

Сметана 100% жирности

1 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б		Ж		У			В ₁	А	С	Са	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	Б	Ж	У									Са	P	Mg
14/2010	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	0	15	8,4	15,6	12	0,54						
170 /2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19						
041 2005	Плов из птицы	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66						
968 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,6						
1350 2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38						
	ИТОГО:		37,12	41,69	115,52	820,03													

Технологическая карта кулинарного блюда №

Наименование кулинарного изделия (блюда): **КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ**
 Номер рецептуры: 874
 Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Смесь сухофруктов	20	20
Сахар	20	20
Крахмал картофельный	9	9
Кислота лимонная	0,2	0,2
Вода	220	220
ВЫХОД:	200	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
Белки г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00

Технология приготовления:

Подготовленные сухофрукты заливают горячей водой и оставляют на 2-3 ч для набухания. Затем варят в той же воде до готовности, протирают, соединяют с отваром, сахаром, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения.

Требования к качеству:

Внешний вид: однородная полупрозрачная масса, без пленки на поверхности и частиц непротертых фруктов
Консистенция: однородная смесь, средней густоты, слегка желеобразная
Цвет: от светло-желтого до светло-красного, соответствует виду яблок
Вкус: сладкий с кисловатым привкусом
Запах: сушеных яблок

Наименование кулинарного изделия (блюда): ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ

Номер рецептуры: 04

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010, с. 296

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		Брутто, г	Нетто, г
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Бройлер-цыпленок	139,7	100,3	174,7	125,3
Масса отварной птицы	-	80	-	100
Масло сливочное	8	8	10	10
Морковь до 1 января	16	13	20	16,3
***с 1 января	17,3	13	21,7	16,3
Лук репчатый	11	9	13,8	11,3
Томатное пюре	7	7	8,8	8,8
Крупа рисовая	46	46	57,5	57,5
Масса голового риса с овощами	-	130	-	160
ВЫХОД:	210		260	

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества		Жиры, г
	Белки, г		
210	20,30		17,00
260	25,38		21,25

Технология приготовления:

Птицу или окорочка рубят на куски, обжаривают с двух сторон до образования корочки, посыпают солью, кладут в посуду, добавляют пассерованные, мелко нарезанные морковь и лук, томатное пюре, заливают горячим бульоном или водой и дают закипеть. Затем кладут рисовую крупу и варят до загустения. После этого посуду с пловом ставят на 40-50 минут в жарочный шкаф.

Требования к качеству:

Внешний вид: рис рассыпчатый, мясо птицы сохранило свою форму, не разварилось

Консистенция: мягкая

Цвет: мяса – серый, овощей – от светло- до темно-оранжевого

Вкус: в меру соленый, свойственный тушеному в соусе мясу

Запах: свойственный входящим в рецептуру продуктам

Технологическая карта кулинарного блюда № 679

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № _____

Наименование кулинарного изделия (блюда): **БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ**

Номер рецептуры: 170

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с.71

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	I порция			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Свекла до 1 января	40	32	50	40
***с 1 января	42,6	32	53,3	40
Капуста свежая	20	16	25	20
Картофель молодой до 1 сент.	20	16	25	20
***с 1 сентября по 31 октября	21,3	16	26,7	20
***с 1 ноября до 31 декабря	22,9	16	28,6	20
***с 1 января по 28-29 февраля	24,6	16	30,8	20
***с 1 марта	26,7	16	33,3	20
Морковь до 1 января	10	8	12,5	10
***с 1 января	10,7	8	13,3	10
Лук репчатый	9,6	8	12	10
Томатное пюре	6	6	7,5	7,5
Масло сливочное	4	4	5	5
Сахар	2	2	2,5	2,5
Лимонная кислота	3,2	3,2	4	4
Вода	160	160	200	200
ВЫХОД:	200		250	

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
200	1,45	3,93	100,20	82,00	35,50	21,00	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00
250	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00

Технология приготовления:

В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный брусочками картофель, варят 10-15 минут, кладут пассерованные овощи, тушеную или вареную свеклу и варят борщ до готовности. За 5-10 минут до окончания процесса варки добавляют соль, сахар, специи.

Борщ можно готовить с мясом, которое закладывается в следующем количестве: масса брутто – 27 г, масса нетто – 20 г.

При отпуске в тарелку можно положить прокипяченную сметану.

Требования к качеству:

Внешний вид: в жидкой части борща распределены овощи, сохранившие форму нарезки (свекла, капуста, морковь, лук – соломкой, картофель – брусочками)

Консистенция: свекла и овощи - мягкие, капуста свежая – упругая; соблюдается соотношение жидкой и плотной части

Цвет: малиново-красный, жир на поверхности - оранжевый

Вкус: кисло-сладкий, умеренно соленый

VK

Рецептура (раскладка продуктов) на 60 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Помидоры (томаты)</u>	70.8	60
или <u>Помидоры (томаты), парниковые</u>	61.2	60

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 60 грамм блюда
Белки, г	0.66
Жиры, г	0.12
Углеводы, г	2.28
Калорийность, ккал	14.4

Рекомендуемый выход блюда для кормления детей и подростков за 1 прием пищи (грамм):

Тип довольствующихся	Выход блюда, грамм
Дети от 3 до 7 лет	60
Дети от 7 до 11 лет	200
Дети от 11 до 18 лет	250

Технологическая карта приготовления блюда в интернате:

Технология приготовления
Помидоры промыть, удалить плодоножки, подавать целыми или половинками. Температура подачи: от 10 до 14°C. Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления.