно промывают в проточной питьевой воде в течение 5 минут, шинкуют соломкой. Репчатый лук перебирают, очищают от кожицы, промывают, шинкуют соломкой. В кипящий бульон кладут одновременно, лапшу, пассированные овощи, варят до готовности. При
Масса отварной курицы		25,0	
Лапша (вермишель)	20,0	20,0	
Масло растительное	5,0	5,0	
Морковь	12,5	10,0	
Масса моркови пассерованной		6,87	
Лук репчатый	12,0	10,0	
Масса лука пассерованного		7,47	
Соль	0,25	0,25	
Вода	237,5	257,5	
Выход	250 г.		

приготовлении супа с вермишелью в кипящий бульон кладут пассированные овощи, варят 5-8 минут с момента закипания, после чего добавляют вермишель, варят до готовности. Перед окончанием варки кладут соль.

Первичная обработка птицы полупотрошенной: оттаивание, опаливание, потрошение, промывание, формовка для варки в кармашек. Подготовленные тушки кур кладут в горячую воду (2-2,5 литра на 1 кг продукта, доводят до кипения, снимают периодически пену, затем нагрев уменьшают, варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности. Сваренные тушки кур вынимают из бульона, дают остыть, рубят на порции, подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 15 минут и хранят в нем до раздачи. При отпуске кусочек курицы кладут в тарелку.

Срок реализации 2-3 часа с момента приготовления.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
170	10,00	7,30	15,82	0,21	0,05

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Технологическая карта №26 **Котлеты (биточки) из трески (Сборник 1981 г. Рецептура №541)**

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие		
	Вес брутто	Вес нетто	
Треска – тушка без голов потрошенная	66,75	47,67	
Хлеб пшеничный	13,5	13,5	
Молоко 3,2% жирности стерил.	18,6	18,6	
Сухари панировочные	7,5	7,5	
Соль	1,5	1,5	
Масса полуфабриката		88,77	
Масло растительное	5,0	5,0	
Масса готовых котлет (биточков)		77,0	
Выход	77 г.		

Технология
Филе размораживают, промывают проточной водой. Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке черствым пшеничным хлебом, кладут соль,

тщательно перемешивают и выбивают. Из рыбной котлетной массы формируют котлеты или биточки, панируют в сухарях, обжаривают с обеих сторон на противне, смазанном растительным маслом, или в сковороде в течение 8-10 минут и доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 5 минут при температуре 250-280⁰С. Температура отпуска блюда +65⁰С. Реализация готового блюда должна осуществляться не позднее 2-3 часов с момента приготовления. Отпускают с гарниром. Гарнир. Картофельное пюре, картофель отварной.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
156	6,8	4,93	4,46	0,02	0,07

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Технологическая карта №27 **Макароны с сыром (Сборник 1981г. Рецепт №444)**

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие		
	Вес брутто	Вес нетто	
Макароны	52,5	35,0	
Масса отварных макарон		150,0	
Масло сливочное	7,5	7,5	
Сыр сычужный твердых сортов	10,8	10,0	
Соль	1,1	1,1	
Выход	.150 г./10 г./7,5 г.		

Технология
Макаронные изделия
варя в большом
количестве
подсоленной воды (на
1 кг. макарон 6 л.
воды 20-30 минут.
Сваренные изделия
откидывают и
перемешивают с

прокипяченным сливочным маслом. Температура отпуска блюда +65⁰С. Реализация блюда должна осуществляться не позднее 2 часов с момента его приготовления. При отпуске макароны посыпают тертым сыром.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
286	6,07	7,48	23,98	0,07	0,20

Директор школы: (Русова Н.Н.)

Технологическая карта №28 **Салат зеленый с огурцами**
(Кулинарный совет ООО «Школьные годы»)

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие		
	Вес брутто	Вес нетто	
Салат свежий	13,9	10,00	
Огурцы свежие	56,3	45,0	
Масло растительное	5,0	5,0	
Соль	0,6	0,6	
Выход	60 г.		

Технология

Зеленый салат тщательно перебирают, промывают проточной водой, нарезают крупно. Свежие огурцы промывают, огрубевшую кожицу срезают. Нарезают тонкими ломтиками. Овощи соединяют, добавляют соль, и непосредственно перед подачей поливают растительным маслом. Температура подачи 10-14⁰С. Срок реализации 1 час с момента приготовления.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
53	0,51	5,06	1,40	0,39	0,05

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Технологическая карта №28 **Колбаса вареная отварная (Сборник 1973 г. Рецепт №338)**

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие		
	Вес брутто	Вес нетто	
Колбаса «Детская» вареная В/С	58,0	56,0	
Выход	50 г.		

Технология

Колбасу вареную (первого и второго сорта) зачищают от оболочки, нарезают на порции. В кипящую воду кладут подготовленную колбасу и кипятят 5 мин., а затем вынимают из воды и подают на тарелке. Отваривают колбасу перед подачей и подают в горячем виде. Температура отпуска блюда +65⁰С. Срок реализации отварной колбасы – 2-3 часа с момента приготовления.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
117	9,52	8,73	0,11		

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Технологическая карта №29 **Каша молочная манная (жидкая)** Сборник 1981 г.

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие		
	Вес брутто	Вес нетто	
Крупа манная	29,8	29,8	
Молоко 3,2 %	102,0	102,0	
жирности стерил.	67,8	67,8	
Вода	6,0	6,0	
Сахар-песок	1,0	1,0	
Соль		200,0	
Масса каши	5,0	5,0	
Масло сливочное			
Выход	200/5		

Технология

Манную крупу всыпают тонкой струйкой в кипящую жидкость (молоко с водой), добавляют соль, сахар и варят до готовности при непрерывном помешивании 15-20 минут. Закладку прокипяченного сливочного масла производят непосредственно в каждую партию приготовленной каши. Температура подачи блюда +65⁰С. Реализация готового блюда должна осуществляться

не позднее 2-3 часов с момента его приготовления.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
354	2,98	5,90	15,51	0,02	0,07

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Технологическая карта №30 **Каша гречневая рассыпчатая Сборник 1981 г. Рецепт №744**

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие		
	Вес брутто	Вес нетто	
Крупа гречневая	92,38	92,38	
Соль	1,0	1,0	
Масса каши		200,0	
Масло сливочное	3,5	3,5	
Выход	200/3,5		

Технология
Для приготовления
рассыпчатой каши жидкости
берут 1,5 литра на 1 кг. крупы.
В кипящую подсоленную воду
высыпают перебранную,
промытую крупу,
перемешивают, всплывшие
пустотелые зерна удаляют
черпаком или шумовкой,
доводят до кипения.

закладывают прокипяченное сливочное масло и варят до загустения, помешивая венчиком. Когда каша делается густой, посуду закрывают крышкой и доводят до готовности на слабо нагретой поверхности плиты. Подают гречневую кашу на гарнир при температуре +65⁰С. Срок реализации готового блюда - 2-3 часа с момента приготовления.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
36	5,83	4,41	28,71	0,50	0,00

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Технологическая карта №31 **Ёжики мясные** **Кулинарный совет ГУП ШБС «Кунцево»**

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие			Технология
	Вес брутто	Вес нетто		
Говядина (котлетное мясо)	52,0	52,0		После оттайки мясо зачищают, промывают в теплой (20-30 ⁰ С) проточной воде, затем холодной, режут на куски, пропускают через мясорубку 2-3 раза. Крупу рисовую перебирают, моют. Репчатый лук перебирают, очищают от кожицы, моют. Подготовленный рис кладут в подсоленную кипящую воду и варят при слабом кипении до полуготовности. В мясной фарш добавляют мелко нарезанный пассированный лук, рассыпчатый рис, соль и формируют его в виде шариков, массой 71 грамм. Шарики панируют в просеянной муке , обжаривают, доводят до
Вода	6,0	6,0		
Крупа рисовая	5,0	5,0		
Масса готового рассыпчатого риса		15,0		
Лук репчатый	21,0	18,0		
Масло растительное	3,0	3,0		
Масса пассированного лука		9,0		
Мука пшеничная	4,0	4,0		
Соль	0,6	0,6		
Масса полуфабриката		71,0		
Выход	60 г			

готовности в жарочном шкафу при температуре 250-280⁰С в течение -5-8 минут.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
159	7,81	10,49	8,02	0,15	0,03

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Технологическая карта №32 Блинчики с молоком сгущенным Сборник 1981

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие	
	Вес брутто	Вес нетто
ТЕСТО		
Мука пшеничная в/с	41,6	41,6
Молоко 3,2% жирности стерил.	104,0	104,0
Яйцо (шт)	1/5 шт	8,3
Сахар-песок	2,5	2,5
Соль	0,3	0,3
Масса теста		153,8
Масло растительное	1,6	1,6
Вес блинчика –полуфабриката		100,0
Масло сливочное (на полив)	5,0	5,0
Молоко сгущенное с сахаром	30,0	30,0
Выход	100/5/30	

Яйца предварительно обрабатывают согласно санитарным правилам и нормам (1998 года). Яйца, сахар соль хорошо размешивают, добавляют половину молока, перемешивают венчиком, всыпают просеянную муку и разводят остальным молоком. Выпекают блинчики на сковороде с двух сторон. Поливают прокипяченным сливочным маслом. Температура подачи блюда +65°С. Срок реализации 2-3 часа с момента приготовления.

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Каша вязкая молочная пшенная (сборник 1981 г. Рецептура №411)

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие		
	Вес брутто	Вес нетто	
Крупа пшено	42,2	42,2	
Молоко 3,2 % жирности	92,6	92,6	
стерил	30,9	30,9	
Вода	5,0	5,0	
Масло сливочное	6,0	6,0	
Сахар-песок	1,0	1,0	
соль			
Выход	200 г./5г.		

Технология

Крупу перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой.

Подготовленную крупу варят сначала на воде в течение 10 минут, затем добавляют горячее молоко, сахар, соль и варят до готовности на медленном огне, периодически помешивая. В готовой вязкой каше зерна крупы должны быть полностью набухшими, хорошо разваренными, представлять собой густую массу, которая держится на тарелке горкой, не расплываясь.

Закладку прокипяченного сливочного

масла производят непосредственно в каждую порцию приготовленной каши. Температура подачи блюда +65⁰С. Реализация готового блюда осуществляется не позднее 2-3 часов с момента его приготовления.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
318	4,09	6,40	21,23	0,16	0,06

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Технологическая карта №383

Кисель плодово-ягодный (Сборник 1981 г. Рецепт №948)

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие		
	Вес брутто	Вес нетто	
Кисель из концентрата	24,0	24,0	
Сахар –песок	10,0	10,0	
Лимонная кислота	0,2	0,2	
Вода	190,0	190,0	
Выход	200		

Технология

Кисель из концентрата разводят равным количеством холодной кипяченой воды. Полученную смесь вливают в кипящую воду, добавляют сахар-песок, лимонную кислоту и, непрерывно помешивая, доводят до кипения. Готовый кисель охлаждают до комнатной температуры. Перед подачей порционируют в стаканы. Срок реализации 2-3 часа с момента приготовления.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
119	0,00	0,00	159,98		

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Технологическая карта №422

Какао (Сборник 1981 г. Рецепт №1024)

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие		
	Вес брутто	Вес нетто	
Какао –порошок «Прениум»	8,0	8,0	
Сахар –песок	20	20	
Вода	172,0	172	
Молоко сгущ.	50	50	
Выход	200		

Технология

Какао –порошок заливают кипятком (учитывая добавление молока) и доводят до кипения. После отстаивания (3-5 мин.) порционируют в стаканы. Срок реализации 2-3 часа с момента приготовления.

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
105	1,4	1,6	22,31		0,07

Директор школы:

(Русова Н.Н.)

Технологическая карта №188

Сосиска отварная 1981 г. Рецепт №572)

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов в граммах на 1 изделие		
	Вес брутто	Вес нетто	
Колбаски детские (сосиски)	1 шт	50 г.	
Выход	1 шт. / 50 гр.		

Технология

Сосиски (искусственную оболочку с сосисок предварительно снимают) опускают в кипящую воду, доводят до кипения и варят при слабом кипении 3-5 минут. Во избежание повреждения натуральной оболочки и ухудшения вкуса сосиски не следует хранить в горячей воде. Отпускают с гарниром с боку кладут сосиску. Температура отпуска +65 гр. .

Ккал	Пищевые вещества (г)				
	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Орг. кислоты
123	8,0	11,0	0,06		

Директор школы:

(Русова Н.Н.)