

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №

Наименование изделия: **БАНАН**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
БАНАН	280	196	28
<b>Выход: 200</b>			

### *Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:*

Белки, г	2.90
Жиры, г	1.00
Углеводы, г	41.20
Энергетическая ценность, ккал	188.20

С, мг	19.60
А, мкг рет. экв.	39.20
Е, мг	0.00
Д, мкг	0.00
В1, мг	0.10
В2, мг	0.10
В12, мкг	0.00
В6, мкг	0.00
РР, мг	1.20
Фолиевая кислота, мкг	0.00

Са, мг	15.70
Р, мг	54.90
Mg, мг	82.30
Fe, мг	1.20
Zn, мг	0.00
К, мг	682.10
І, мкг	0.00
F, мг	0.00
Se, мг	0.00

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №

Наименование изделия: **БАНАН**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
БАНАН	350	245	35
<b>Выход: 250</b>			

### *Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:*

Белки, г	3.70
Жиры, г	1.20
Углеводы, г	51.50
Энергетическая ценность, ккал	235.20

С, мг	24.50
А, мкг рет. экв.	49.00
Е, мг	0.00
Д, мкг	0.00
В1, мг	0.10
В2, мг	0.10
В12, мкг	0.00
В6, мкг	0.00
РР, мг	1.50
Фолиевая кислота, мкг	0.00

Са, мг	19.60
Р, мг	68.60
Mg, мг	102.90
Fe, мг	1.50
Zn, мг	0.00
К, мг	852.60
І, мкг	0.00
F, мг	0.00
Se, мг	0.00

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 289

Наименование изделия: **БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ**

Номер рецептуры: **289**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
ГОВЯДИНА Б/К	100	85	10
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12,6	1,44
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 шт.	7,8	23 шт.
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,2	16,2	1,62
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,4	5,4	0,54
<b>Выход: 90</b>			

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	16.20
Жиры, г	18.70
Углеводы, г	1.00
Энергетическая ценность, ккал	226.20

С, мг	0.50
А, мкг рет. экв.	16.20
Е, мг	3.00
Д, мкг	0.20
В1, мг	0.10
В2, мг	0.10
В12, мкг	2.20
В6, мкг	0.30
РР, мг	3.20
Фолиевая кислота, мкг	8.70

Са, мг	14.90
Р, мг	164.00
Mg, мг	19.40
Fe, мг	2.40
Zn, мг	3.00
К, мг	310.10
І, мкг	8.10
F, мг	0.10
Se, мг	0.00

### Технология приготовления:

В измельченное мясо добавляют мелко нарезанный репчатый лук, мелко рубленые вареные яйца, соль, молоко или воду, вымешивают и разделяют в виде биточков. Жарят биточки на сковороде с маслом нагретым до температуры 150-160° С, в течение 3-5 мин с двух сторон до образования поджаристой корочки, а затем доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 250-280° С (5-7 мин). Температура готового изделия не ниже 85° С.

### Правила оформления, подачи блюд:

При отпуске биточков гарнируют и поливают растопленным прокипяченным сливочным маслом. Гарнир — картофель отварной. Оптимальная температура подачи 65° С.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — биточки правильной округло-приплюснутой формы, поверхность маслянистая, края ровные без трещин, на тарелке аккуратно уложен гарнир;
- цвет поверхности биточка и на разрезе от светло-серого до серого;
- вкус, запах — приятный мясной, умеренно соленый, с легким оттенком лука;
- консистенция биточков — мягкая сочная с вкраплениями лука и яиц

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 76

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

Номер рецептуры: **76**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
СВЕКЛА	40	32	4
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	20	16	2
КАРТОФЕЛЬ	23,2	16	2,32
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10,4	8	1,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,96
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,24
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,4
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0,24
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,4	0,4	0,04
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	16
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	42,67	32	4,27
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,2	2,4	0,32
<b>Выход: 200</b>			

### ***Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:***

Белки, г	6.90
Жиры, г	8.70
Углеводы, г	9.60
Энергетическая ценность, ккал	140.20

С, мг	6.90
А, мкг рет. экв.	171.90
Е, мг	0.30
Д, мкг	0.10
В1, мг	0.00
В2, мг	0.00
В12, мкг	0.20
В6, мкг	0.20
РР, мг	2.50
Фолиевая кислота, мкг	11.10

Са, мг	38.30
Р, мг	84.60
Mg, мг	23.80
Fe, мг	1.60
Zn, мг	1.10
К, мг	335.20
І, мкг	6.20
F, мг	0.00
Se, мг	0.00

### ***Технология приготовления:***

В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный брусочком картофель, варят 10-15 мин, кладут пассерованные овощи, тушеную или вареную свеклу и варят борщ до готовности. За 5-10 мин до варки добавляют соль, сахар, лимонную кислоту. При использовании квашеной капусты ее в тушеном виде вводят в борщ вместе с борщом можно заправить пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой (3 г муки на 250 г борща).

### ***Правила оформления, подачи блюд:***

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом) и прокипяченной сметаной или без нее. температура подачи 75° С.

### ***Характеристика изделия по органолептическим показателям:***

- Внешний вид — на поверхности жидкой части блески масла. В жидкой части борща — овощи, сохранившие форму нарезки (свекла морковь, лук — соломкой, картофель — брусочками). Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;
- цвет — малиново-красный, жир на поверхности — оранжевый;
- вкус, запах — кисло-сладкий, характерный для овощей и специй с ароматом пассерованных овощей;
- консистенция свеклы овощей — мягкая; капусты свежей — упругая. Соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецепту

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 79

Наименование изделия: **БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ**

Номер рецептуры: **79**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
СВЕКЛА	50	40	5
КАРТОФЕЛЬ	36	25	3,6
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	13	10	1,3
ФАСОЛЬ	10	10	1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	1,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,5
САХАР ПЕСОК	1	1	0,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,5	0,5	0,05
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	20
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,33	40	5,33
<b>Выход: 250</b>			

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	10.30
Жиры, г	11.20
Углеводы, г	13.90
Энергетическая ценность, ккал	192.00

С, мг	5.90
А, мкг рет. экв.	214.40
Е, мг	0.40
Д, мкг	0.10
В1, мг	0.10
В2, мг	0.10
В12, мкг	0.20
В6, мкг	0.30
РР, мг	3.20
Фолиевая кислота, мкг	11.50

Са, мг	51.40
Р, мг	144.10
Mg, мг	36.80
Fe, мг	2.10
Zn, мг	1.20
К, мг	510.00
І, мкг	7.60
F, мг	0.10
Se, мг	0.00

### Технология приготовления:

Капусту нарезают шашками, остальные овощи — ломтиками. В кипящий бульон или воду закладывают картофель, нарезанный кубиками 10-15 мин, затем добавляют тушеную свеклу, пассерованные овощи, за 5-10 мин до окончания варки кладут предварительно сваренные добавляя сахар, соль и доводят до готовности.

### Правила оформления, подачи блюд:

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом) или без нее. Оптимальная температура

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — на поверхности жидкой части блестящая поверхность масла. В жидкой части борща — овощи, сохранившие форму нарезки (свекла — ломтиками, картофель — кубиками, капуста — шашками). Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;
- цвет — малиново-красный, жир на поверхности — оранжевый;
- вкус, запах — кисло-сладкий, характерный для овощей и специй с ароматом пассерованных овощей;
- консистенция свеклы, овощей, фасоли и картофеля — мягкая; соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 3

Наименование изделия: **БУТЕРБРОД С СЫРОМ**

Номер рецептуры: **3**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
СЫР РОССИЙСКИЙ	27,5	25,7	2,75
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,5	8,5	0,85
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	25,7	25,7	2,57
<b>Выход: 60</b>			

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	7.90
Жиры, г	15.30
Углеводы, г	13.30
Энергетическая ценность, ккал	224.40

С, мг	0.20
А, мкг рет. экв.	117.00
Е, мг	0.30
Д, мкг	0.10
В1, мг	0.00
В2, мг	0.10
В12, мкг	0.40
В6, мкг	0.00
РР, мг	0.30
Фолиевая кислота, мкг	6.00

Са, мг	232.10
Р, мг	146.80
Mg, мг	12.30
Fe, мг	0.60
Zn, мг	1.00
К, мг	47.50
І, мкг	0.00
F, мг	0.00
Se, мг	0.00

### Технология приготовления:

Ломтик хлеба намазывают маслом, а сверху кладут ломтик сыра толщиной 3-4 мм. Бутерброд можно приготовить без масла, при этом уменьшается выход готовой продукции.

### Правила оформления, подачи блюд:

Подают на пирожковой тарелке. Оптимальная температура подачи 14° С.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — ломтик пшеничного хлеба толщиной 1-1,5 см, почти полностью покрыт сыром;
- цвет, консистенция хлеба, масла, сыра — в соответствии с требованиями технических документов на данный вид продукции;
- вкус, запах — характерный для использования наименования сыра с ароматом и привкусом хлеба, масла.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 304

Наименование изделия: **ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ**

Номер рецептуры: **304**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,2	5,2	0,52
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49	49	4,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	16,8	16,8	1,68
СОЛЬ	0,5	0,5	0,05
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	105,8	83,9	10,58
ГОВЯДИНА Б/К	63,2	52,9	6,32
КРУПА РИСОВАЯ	7,7	7,7	0,77
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,2	11,6	1,42
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0,26
<b>Выход: 200</b>			

### **Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:**

Белки, г	12.40
Жиры, г	13.10
Углеводы, г	13.40
Энергетическая ценность, ккал	220.20

С, мг	15.60
А, мкг рет. экв.	22.20
Е, мг	1.50
Д, мкг	0.00
В1, мг	0.00
В2, мг	0.10
В12, мкг	1.40
В6, мкг	0.30
РР, мг	2.70
Фолиевая кислота, мкг	16.70

Са, мг	61.70
Р, мг	143.10
Mg, мг	29.90
Fe, мг	2.30
Zn, мг	2.20
К, мг	380.40
І, мкг	8.30
F, мг	0.00
Se, мг	0.00

### **Технология приготовления:**

Кочаны белокочанной капусты кладут в горячую воду, предварительно вырезав из них кочерыгу, варят, периодически снимая с кочан сварившиеся листья. Их разравнивают, слегка отбивают. На лист капусты укладывают фарш и заворачивают его, придавая изделию цилиндрическую форму. Голубцы кладут на смазанный жиром противень и обжаривают в жарочном шкафу, после чего заливают соевым соусом и запекают около часа при температуре 220-250° С.

Для фарша: сырое мясо пропускают через мясорубку, добавляют мелко рубленный пассерованный лук, рассыпчатый рис, соль и перец. Соусы — сметанный, сметанный с томатом.

### **Правила оформления, подачи блюд:**

Голубцы подают вместе с соусом по 1 шт. на порцию. Оптимальная температура подачи 65° С.

### **Характеристика изделия по органолептическим показателям:**

- Внешний вид — голубцы прямоугольной формы, залитые соусом; на поверхности — нежная корочка;
- цвет — поверхности при использовании сметанного соуса — кремовый, сметанного с томатом — светло-розовый;
- вкус, запах — вареной свежей капусты, мяса, риса, с привкусом и ароматом сметаны, томата;
- консистенция капусты — мягкая, фарша — сочная.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №

Наименование изделия: **ГРУША**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур:

**Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
ГРУША	200	180	20
<b>Выход: 200</b>			

### *Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:*

Белки, г	0.70
Жиры, г	0.50
Углеводы, г	16.80
Энергетическая ценность, ккал	76.10

С, мг	3.60
А, мкг рет. экв.	2.90
Е, мг	0.60
Д, мкг	0.00
В1, мг	0.00
В2, мг	0.10
В12, мкг	0.00
В6, мкг	0.10
РР, мг	0.20
Фолиевая кислота, мкг	3.60

Са, мг	30.80
Р, мг	25.90
Mg, мг	19.40
Fe, мг	3.20
Zn, мг	0.30
К, мг	279.00
I, мкг	1.80
F, мг	0.00
Se, мг	0.00



## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 258

Наименование изделия: **ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ**

Номер рецептуры: **258**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
ГОВЯДИНА Б/К	92,1	78,2	9,21
КАРТОФЕЛЬ	120	86,3	12
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	9,9	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,1	5,1	0,51
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,1	2,1	0,21
<b>Выход: 150</b>			

### **Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:**

Белки, г	14.18
Жиры, г	14.48
Углеводы, г	28.20
Энергетическая ценность, ккал	263.95

С, мг	0.00
А, мкг рет. экв.	0.00
Е, мг	0.00
Д, мкг	0.00
В1, мг	0.00
В2, мг	0.00
В12, мкг	0.00
В6, мкг	0.00
РР, мг	0.00
Фолиевая кислота, мкг	0.00

Са, мг	0.00
Р, мг	0.00
Mg, мг	0.00
Fe, мг	0.00
Zn, мг	0.00
К, мг	0.00
І, мкг	0.00
F, мг	0.00
Se, мг	0.00

### **Технология приготовления:**

Мясо нарезают по 2-4 куса на порцию массой по 30-40 г, картофель и лук — дольками, затем мясо и овощи обжаривают по отдельн Обжаренное мясо и овощи кладут в посуду слоями, чтобы снизу и сверху мяса были овощи, добавляют томатную пасту, соль, перец (продукты должны быть только покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат 40-50 мин. За 5-10 мин до окончания тушения клад лист. Блюдо можно готовить без томатной пасты.

### **Правила оформления, подачи блюд:**

Подают жаркое в тарелке.

Оптимальная температура подачи 65° С.

### **Характеристика изделия по органолептическим показателям:**

- Внешний вид — мясо и овощи, сохранившие форму нарезки, вместе с соусом уложены в тарелке или горшочке;
- цвет — мяса и соуса — коричневый, картофеля — желтый с оранжевым оттенком;
- вкус, запах — характерный для тушеных мяса и овощей, умеренно острый;
- консистенция — мяса — мягкая. нежная. блюда — сочная.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №

Наименование изделия: **ЙОГУРТ**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	155	150	15,5
<b>Выход: 150</b>			

**Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:**

Белки, г	3.00
Жиры, г	2.30
Углеводы, г	4.50
Энергетическая ценность, ккал	72.00

С, мг	1.10
А, мкг рет. экв.	30.00
Е, мг	0.00
Д, мкг	0.00
В1, мг	0.00
В2, мг	0.30
В12, мкг	0.00
В6, мкг	0.00
РР, мг	0.20
Фолиевая кислота, мкг	0.00

Са, мг	180.00
Р, мг	142.50
Mg, мг	21.00
Fe, мг	0.00
Zn, мг	0.00
К, мг	219.00
І, мкг	0.00
F, мг	0.00
Se, мг	0.00

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №

Наименование изделия: **ЙОГУРТ**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	20
<b>Выход: 200</b>			

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	5.60
Жиры, г	5.00
Углеводы, г	9.00
Энергетическая ценность, ккал	113.00

С, мг	1.40
А, мкг рет. экв.	40.00
Е, мг	0.00
Д, мкг	0.00
В1, мг	0.10
В2, мг	0.30
В12, мкг	0.00
В6, мкг	0.00
РР, мг	0.30
Фолиевая кислота, мкг	0.00

Са, мг	240.00
Р, мг	190.00
Mg, мг	28.00
Fe, мг	0.00
Zn, мг	0.00
К, мг	292.00
І, мкг	0.00
F, мг	0.00
Se, мг	0.00

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 433

Наименование изделия: **КАКАО С МОЛОКОМ**

Номер рецептуры: **433**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	0,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,5% ЖИРНОСТИ	100	100	10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	11
САХАР ПЕСОК	20	20	2
<b>Выход: 200</b>			

### *Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:*

Белки, г	3.80
Жиры, г	3.90
Углеводы, г	22.90
Энергетическая ценность, ккал	136.20

С, мг	0.20
А, мкг рет. экв.	17.70
Е, мг	0.00
Д, мкг	0.00
В1, мг	0.00
В2, мг	0.10
В12, мкг	0.00
В6, мкг	0.00
РР, мг	0.20
Фолиевая кислота, мкг	1.80

Са, мг	118.40
Р, мг	104.60
Mg, мг	28.90
Fe, мг	0.90
Zn, мг	0.70
К, мг	207.30
І, мкг	9.00
F, мг	0.00
Se, мг	0.00

### *Технология приготовления:*

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка (20 мл) и растирают в однородную массу, затем пр непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения.

### *Правила оформления, подачи блюд:*

Напиток подают в стакане или чашке. Температура подачи должна быть не ниже 75° С.

### *Характеристика изделия по органолептическим показателям:*

- Внешний вид — напиток налит в стаканы или чашки, без пленки на поверхности;
- цвет — светло-коричневый;
- запах — шоколадный, с ароматом кипяченого молока;
- вкус — приятный, шоколадный, умеренно сладкий;
- консистенция — хорошо концентрированная жидкая

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 133

Наименование изделия: **КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ**

Номер рецептуры: **133**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
КАРТОФЕЛЬ	183	127,5	18,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	19,5	15	1,95
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28,5	24	2,85
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	12	12	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	4,5
<b>Выход: 150</b>			

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	3.10
Жиры, г	11.80
Углеводы, г	22.10
Энергетическая ценность, ккал	201.90

С, мг	12.10
А, мкг рет. экв.	250.20
Е, мг	5.20
Д, мкг	0.00
В1, мг	0.20
В2, мг	0.10
В12, мкг	0.00
В6, мкг	0.40
РР, мг	1.70
Фолиевая кислота, мкг	14.60

Са, мг	27.40
Р, мг	88.60
Mg, мг	36.50
Fe, мг	1.70
Zn, мг	0.80
К, мг	822.60
І, мкг	8.20
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 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.

### Правила оформления, подачи блюд:

Тушеный картофель кладут горкой на тарелку, можно посыпать мелко нарезанной зеленью. Оптимальная температура подачи 65° С

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — картофель и морковь нарезаны кубиками или дольками, лук — полукольцами, не помяты, не разварены;
- цвет — соответствует цвету тушеного картофеля с морковью, луком и томатом;
- вкус — тушеного картофеля и овощей, кисло-сладкий, в меру соленый;
- запах — тушеного картофеля, с ароматом лука и томата;
- консистенция — картофель и овощи мягкие сочные, но не разварены

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 323

Наименование изделия: **КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ**

Номер рецептуры: **323**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69	69	6,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	11,5
СОЛЬ	1,5	1,5	0,15
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,5
<b>Выход: 150</b>			

### **Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:**

Белки, г	8.30
Жиры, г	6.10
Углеводы, г	35.90
Энергетическая ценность, ккал	225.00

С, мг	0.00
А, мкг рет. экв.	23.60
Е, мг	4.70
Д, мкг	0.10
В1, мг	0.20
В2, мг	0.10
В12, мкг	0.00
В6, мкг	0.30
РР, мг	2.30
Фолиевая кислота, мкг	22.10

Са, мг	22.60
Р, мг	186.90
Mg, мг	125.60
Fe, мг	4.30
Zn, мг	1.40
К, мг	263.40
І, мкг	2.30
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. Затем добавляют часть масла (50%), выравнивают поверхность, закрывают крышкой и распаривают кашу до готовности гречневую — около 1 ч. пшеницу, перловку — 1.5-2 ч.

### **Правила оформления, подачи блюд:**

Гарнир укладывают на подогретую тарелку горкой, поливают оставшимся растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом. Оптимальная температура подачи 65° С.

### **Характеристика изделия по органолептическим показателям:**

- Внешний вид — зерна крупы полностью набухшие, сохранившие форму, легко отделяющиеся друг от друга, каша полита маслом;
- цвет рисовой каши — светло-кремовый или серовато-белый, гречневой — коричневый, пшеничной — желтый, перловой — светло-се;
- вкус, запах — характерный для вареной крупы с привкусом и ароматом сливочного масла;
- консистенция — рассыпчатая, зерна мягкие.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 181

Наименование изделия: **КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ**

Номер рецептуры: **181**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	48,5	48,5	4,85
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,4	115,4	11,54
СОЛЬ	1,5	1,5	0,15
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0,58
<b>Выход: 150</b>			

### **Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:**

Белки, г	4.70
Жиры, г	5.10
Углеводы, г	28.80
Энергетическая ценность, ккал	175.70

С, мг	0.00
А, мкг рет. экв.	27.40
Е, мг	0.10
Д, мкг	0.10
В1, мг	0.10
В2, мг	0.00
В12, мкг	0.00
В6, мкг	0.30
РР, мг	1.00
Фолиевая кислота, мкг	15.50

Са, мг	45.20
Р, мг	151.80
Mg, мг	23.30
Fe, мг	0.90
Zn, мг	0.50
К, мг	100.70
І, мкг	0.00
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 загустения, помешивая.

Масло сливочное можно добавлять во время варки или использовать его, предварительно прокипятив, поливая кашу при отпуске. Каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упреть.

Рассыпчатые каши из рисовой крупы и пшена можно готовить в большом количестве воды (откидным способом). Для этого подготовленную кашу засыпают в подсоленную кипящую воду (6 л воды и 60 г соли на 1 кг крупы) и варят: рисовую крупу — до готовности, пшено — 5-10 мин. Рис откидывают и выкладывают в посуду, добавляют растопленное и прокипяченное масло сливочное, перемешивают и прогревают кашу или на плите с умеренным нагревом.

С проваренного пшена сливают воду, добавляют масло сливочное, перемешивают и доводят до готовности обычным способом: при налитой посуде кашу для упрения следует поставить в жарочный шкаф; при варке в пищеварочном котле после набухания крупы

### **Правила оформления, подачи блюд:**

При отпуске горячую рассыпчатую кашу кладут на тарелку и поливают растопленным и прокипяченным маслом сливочным или посыпав сахаром, можно отпускать с маслом сливочным и сахаром, соответственно увеличив предусмотренную в рецептуре норму выхода блюда. Кипяченое молоко горячее или холодное подают в стакане или глубокой тарелке вместе с кашей.

Оптимальная температура блюда 65° С.

### **Характеристика изделия по органолептическим показателям:**

Внешний вид — зерна крупы полностью набухшие, мягкие, сохраняют форму и упругость, легко отделяющиеся друг от друга, каша или посыпана сахаром, или отпущена с молоком;

- цвет — свойственный данному виду крупы;
- вкус — свойственный данному виду крупы, без привкуса прогорклости и затхлости;
- запах — свойственный данному виду крупы;
- консистенция — однородная, рассыпчатая, крупички протертые

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 394

Наименование изделия: **КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ**

Номер рецептуры: **394**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
ЯБЛОКИ	45	40	4,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	17,2
САХАР ПЕСОК	24	24	2,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,02
<b>Выход: 200</b>			

### **Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:**

Белки, г	0.20
Жиры, г	0.20
Углеводы, г	25.30
Энергетическая ценность, ккал	103.10

С, мг	1.60
А, мкг рет. экв.	1.60
Е, мг	0.30
Д, мкг	0.00
В1, мг	0.00
В2, мг	0.00
В12, мкг	0.00
В6, мкг	0.00
РР, мг	0.10
Фолиевая кислота, мкг	0.80

Са, мг	13.20
Р, мг	4.00
Mg, мг	4.40
Fe, мг	0.80
Zn, мг	0.10
К, мг	112.40
І, мкг	0.80
F, мг	0.00
Se, мг	0.00

### **Технология приготовления:**

Яблоки, или, груши или айву свежие перебирают, тщательно промывают, очищают от семенных гнезд, нарезают дольками. Чтобы плоды не потемнели, 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 сироп погружают нарезанные плоды. Яблоки, груши, айву варят при слабом кипении не более 6-8 мин. Быстро-разваривают яблок и очень спелые груши кладут в кипящий сироп, доводят до кипения, прекращают нагрев и оставляют в сиропе до охлаждения. Черешню или вишню перебирают, удаляют плодоножки, моют; сливы и абрикосы перебирают, моют, разрезают пополам, удаляют крупные плоды нарезают дольками, закладывают в горячий сироп и доводят до кипения.

Готовый компот охлаждают до комнатной температуры и порционно разливают в стаканы или чашки, равномерно распределяя плоды в сиропе.

### **Правила оформления, подачи блюд:**

Подают в стаканах или чашках. Оптимальная температура подачи 12-14° С.

### **Характеристика изделия по органолептическим показателям:**

- Внешний вид — плоды нарезаны дольками, абрикосы и сливы — на половинки (удалены косточки), черешня, вишня — целые, залиты прозрачным сиропом, в котором может быть незначительное количество взвешенных частиц, не вызывающих его помутнения. Допускается наличие сливы и черешни с треснувшей, но не отделившейся кожицей;
- цвет — у яблок, груш, абрикосов, персиков, айвы — от желтого до оранжевого разной интенсивности; у черешни, сливы, вишни — от красноватого до темно-бордового;
- вкус — кисло-сладкий, с хорошо выраженным вкусом вареных или настоявшихся в сиропе плодов;



## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 402

Наименование изделия: **КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ**

Номер рецептуры: **402**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	2
САХАР ПЕСОК	24	24	2,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	21
<b>Выход: 200</b>			

### **Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:**

Белки, г	0.00
Жиры, г	0.00
Углеводы, г	21.80
Энергетическая ценность, ккал	86.20

С, мг	0.00
А, мкг рет. экв.	1.60
Е, мг	0.00
Д, мкг	0.00
В1, мг	0.00
В2, мг	0.00
В12, мкг	0.00
В6, мкг	0.00
РР, мг	0.00
Фолиевая кислота, мкг	0.00

Са, мг	9.10
Р, мг	0.00
Mg, мг	1.90
Fe, мг	0.00
Zn, мг	0.00
К, мг	1.30
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 сортируют по видам. Яблоки и груши нарезают на кусочки 3-4 см. Груши заливают горячей водой и варят, затем кладут яблоки, добавляют сахар, лимонную кислоту и варят до размягчения, после чего остальные сухофрукты. соблюдая очередность закладки. и варят до готовности. Готовый компот охлаждают до 12-14° С.

### **Правила оформления, подачи блюд:**

Порционируют в стаканы или чашки, равномерно распределяя сухофрукты и сироп. Оптимальная температура подачи 12-14° С.

### **Характеристика изделия по органолептическим показателям:**

- Внешний вид — сухофрукты хорошо разварены, залиты прозрачным сиропом, в котором может быть незначительное количество в частиц, не вызывающих его помутнения;
- цвет — от темно-желтого до светло-коричневого;
- вкус — кисло-сладкий, с хорошо выраженным вкусом вареных в сиропе сухофруктов;
- запах — типичный для вареных в сиропе сухофруктов;
- консистенция — жидкая, сухофруктов — мягкая, соотношение жидкой и плотной частей в сиропе соблюдено

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 241

Наименование изделия: **КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ**

Номер рецептуры: **241**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	122,4	61,2	12,24
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	25,2	18	2,52
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,2	0,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	7,2	7,2	0,72
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 шт.	7,8	23 шт.
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9	9	0,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0,36
<b>Выход: 90</b>			

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	11.30
Жиры, г	4.60
Углеводы, г	5.50
Энергетическая ценность, ккал	104.70

С, мг	0.80
А, мкг рет. экв.	327.70
Е, мг	0.60
Д, мкг	0.30
В1, мг	0.10
В2, мг	0.10
В12, мкг	0.00
В6, мкг	0.10
РР, мг	0.90
Фолиевая кислота, мкг	5.70

Са, мг	47.70
Р, мг	170.50
Мg, мг	40.10
Fe, мг	1.10
Zn, мг	1.00
К, мг	336.70
І, мкг	95.30
F, мг	0.40
Se, мг	0.00

### Технология приготовления:

Подготовленное филе рыбы нарезают на куски и пропускают дважды через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом, варен и луком репчатым. В рыбную массу добавляют яйцо, соль, хорошо перемешивают и формируют котлеты по 2 шт. на порцию. Изделия сотейник, смазанный маслом сливочным, добавляют немного воды и припускают при закрытой крышке 15-20 мин. Температуры внутри ниже 80° С. Готовые изделия хранят не более 40 мин при температуре 60-65° С.

### Правила оформления, подачи блюд:

При отпуске котлеты аккуратно укладывают поливают их соусом паровым и гарнируют. Оптимальная температура подачи 65° С. Гарниры - картофель отварной, пюре картофельное.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — котлеты овально-приплюснутой формы с заостренным концом, аккуратно уложены, политы соусом, рядом — гарнир
- цвет — изделие на поверхности и в разрезе с розоватым оттенком от моркови;
- вкус - приятный сладковато-соленый, характерный для определенного вида рыбы, с привкусом овощей;
- запах - характерный для определенного вида припущенной рыбы с приятным оттенком овощей;
- консистенция - сочная, пыльная однородная, сохраняет форму

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 272

Наименование изделия: **КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ**

Номер рецептуры: **272**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
ГОВЯДИНА Б/К	79,2	66,6	7,92
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	16,2	16,2	1,62
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	2,16
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9	9	0,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,4	5,4	0,54
<b>Выход: 90</b>			

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	14.00
Жиры, г	15.70
Углеводы, г	12.60
Энергетическая ценность, ккал	236.80

С, мг	0.00
А, мкг рет. экв.	0.00
Е, мг	2.70
Д, мкг	0.00
В1, мг	0.00
В2, мг	0.10
В12, мкг	1.70
В6, мкг	0.20
РР, мг	3.00
Фолиевая кислота, мкг	5.60

Са, мг	13.00
Р, мг	151.10
Мg, мг	23.60
Fe, мг	2.40
Zn, мг	2.30
К, мг	261.80
І, мкг	4.80
F, мг	0.00
Se, мг	0.00

### Технология приготовления:

Из готовой котлетной массы разделяют изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом (котлеты), или кругло-приплюснутой формы толщиной 2,0-2,5 см (биточки), или плоскоовальной формы, толщиной 1 см (шницели). Котлеты, биточки и шницели можно готовить с добавлением репчатого лука (5 г нетто). Выход изделий при этом не изменяется, так как соответственно уменьшается норма молока. Изделия укладывают на разогретую до 160-170° С смазанную маслом поверхность сковороды, противня или функциональной емкости обжаривают на плите 3-5 мин. До готовности доводят в жарочном шкафу при температуре 250-280° С (5-7 мин). Температура внутри ниже 85° С.

### Правила оформления, подачи блюд:

При отпуске на тарелку укладывают гарнир, обжаренное изделие поливают растопленным и доведенным до кипения маслом сливочным рядом подливают соус.

Гарниры — каши рассыпчатые, бобовые отварные, макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, овощи с маслом, овощи припущенные с маслом, капуста тушеная.

Соусы — сметанный, сметанный с томатом. Оптимальная температура подачи 65° С.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — мясное изделие: котлета — овально-приплюснутой формы с заостренным концом, биточек — кругло-приплюснутой овально-плоской формы, с тонкой панировочной корочкой, равномерно обжарено с обеих сторон, полито маслом или соусом подлит с аккуратно уложен гарнир;
- цвет поверхности изделий — коричневый, в разрезе — от светлосерого до серого;
- вкус, запах — приятный, умеренно соленый, характерный для жареного мяса без привкуса хлеба, с приятным оттенком панировочной;
- консистенция — однородная, сочная, пышная.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 331

Наименование изделия: **МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ**

Номер рецептуры: **331**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51	5,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,5
<b>Выход: 150</b>			

### *Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:*

Белки, г	5.30
Жиры, г	4.60
Углеводы, г	32.80
Энергетическая ценность, ккал	188.90

С, мг	0.00
А, мкг рет. экв.	23.60
Е, мг	1.20
Д, мкг	0.10
В1, мг	0.10
В2, мг	0.00
В12, мкг	0.00
В6, мкг	0.10
РР, мг	0.50
Фолиевая кислота, мкг	10.20

Са, мг	9.20
Р, мг	40.90
Mg, мг	7.40
Fe, мг	0.90
Zn, мг	0.40
К, мг	63.50
І, мкг	0.80
F, мг	0.00
Se, мг	0.00

### *Технология приготовления:*

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды). Макарс 30 мин, лапшу — 20-25 мин, вермишель - 10-12 мин. Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с растопленным доведенным до кипения сливочным маслом (1/3-1/2 часть от указанного в рецептуре количества), чтобы они не склеивались и не об комков.

### *Правила оформления, подачи блюд:*

Гарнир укладывают на подогретую тарелку горкой, поливают оставшимся растопленным и доведенным до кипения сливочным масл. Оптимальная температура подачи 65° С.

### *Характеристика изделия по органолептическим показателям:*

- Внешний вид — макаронные изделия сохранили форму, легко разделяются, заправлены маслом;
- цвет — от белого до светло-кремового;
- вкус, запах — характерный для отварных макаронных изделий с привкусом и ароматом сливочного масла;
- консистенция — мягкая, упругая.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 441

Наименование изделия: **НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА**

Номер рецептуры: **441**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	2
САХАР ПЕСОК	20	20	2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	20
<b>Выход: 200</b>			

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	0.70
Жиры, г	0.30
Углеводы, г	27.00
Энергетическая ценность, ккал	122.90

С, мг	80.00
А, мкг рет. экв.	130.70
Е, мг	0.00
Д, мкг	0.00
В1, мг	0.00
В2, мг	0.10
В12, мкг	0.00
В6, мкг	0.00
РР, мг	0.20
Фолиевая кислота, мкг	0.00

Са, мг	19.30
Р, мг	3.10
Mg, мг	4.90
Fe, мг	0.50
Zn, мг	0.00
К, мг	11.20
І, мкг	0.00
F, мг	0.00
Se, мг	0.00

### Технология приготовления:

Промытые холодной водой плоды шиповника заливают<sup>А</sup>фят-ком, варят в закрытой посуде при слабом кипении 5-10 мин/рi Добавляк Затем оставляют для настаивания на 2-4, ч. После этого отвар процеживают.

### Правила оформления, подачи блюд:

Напиток подают в стакане. Температура подачи должна быть не выше 14° С и не ниже 7° С.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — прозрачный, напиток налит в стаканы;
- цвет — характерный для используемого сырья;
- запах — приятный запах шиповника;
- вкус — приятный, умеренно сладкий, с небольшой кислотностью;
- консистенция — однородная жидкая

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 261

Наименование изделия: **ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ**

Номер рецептуры: **261**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,2	34,2	3,42
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,7	11,7	1,17
СОЛЬ	0,4	0,4	0,04
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	114,11	63,9	11,41
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,27
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0,45
<b>Выход: 90</b>			

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	12.30
Жиры, г	15.60
Углеводы, г	4.40
Энергетическая ценность, ккал	203.60

С, мг	0.50
А, мкг рет. экв.	34.60
Е, мг	2.10
Д, мкг	0.00
В1, мг	0.10
В2, мг	0.10
В12, мкг	0.30
В6, мкг	0.30
РР, мг	3.10
Фолиевая кислота, мкг	3.80

Са, мг	20.90
Р, мг	103.60
Mg, мг	13.00
Fe, мг	0.70
Zn, мг	0.80
К, мг	171.40
І, мкг	3.80
F, мг	0.10
Se, мг	0.00

### Технология приготовления:

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

Соусы — сметанный, сметанный с томатом и луком.

### Правила оформления, подачи блюд:

Подают печень с соусом и гарниром.

Гарниры — каши рассыпчатые, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом.

Оптимальная температура подачи 65° С.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — на тарелке уложены печень, политая соусом, и гарнир;
- цвет печени — коричневый;
- вкус, запах - характерный для жареной печени;
- консистенция печени - сочная. мягкая; соуса - однородная.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 311

Наименование изделия: **ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ**

Номер рецептуры: **311**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	82	73	8,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	8	0,9
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,2
КРУПА РИСОВАЯ	35	35	3,5
<b>Выход: 150</b>			

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	15.30
Жиры, г	20.50
Углеводы, г	25.10
Энергетическая ценность, ккал	333.20

С, мг	1.40
А, мкг рет. экв.	173.70
Е, мг	3.80
Д, мкг	0.00
В1, мг	0.10
В2, мг	0.10
В12, мкг	0.40
В6, мкг	0.50
РР, мг	5.10
Фолиевая кислота, мкг	11.70

Са, мг	19.40
Р, мг	165.40
Мg, мг	32.20
Fe, мг	1.70
Zn, мг	2.10
К, мг	224.10
l, мкг	5.70
F, мг	0.10
Se, мг	0.00

### Технология приготовления:

Подготовленные овощи (морковь, лук репчатый) нарезают соломкой, пассеруют. Крупу рисовую просеивают, перебирают, промывают теплой (40° С), а затем горячей водой (60-70° С). Томатную пасту разводят водой в соотношении 1:1. Птицу рубят на порции (по одной обжаривают до образования корочки, посыпав солью, кладут в посуду. Добавляют подготовленные овощи, пассерованную томатную заправку горячим бульоном или водой и дают закипеть (2,1 л воды на 1 кг крупы рисовой), затем кладут промытую рисовую крупу и загустения. После этого посуду с пловом ставят на 40-50 мин в жарочный шкаф с температурой 250-280° С.

### Правила оформления, подачи блюд:

Порцию плова кладут горкой на подогретую тарелку, сверху укладывают кусок птицы. Оптимальная температура подачи 65° С.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — плов уложен горкой, сверху кусок птицы, зерна рисовой крупы полностью набухшие, сохранившие форму, легко от друг от друга;
- цвет птицы — светло-кремовый, с золотистым оттенком; риса — светло-оранжевый;
- вкус, запах — характерный для тушеной птицы с рисом и специями;
- консистенция птицы — мягкая сочная риса — рассыпчатая

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 335

Наименование изделия: **ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ**

Номер рецептуры: **335**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
КАРТОФЕЛЬ	183	128	18,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	23	23	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,5
<b>Выход: 150</b>			

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	3.20
Жиры, г	5.10
Углеводы, г	20.00
Энергетическая ценность, ккал	134.80

С, мг	10.30
А, мкг рет. экв.	30.70
Е, мг	0.20
Д, мкг	0.10
В1, мг	0.20
В2, мг	0.10
В12, мкг	0.00
В6, мкг	0.40
РР, мг	1.40
Фолиевая кислота, мкг	10.20

Са, мг	36.80
Р, мг	86.30
Mg, мг	29.40
Fe, мг	1.20
Zn, мг	0.60
К, мг	761.40
І, мкг	8.50
F, мг	0.00
Se, мг	0.00

### Технология приготовления:

Картофель предварительно промывают, перебирают, очищают и повторно промывают в холодной проточной воде. Целые клубни закладывают в кипящую подсоленную воду (0,6-0,7 л на 1 кг картофеля). После доведения до готовности отвар сливают, посуду закрывают крышкой и при слабом нагреве подсушивают картофель 2-3 мин. Вареный горячий картофель протирают через протирачную машину: протертый картофель, непрерывно помешивая, добавляют в 2-3 приема горячее кипяченое молоко и растопленное и доведенное до масла сливочное. Смесь взбивают до получения пышной однородной массы.

### Правила оформления, подачи блюд:

Подают в качестве гарнира, укладывают на тарелку, на поверхность наносят узор. Оптимальная температура подачи 65° С.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — протертая картофельная масса без кусочков непротертого картофеля и черных пятен, сверху нанесен узор;
- цвет — от светло-кремового до кремового;
- вкус, запах — характерный для свеже сваренного картофеля, молока и сливочного масла;
- консистенция — пышная, густая, однородная.



## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 91

Наименование изделия: **РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ**

Номер рецептуры: **91**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
КАРТОФЕЛЬ	85,6	60	8,56
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4	4	0,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4	0,48
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	13,6	12	1,36
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	15,2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	42,67	32	4,27
<b>Выход: 200</b>			

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	7.30
Жиры, г	8.80
Углеводы, г	12.40
Энергетическая ценность, ккал	153.70

С, мг	5.60
А, мкг рет. экв.	166.20
Е, мг	0.50
Д, мкг	0.10
В1, мг	0.10
В2, мг	0.00
В12, мкг	0.20
В6, мкг	0.40
РР, мг	2.80
Фолиевая кислота, мкг	8.30

Са, мг	25.30
Р, мг	99.80
Мg, мг	25.10
Fe, мг	1.30
Zn, мг	0.90
К, мг	450.80
І, мкг	5.40
F, мг	0.00
Se, мг	0.00

### Технология приготовления:

В кипящий бульон или воду закладывают подготовленную крупу и варят рассольник обычным способом, как в ТК№89

### Правила оформления, подачи блюд:

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом), прокипяченной сметаной или без нее. ( температура подачи 75° С.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид - на поверхности жидкой части блески масла. В жидкой части рассольника — овощи, сохранившие форму нарезки (с кожицы и семян, нарезаны ромбиками или соломкой, морковь, лук - соломкой, картофель - брусочками или дольками). Овощи не перловатая крупа — хорошо разварившаяся. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;
- цвет бульона - с кремоватым оттенком, жира на поверхности - желтый;
- вкус, запах — огуречного рассола, приятный — овощей, острый, с умеренной кислотностью, в меру соленый;
- консистенция кореньев, картофеля и лука — мягкие, огурцов — слегка хрустящая; соотношение плотной и жидкой частей соответс

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 325

Наименование изделия: **РИС ОТВАРНОЙ**

Номер рецептуры: **325**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
КРУПА РИСОВАЯ	54	54	5,4
СОЛЬ	1,5	1,5	0,15
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0,7
<b>Выход: 150</b>			

### *Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:*

Белки, г	3.60
Жиры, г	6.00
Углеводы, г	36.50
Энергетическая ценность, ккал	209.00

С, мг	0.00
А, мкг рет. экв.	33.00
Е, мг	0.40
Д, мкг	0.10
В1, мг	0.00
В2, мг	0.00
В12, мкг	0.00
В6, мкг	0.10
РР, мг	0.70
Фолиевая кислота, мкг	10.30

Са, мг	9.60
Р, мг	75.10
Mg, мг	24.60
Fe, мг	0.50
Zn, мг	0.80
К, мг	55.20
І, мкг	0.80
F, мг	0.00
Se, мг	0.00

### *Технология приготовления:*

Рис перебирают и промывают в теплой, а затем в горячей воде. Подготовленный рис кладут в подсоленную кипящую воду (6 л воды и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают. После стекания воды рис кладут в посуду, зап растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом, перемешивают и прогревают.

### *Правила оформления, подачи блюд:*

Гарнир укладывают на подогретую тарелку горкой. Оптимальная температура подачи 65° С.

### *Характеристика изделия по органолептическим показателям:*

- Внешний вид — зерна крупы полностью набухшие, сохранившие форму, масса рассыпчатая, заправлена маслом;
- цвет — светло-кремовый или серовато-белый;
- вкус, запах — характерный для отварного риса с привкусом и ароматом сливочного масла;
- консистенция — рассыпчатая. зерна риса мягкие.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 231

Наименование изделия: **РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ**

Номер рецептуры: **231**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	113,4	56,7	11,34
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,1	17,1	1,71
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	20,7	16,2	2,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,2	0,9
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,6	2,7	0,36
СЕЛЬДЕРЕЙ	1,8	0,9	0,18
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,36
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0,45
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0,01
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0,18
<b>Выход: 90</b>			

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	9.10
Жиры, г	4.70
Углеводы, г	4.10
Энергетическая ценность, ккал	92.40

С, мг	1.70
А, мкг рет. экв.	277.80
Е, мг	2.10
Д, мкг	0.00
В1, мг	0.10
В2, мг	0.10
В12, мкг	0.00
В6, мкг	0.10
РР, мг	0.90
Фолиевая кислота, мкг	6.70

Са, мг	33.10
Р, мг	138.60
Mg, мг	37.20
Fe, мг	0.90
Zn, мг	0.80
К, мг	327.50
І, мкг	86.40
F, мг	0.40
Se, мг	0.00

### Технология приготовления:

Порционные куски рыбы припускают, разбирают от костей, нарезают из филе с кожей без костей, посыпают солью, укладывают в по слоя, чередуя со слоями нашинкованных овощей, заливают бульоном или водой, добавляют растительное масло, томатную пасту, с лимонную кислоту, закрывают крышкой и тушат до готовности (45-60 мин); за 5-7 мин до окончания тушения добавляют лавровый ли

### Правила оформления, подачи блюд:

При отпуске на тарелку укладывают гарнир и порционный кусок тушеной рыбы, вместе с соусом и овощами. Оптимальная температур

С. Гарниры — картофель отварной, пюре картофельное, рагу овощное.

Для естественной витаминизации блюда целесообразно посыпать блюдо мелко рубленной зеленью укропа и зеленого лука, включи дополнительно в рецептуру

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — порционные куски рыбы определенной формы, слегка деформированные, покрыты овощами с соусом и располож
- аккуратно уложенным гарниром. Соус стекает с порционных кусков рыбы и слегка смачивает гарнир;
- цвет филе рыбы на разрезе соответствует виду рыбы: у горбуши с розоватым оттенком, у других видов рыбы белый различных от
- темная поверхность оранжево-коричневая от томата и тушеных в соусе овощей;
- вкус — приятный сладковато-кислый слегка соленый;
- запах — не резкий, характерный для определенного вида рыбы с легким оттенком тушеных овощей и томата;

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 39

Наименование изделия: **САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ**

Номер рецептуры: **39**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	70	56	7
СВЕКЛА	30	24	3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	19	15	1,9
САХАР ПЕСОК	3	3	0,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0,02
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	1
<b>Выход: 100</b>			

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	1.60
Жиры, г	9.50
Углеводы, г	7.90
Энергетическая ценность, ккал	119.70

С, мг	11.40
А, мкг рет. экв.	241.80
Е, мг	4.30
Д, мкг	0.00
В1, мг	0.00
В2, мг	0.00
В12, мкг	0.00
В6, мкг	0.10
РР, мг	0.50
Фолиевая кислота, мкг	10.10

Са, мг	39.20
Р, мг	32.70
Мg, мг	18.00
Fe, мг	1.00
Zn, мг	0.40
К, мг	202.80
І, мкг	4.20
F, мг	0.00
Se, мг	0.00

### Технология приготовления:

Подготовленную капусту шинкуют, добавляют соль (1,5 г на 100 г), раствор лимонной кислоты и нагревают при непрерывном помешивании. Морковь предварительно промывают, тщательно перебирают, очищают, повторно промывают в проточной воде, ошпаривают, нарезают или натирают на крупной терке.

Свеклу отваривают с добавлением лимонной кислоты, охлаждают, нарезают соломкой.

К капусте добавляют свеклу и морковь, нарезанные соломкой или натертые на крупной терке, сахар, перед подачей заправляют растительным маслом.

### Правила оформления, подачи блюд:

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Оптимальная температура подачи 14° С.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — компоненты равномерно нарезаны, аккуратно уложены горкой, поверхность блестящая. Допускается незначительная жидкость;
- цвет — типичный для капусты, моркови и свеклы;
- вкус, запах — слегка кисловато-сладковатый, характерный для капусты, моркови и свеклы с привкусом и ароматом растительного масла;
- консистенция салата — сочная; капусты, свеклы и моркови — сочная, упругая, хрустящая.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 19

Наименование изделия: **САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ**

Номер рецептуры: **19**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	79,8	63,7	7,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0,7
<b>Выход: 70</b>			

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	0.50
Жиры, г	7.10
Углеводы, г	1.60
Энергетическая ценность, ккал	71.80

С, мг	6.40
А, мкг рет. экв.	6.40
Е, мг	3.00
Д, мкг	0.00
В1, мг	0.00
В2, мг	0.00
В12, мкг	0.00
В6, мкг	0.00
РР, мг	0.10
Фолиевая кислота, мкг	2.50

Са, мг	14.70
Р, мг	26.90
Mg, мг	8.90
Fe, мг	0.60
Zn, мг	0.10
К, мг	89.80
І, мкг	1.90
F, мг	0.00
Se, мг	0.00

### Технология приготовления:

Свежие нарезанные кружочками огурцы перед отпуском поливают маслом растительным. При отпуске салата можно добавить зелен г) и яйцо — 1/2 - 1/4 шт. на порцию, в этом случае соответственно увеличивается выход. Салат можно отпускать без растительного и только с зеленым луком (10 г лука на 100 г салата), соответственно изменив норму закладки огурцов.

### Правила оформления, подачи блюд:

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Оптимальная температура подачи 14° С.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — огурцы нарезаны в соответствии с технологией приготовления, аккуратно разложены или уложены горкой, политы растительным;
- цвет очищенного огурца — белый;
- вкус, запах — характерный для свежего огурца с привкусом и ароматом масла растительного;
- консистенция огурцов — плотная с нелопазвитыми волянистыми некожистыми семенами

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 23

Наименование изделия: **САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ**

Номер рецептуры: **23**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	37,8	32,2	3,78
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	30,8	24,5	3,08
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	9,1	7	0,91
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0,7
<b>Выход: 70</b>			

### **Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:**

Белки, г	0.70
Жиры, г	7.10
Углеводы, г	2.00
Энергетическая ценность, ккал	75.40

С, мг	12.70
А, мкг рет. экв.	68.60
Е, мг	3.10
Д, мкг	0.00
В1, мг	0.00
В2, мг	0.00
В12, мкг	0.00
В6, мкг	0.00
РР, мг	0.20
Фолиевая кислота, мкг	5.80

Са, мг	17.10
Р, мг	20.60
Mg, мг	11.10
Fe, мг	0.60
Zn, мг	0.20
К, мг	146.00
І, мкг	1.30
F, мг	0.00
Se, мг	0.00

### **Технология приготовления:**

Подготовленные помидоры и огурцы режут тонкими ломтиками, лук репчатый — кольцами, а зеленый лук шинкуют. Помидоры и огурцы укладывают попеременно и посыпают луком. Перед отпуском салат поливают растительным маслом. Салат можно отпускать без лука растительного масла, соответственно уменьшив выход.

### **Правила оформления, подачи блюд:**

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Оптимальная температура подачи 14° С.

### **Характеристика изделия по органолептическим показателям:**

- Внешний вид — компоненты равномерно нарезаны в соответствии с технологией приготовления, аккуратно уложены, политы маслом растительным;
- цвет помидоров — красный, розовый, а также желтый для желтоплодных сортов, огурцов очищенных — белый, лука репчатого — светло-кремовый, лука зеленого — зеленый;
- вкус, запах — кисловато-острый, характерный для свежих помидоров, свежих огурцов и лука с привкусом и ароматом масла растительного;
- консистенция помидоров - упругая, сочная; огурцов — плотная, с недоразвитыми водянистыми нежесткими семенами; лука репчатого — слегка хрустящая, сочная.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 22

Наименование изделия: **САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ**

Номер рецептуры: **22**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	58,8	49,7	5,88
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	17,5	14	1,75
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0,7
<b>Выход: 70</b>			

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	0.70
Жиры, г	7.10
Углеводы, г	2.30
Энергетическая ценность, ккал	77.60

С, мг	16.60
А, мкг рет. экв.	112.70
Е, мг	3.20
Д, мкг	0.00
В1, мг	0.00
В2, мг	0.00
В12, мкг	0.00
В6, мкг	0.00
РР, мг	0.20
Фолиевая кислота, мкг	8.00

Са, мг	21.00
Р, мг	16.60
Мg, мг	12.40
Fe, мг	0.60
Zn, мг	0.10
К, мг	180.40
І, мкг	1.00
F, мг	0.00
Se, мг	0.00

### Технология приготовления:

Подготовленные помидоры нарезают кружочками или дольками, лук репчатый — кольцами или полукольцами, лук зеленый — дольк или шинкуют. Помидоры и лук раскладывают на порции, поливают растительным маслом. Салат можно отпускать без лука, а также растительного масла, соответственно уменьшив выход.

При отпуске салата допускается добавлять вареные яйца — 1/2 - 1/4 шт. на порцию, соответственно уменьшив закладку помидоров.

### Правила оформления, подачи блюд:

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Оптимальная температура подачи 14° С.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — компоненты равномерно нарезаны в соответствии с технологией приготовления, аккуратно уложены, политы маслом растительным;
- цвет помидоров — красный, розовый, а также желтый для желтоплодных сортов, лука репчатого — белый или светло-кремовый, л — зеленый;
- вкус, запах — кисловато-острый, характерный для свежих помидоров и лука с ароматом масла растительного;
- консистенция помидоров — упругая, сочная, лука репчатого — свежая хрустящая, сочная

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 442

Наименование изделия: **СОК ЯБЛОЧНЫЙ**

Номер рецептуры: **442**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	20
<b>Выход: 200</b>			

### **Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:**

Белки, г	1.00
Жиры, г	0.20
Углеводы, г	20.20
Энергетическая ценность, ккал	92.00

С, мг	4.00
А, мкг рет. экв.	0.00
Е, мг	0.00
Д, мкг	0.00
В1, мг	0.00
В2, мг	0.00
В12, мкг	0.00
В6, мкг	0.10
РР, мг	0.20
Фолиевая кислота, мкг	0.20

Са, мг	14.00
Р, мг	14.00
Mg, мг	8.00
Fe, мг	2.80
Zn, мг	0.10
К, мг	240.00
І, мкг	2.00
F, мг	0.00
Se, мг	0.00

### **Технология приготовления:**

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

### **Правила оформления, подачи блюд:**

Напиток подают в стакане. Температура подачи должна быть не выше 14° С и не ниже 7° С.

### **Характеристика изделия по органолептическим показателям:**

- Внешний вид — прозрачный, напиток налит в стаканы;
- цвет — характерный для используемого сока;
- запах — приятный запах соответствующего сока;
- вкус — приятный. умеренно сладкий. с небольшой кислотностью;



## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 102

Наименование изделия: **СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ**

Номер рецептуры: **102**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	38,7	30,8	3,87
КАРТОФЕЛЬ	47,5	33,4	4,75
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	5,3	4,4	0,53
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	6,2	4,4	0,62
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,6	8,8	1,06
ФАСОЛЬ	7	7	0,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	167,2	167,2	16,72
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	46,93	35,2	4,69
<b>Выход: 220</b>			

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	9.10
Жиры, г	9.70
Углеводы, г	10.50
Энергетическая ценность, ккал	161.20

С, мг	10.20
А, мкг рет. экв.	112.40
Е, мг	0.20
Д, мкг	0.10
В1, мг	0.00
В2, мг	0.10
В12, мкг	0.20
В6, мкг	0.30
РР, мг	2.80
Фолиевая кислота, мкг	9.60

Са, мг	44.80
Р, мг	119.00
Mg, мг	28.50
Fe, мг	1.60
Zn, мг	1.00
К, мг	432.40
І, мкг	5.20
F, мг	0.00
Se, мг	0.00

### Технология приготовления:

Капусту белокочанную нарезают шашками, картофель — кубиками; морковь, петрушку, лук — мелкими кубиками. Морковь и лук пасс В кипящий бульон или воду закладывают капусту, доводят до кипения, добавляют картофель, пассерованные овощи и варят суп до 5-10 мин до окончания варки кладут предварительно спаренную фасоль.

### Правила оформления, подачи блюд:

Можно подавать в многопорционной или однопорционной по-і v,іe с отварной птицей (мясом) или без нее. Оптимальная температура: С.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — на поверхности жидкой части блестки масла. Форма нарезки картофеля и овощей соответствует технологии приго
- Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;
- цвет овощей — натуральный, жира на поверхности — желтый;
- вкус, запах — характерный для смеси используемых овощей, с ароматом и привкусом пассерованных корнеьев, специй, умеренно
- консистенция картофеля, овощей — мягкая; зерна фасоли не переварены, сохраняют форму; соотношение плотной и жидкой част соответствует рецептуре.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 99

Наименование изделия: **СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ**

Номер рецептуры: **99**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
КАРТОФЕЛЬ	56,8	40	5,68
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16	16	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,96
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	14,4
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	42,6	32	4,26
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,2	2,4	0,32
<b>Выход: 200</b>			

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	10.00
Жиры, г	9.90
Углеводы, г	14.20
Энергетическая ценность, ккал	179.60

С, мг	4.20
А, мкг рет. экв.	170.50
Е, мг	1.80
Д, мкг	0.10
В1, мг	0.10
В2, мг	0.00
В12, мкг	0.20
В6, мкг	0.30
РР, мг	2.80
Фолиевая кислота, мкг	9.20

Са, мг	34.70
Р, мг	111.60
Mg, мг	31.70
Fe, мг	2.10
Zn, мг	1.40
К, мг	445.70
І, мкг	5.30
F, мг	0.00
Se, мг	0.00

### Технология приготовления:

Картофель нарезают крупными кубиками. Морковь нарезают мелкими кубиками, лук мелко рубят и пассеруют.

Подготовленный фасоль, горох, кладут в кипящий бульон или воду, доводят до кипения, добавляют картофель, пассерованные овог готовности.

### Правила оформления, подачи блюд:

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом) или без нее. Оптимальная температура

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — на поверхности жидкой части блестки масла. В жидкой части — картофель, нарезанный крупными кубиками, фасс гороха лущеного и чечевицы) — в виде целых, неразварившихся зерен. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецепт
- цвет светло-желтый (горчичный) — супа горохового; светло-коричневый — супа фасолевого; овощей — натуральный, жира на пов желтый;
- вкус, запах — характерный для смеси используемых бобовых и овощей, с ароматом и привкусом пассерованных корнейев, умерен
- консистенция картофеля — мягкая; гороха лущеного — пюреобразная; соотношение плотной и жидкой частей соответствует реце

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 94

Наименование изделия: **СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ**

Номер рецептуры: **94**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	33,4	26,4	3,34
КАРТОФЕЛЬ	31,7	22	3,17
КРУПА РИСОВАЯ	8,8	8,8	0,88
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	11	8,8	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,6	8,8	1,06
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4	0,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	193,6	193,6	19,36
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	46,93	35,2	4,69
<b>Выход: 220</b>			

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	7.80
Жиры, г	10.40
Углеводы, г	11.40
Энергетическая ценность, ккал	165.30

С, мг	7.40
А, мкг рет. экв.	161.70
Е, мг	2.00
Д, мкг	0.00
В1, мг	0.00
В2, мг	0.10
В12, мкг	0.20
В6, мкг	0.30
РР, мг	2.80
Фолиевая кислота, мкг	9.20

Са, мг	33.30
Р, мг	92.10
Mg, мг	23.90
Fe, мг	1.30
Zn, мг	1.10
К, мг	284.50
І, мкг	4.80
F, мг	0.00
Se, мг	0.00

### Технология приготовления:

Крупу промывают сначала в теплой, затем в горячей воде, закладывают в кипящую воду (3 л на 1 кг) и варят до полуготовности, вод кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, свежую белокочанную капусту, нарезанную шашками, картофель и варят до 3а 10-15 мин до окончания варки кладут пассерованные овощи. Крупу закладывают одновременно с овощами.

### Правила оформления, подачи блюд:

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом) или без нее. Оптимальная температура

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — на поверхности жидкой части блески масла. В жидкой части супа — капуста, нарезанная шашками, картофель и нарезанные кубиками, овощи не переварены, крупа — хорошо разварившаяся, но не потерявшая форму. Набор компонентов и их сс соответствуют рецептуре;
- цвет бульона — светло-серый, прозрачный, овощей и крупы — натуральный, жира на поверхности — желтый;
- вкус, запах — приятный, капусты, картофеля, пассерованных овощей, вареной крупы, умеренно соленый;
- консистенция корневе, картофеля и лука — мягкая, капусты — слегка хрустящая; соотношение плотной и жидкой частей соответ

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 101

Наименование изделия: **СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ**

Номер рецептуры: **101**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10,4	10,4	1,04
КАРТОФЕЛЬ	56,8	40	5,68
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,96
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0,24
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170,4	170,4	17,04
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	42,67	32	4,27
<b>Выход: 200</b>			

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	7.60
Жиры, г	7.70
Углеводы, г	14.10
Энергетическая ценность, ккал	151.90

С, мг	4.30
А, мкг рет. экв.	164.10
Е, мг	0.50
Д, мкг	0.00
В1, мг	0.00
В2, мг	0.00
В12, мкг	0.20
В6, мкг	0.30
РР, мг	2.60
Фолиевая кислота, мкг	8.70

Са, мг	23.70
Р, мг	86.50
Мg, мг	21.30
Fe, мг	1.40
Zn, мг	1.00
К, мг	354.00
І, мкг	4.90
F, мг	0.00
Se, мг	0.00

### Технология приготовления:

Овощи нарезают в соответствии с видом используемых макаронных изделий: картофель — брусочками или кубиками, коренья — брусочками или кубиками, лук шинкуют или мелко рубят. Морковь и лук пассеруют.

В кипящий бульон или воду кладут макароны и варят 10-15 мин, затем добавляют картофель и пассерованные овощи и варят суп до готовности макарон. Лапшу кладут в суп одновременно с картофелем, вермишель и фигурные изделия — за 10-15 мин до готовности супа. Добавляют соль по вкусу.

### Правила оформления, подачи блюд:

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом) или без нее. Оптимальная температура подачи — 65-70 °С.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — на поверхности жидкой части блестящий слой масла. Форма нарезки картофеля и овощей соответствует виду используемых макаронных изделий. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;
- цвет овощей — натуральный, жира на поверхности — оранжевый;
- вкус, запах — характерный для смеси используемых макаронных изделий и овощей, с ароматом и привкусом пассерованных овощей умеренно соленый;
- консистенция картофеля и овощей — мягкая; макаронные изделия не переварены, сохраняют форму; соотношение плотной и жидкой фаз соответствует рецептуре.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 118

Наименование изделия: **СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ**

Номер рецептуры: **118**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
КАРТОФЕЛЬ	103,2	72	10,32
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4,8	4	0,48
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,96
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30,4	30,4	3,04
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	15,2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	42,67	32	4,27
<b>Выход: 200</b>			

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	8.30
Жиры, г	9.90
Углеводы, г	15.30
Энергетическая ценность, ккал	178.20

С, мг	6.60
А, мкг рет. экв.	108.00
Е, мг	0.30
Д, мкг	0.10
В1, мг	0.10
В2, мг	0.10
В12, мкг	0.20
В6, мкг	0.40
РР, мг	2.70
Фолиевая кислота, мкг	9.40

Са, мг	55.30
Р, мг	119.70
Mg, мг	28.30
Fe, мг	1.20
Zn, мг	1.20
К, мг	543.50
І, мкг	8.70
F, мг	0.00
Se, мг	0.00

### Технология приготовления:

Картофель варят в бульоне или подсоленной воде до полуготовности, затем кладут пассерованные морковь и лук репчатый, варят и протирают.

Пшеничную муку просеивают, высыпая в растопленное сливочное масло и пассеруют при непрерывном помешивании, не допуская. Правильно пассерованная мука должна иметь слегка кремовый цвет. В пассерованную муку, охлажденную до 60-70° С, вливают чет горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют оставшуюся воду и варят 25-30 мин. добавляют соль, перец черный горошком, лавровый лист. Соус процеживают.

Протертые овощи соединяют с белым соусом, разводят бульоном и проваривают. Готовый суп заправляют горячим молоком с проки

### Правила оформления, подачи блюд:

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде. Отдельно можно подать кукурузные или пшеничные хлопья (15 г н или пирожки, или гренки из пшеничного хлеба. Оптимальная температура подачи 75° С.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

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

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 219

Наименование изделия: **СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА**

Номер рецептуры: **219**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	101	100	10,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	13	13	1,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/15 шт.	2,33	6,7 шт.
СОЛЬ	1	1	0,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,5
<b>Выход: 100</b>			

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	18.70
Жиры, г	13.70
Углеводы, г	11.00
Энергетическая ценность, ккал	235.00

С, мг	0.20
А, мкг рет. экв.	48.90
Е, мг	2.10
Д, мкг	0.10
В1, мг	0.00
В2, мг	0.30
В12, мкг	0.00
В6, мкг	0.00
РР, мг	0.50
Фолиевая кислота, мкг	3.70

Са, мг	154.20
Р, мг	213.00
Mg, мг	23.10
Fe, мг	0.60
Zn, мг	0.50
К, мг	131.30
І, мкг	0.70
F, мг	0.00
Se, мг	0.00

### Технология приготовления:

Творог протирают, муку просеивают, яйца обрабатывают в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и норматива В протертый творог добавляют 2/3 муки, яйца, сахар, соль. Можно добавить ванилин 0,02 г на порцию, предварительно растворив его в воде.

Массу хорошо перемешивают, придают ей форму батончика толщиной 5-6 см, нарезают поперек, укладывают на лист толщиной 1,5 ставят в жарочный шкаф на 5-7 мин

### Правила оформления, подачи блюд:

Отпускают сырники по 2 шт. на порцию с прокипяченным маслом сливочным, или с вареньем, или с соусом молочным. Оптимальная подача 65° С.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — изделия правильной кругло-приплюснутой формы; поверхность без трещин (иногда с рисунком), равномерно обжаренная, с маслом или вареньем;
- цвет корочки — золотистый, в разрезе — светло-кремовый или желтоватый;
- вкус — сладкий, свойственный творогу, без излишней кислотности, умеренно соленый;
- запах — запеченного творога с соусом, или маслом, или вареньем;
- консистенция — мягкая, умеренно-плотная, пышная

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №

Наименование изделия: **ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур:

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	5
<b>Выход: 50</b>			

***Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:***

Белки, г	3.60
Жиры, г	0.30
Углеводы, г	22.80
Энергетическая ценность, ккал	106.60

С, мг	0.00
А, мкг рет. экв.	0.00
Е, мг	1.00
Д, мкг	0.00
В1, мг	0.10
В2, мг	0.00
В12, мкг	0.00
В6, мкг	0.10
РР, мг	0.60
Фолиевая кислота, мкг	13.50

Са, мг	10.40
Р, мг	37.80
Mg, мг	14.90
Fe, мг	0.90
Zn, мг	0.40
К, мг	64.50
І, мкг	0.00
F, мг	0.00
Se, мг	0.00

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №

Наименование изделия: **ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур:

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	60	60	6
<b>Выход: 60</b>			

***Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:***

Белки, г	4.40
Жиры, г	0.40
Углеводы, г	27.40
Энергетическая ценность, ккал	127.90

С, мг	0.00
А, мкг рет. экв.	0.00
Е, мг	1.20
Д, мкг	0.00
В1, мг	0.10
В2, мг	0.00
В12, мкг	0.00
В6, мкг	0.10
РР, мг	0.70
Фолиевая кислота, мкг	16.20

Са, мг	12.40
Р, мг	45.40
Mg, мг	17.80
Fe, мг	1.10
Zn, мг	0.40
К, мг	77.40
І, мкг	0.00
F, мг	0.00
Se, мг	0.00



## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №

Наименование изделия: **ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур:

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	65,6	65,6	6,56
<b>Выход: 70</b>			

***Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:***

Белки, г	4.80
Жиры, г	0.40
Углеводы, г	29.90
Энергетическая ценность, ккал	139.90

С, мг	0.00
А, мкг рет. экв.	0.00
Е, мг	1.30
Д, мкг	0.00
В1, мг	0.10
В2, мг	0.00
В12, мкг	0.00
В6, мкг	0.10
РР, мг	0.80
Фолиевая кислота, мкг	17.70

Са, мг	13.60
Р, мг	49.60
Mg, мг	19.40
Fe, мг	1.20
Zn, мг	0.50
К, мг	84.60
І, мкг	0.00
F, мг	0.00
Se, мг	0.00

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №

Наименование изделия: **ХЛЕБ РЖАНОЙ**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	3
<b>Выход: 30</b>			

### *Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:*

Белки, г	2.02
Жиры, г	0.24
Углеводы, г	12.79
Энергетическая ценность, ккал	66.92

С, мг	0.00
А, мкг рет. экв.	0.00
Е, мг	0.00
Д, мкг	0.00
В1, мг	0.00
В2, мг	0.00
В12, мкг	0.00
В6, мкг	0.00
РР, мг	0.00
Фолиевая кислота, мкг	0.00

Са, мг	0.00
Р, мг	0.00
Mg, мг	0.00
Fe, мг	0.00
Zn, мг	0.00
К, мг	0.00
І, мкг	0.00
F, мг	0.00
Se, мг	0.00

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 431

Наименование изделия: **ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ**

Номер рецептуры: **431**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	5,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	13,5
САХАР ПЕСОК	15	15	1,5
ЛИМОН	8	7	0,8
<b>Выход: 185/15/7</b>			

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	0.30
Жиры, г	0.00
Углеводы, г	14.30
Энергетическая ценность, ккал	58.40

С, мг	1.10
А, мкг рет. экв.	0.10
Е, мг	0.00
Д, мкг	0.00
В1, мг	0.00
В2, мг	0.00
В12, мкг	0.00
В6, мкг	0.00
РР, мг	0.10
Фолиевая кислота, мкг	0.60

Са, мг	15.00
Р, мг	8.80
Mg, мг	6.50
Fe, мг	0.80
Zn, мг	0.00
К, мг	37.30
І, мкг	0.00
F, мг	0.00
Se, мг	0.00

### Технология приготовления:

В стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком. Варенье, джем, повидло подают отдельно в розетке.

По второму варианту воду соединяют с сахаром (вареньем, джемом, повидлом) и доводят до кипения. Чай-заварку наливают в стак и доливают кипятком с сахаром (вареньем, джемом, повидлом).

Чай также отпускается как прохладительный напиток. Чай процеживают, добавляют сахар и охлаждают до 8-10° С.

### Правила оформления, подачи блюд:

Чай подают в стакане или чайной чашке. Сахар, варенье, джем, повидло можно подать отдельно на розетке. Температура подачи го должна быть не ниже 75° С, холодного — не выше 14° С.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид, консистенция чая с сахаром — прозрачная жидкость, чая с джемом, вареньем, повидлом — непрозрачная жидкость, осадок;
- цвет, вкус, запах соответствуют используемому виду и сорту чая-заварки; чая с сахаром, повидлом, джемом, вареньем — сладкий, ароматом используемого повидла. джема. варенья.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 84

Наименование изделия: **ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ**

Номер рецептуры: **84**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50,4	40	5,04
КАРТОФЕЛЬ	34,4	24	3,44
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	1
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,2	2,4	0,32
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,96
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	16
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	42,67	32	4,27
<b>Выход: 200</b>			

### ***Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:***

Белки, г	6.90
Жиры, г	8.70
Углеводы, г	6.50
Энергетическая ценность, ккал	128.90

С, мг	10.10
А, мкг рет. экв.	166.40
Е, мг	0.30
Д, мкг	0.10
В1, мг	0.00
В2, мг	0.00
В12, мкг	0.20
В6, мкг	0.40
РР, мг	2.50
Фолиевая кислота, мкг	9.30

Са, мг	38.40
Р, мг	81.60
Mg, мг	21.60
Fe, мг	1.30
Zn, мг	1.10
К, мг	311.70
І, мкг	4.90
F, мг	0.00
Se, мг	0.00

### ***Технология приготовления:***

Капусту нарезают шашками, картофель — дольками. В кипящий бульон или воду закладывают капусту, доводят до кипения, затем к картофелю. В остальном готовят как указано в ТК № 83. При приготовлении щей из ранней капусты ее закладывают после картофеля готовить с томатным пюре (3 г на 250 г супа).

### ***Правила оформления, подачи блюд:***

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом), прокипяченной сметаной или без нее. ( температура подачи 75° С.

### ***Характеристика изделия по органолептическим показателям:***

- Внешний вид — на поверхности жидкой части блестки масла. В жидкой части щей — овощи, сохранившие форму нарезки (капуста морковь, лук, картофель — дольками). Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;
- цвет овощей — натуральный, жира на поверхности — оранжевый;
- вкус, запах — пассерованных овощей, капусты, картофеля, умеренно соленый;
- консистенция капусты — упругая овощей и картофеля — мягкая соотношение плотной и жилкой частей соответствует рецептуре

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №

Наименование изделия: **ЯБЛОКО**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
ЯБЛОКИ	227,2	200	22,72
<b>Выход: 200</b>			

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	0.80
Жиры, г	0.80
Углеводы, г	19.60
Энергетическая ценность, ккал	94.00

С, мг	20.00
А, мкг рет. экв.	10.00
Е, мг	1.30
Д, мкг	0.00
В1, мг	0.10
В2, мг	0.00
В12, мкг	0.00
В6, мкг	0.20
РР, мг	0.60
Фолиевая кислота, мкг	4.00

Са, мг	32.00
Р, мг	22.00
Mg, мг	16.00
Fe, мг	4.40
Zn, мг	0.30
К, мг	556.00
I, мкг	4.00
F, мг	0.00
Se, мг	0.00

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №

Наименование изделия: **ЯБЛОКО**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрик		
	1 порц.		100 п
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг
ЯБЛОКИ	284	250	28,4
<b>Выход: 250</b>			

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	0.00
Жиры, г	0.00
Углеводы, г	19.75
Энергетическая ценность, ккал	117.50

С, мг	0.00
А, мкг рет. экв.	0.00
Е, мг	0.00
Д, мкг	0.00
В1, мг	0.00
В2, мг	0.00
В12, мкг	0.00
В6, мкг	0.00
РР, мг	0.00
Фолиевая кислота, мкг	0.00

Са, мг	0.00
Р, мг	0.00
Mg, мг	0.00
Fe, мг	0.00
Zn, мг	0.00
К, мг	0.00
І, мкг	0.00
F, мг	0.00
Se, мг	0.00

детей и  
16.: Речь.

атов
орц.
нетто, кг
19,6

детей и  
16.: Речь.

атов
орц.
нетто, кг
24,5



детей и  
16.: Речь.

<b>затов</b>
<b>юрц.</b>
<b>нетто, кг</b>
8,5
1,26
0,78
1,62
0,54

вают,  
с сторон до  
атура внутри

э сбоку

детей и  
16.: Речь.

затов
юрц.
нетто, кг
3,2
1,6
1,6
0,8
0,8
0,24
0,4
0,24
0,04
16
3,2
0,24

сками  
о окончания  
свеклой.

Оптимальная

та, капуста,

дне

детей и  
16.: Речь.

атов
юрц.
нетто, кг
4
2,5
1
1
1
0,3
0,5
0,1
0,05
20
4

ками, и варят  
иную фасоль,

подачи 75° С.

та, морковь,

детей и  
16.: Речь.

атов
юрц.
нетто, кг
2,57
0,85
2,57

М

детей и  
16.: Речь.

атов
юрц.
нетто, кг
0,52
4,9
1,68
0,05
8,39
5,29
0,77
1,16
0,26

чов верхние

/сом и

ремешивают.

детей и  
16.: Речь.

атов
юрц.
нетто, кг
18

детей и  
16.: Речь.

затов
юрц.
нетто, кг
7,82
8,63
0,99
0,51
0,21

юсти.  
и бульон  
ут лавровый

детей и  
16.: Речь.

атов
орц.
нетто, кг
15



детей и  
16.: Речь.

атов
юрц.
нетто, кг
20

детей и  
16.: Речь.

атов
юрц.
нетто, кг
0,4
10
11
2

и

детей и  
16.: Речь.

затов
юрц.
нетто, кг
12,75
1,5
2,4
0,3
1,2
4,5

ту, заливают

з.

детей и  
16.: Речь.

атов
юрц.
нетто, кг
6,9
11,5
0,15
0,5

тения,  
1: рисовую,

ом.

рый;

детей и  
16.: Речь.

затов
юрц.
нетто, кг
4,85
11,54
0,15
0,58

у варят до

огда каша

иленную крупу  
мин. Готовый  
г в жарочном

г варке в  
ы уменьшают

ипают  
люда.

олита маслом,

**детей и**  
**16.: Речь.**

<b>атов</b>
<b>юрц.</b>
<b>нетто, кг</b>
4
17,2
2,4
0,02

поды не

рячий  
эщиеся сорта

осточки,

эпе.

1ты  
скается

эт

детей и  
16.: Речь,

затов
юрц.
нетто, кг
2
2,4
0,02
21

го кладут

звешенных

детей и  
16.: Речь.

атов
юрц.
нетто, кг
6,12
1,8
0,72
0,72
0,78
0,9
0,36

ной морковью  
кладут в  
гри изделия не

пр;



детей и  
16.: Речь.

<b>атов</b>
<b>юрц.</b>
<b>нетто, кг</b>
6,66
1,62
2,16
0,9
0,54

люснутой  
этовить с  
и или воды.  
ти и  
и изделия не

ным или  
и отварные с

й, шницель —  
юку. Рядом

ных сухарей;

детей и  
16.: Речь.

атов
юрец.
нетто, кг
5,1
0,5

ны варят 20-  
и  
разовывали

ом.

детей и  
16.: Речь.

затов
юрц.
нетто, кг
2
2
20

эт сахар.

детей и  
16.: Речь.

<b>затов</b>
<b>юрц.</b>
<b>нетто, кг</b>
0,36
3,42
1,17
0,04
6,39
0,27
0,45

**детей и**  
**16.: Речь.**

<b>атов</b>
<b>юрц.</b>
<b>нетто, кг</b>
7,3
0,8
0,8
0,8
0,2
3,5

эт сначала  
ому куску),  
ю пасту,  
варят до

деляющиеся

детей и  
16.: Речь.

атов
юрц.
нетто, кг
12,8
2,3
0,5

иртофеля  
зывают  
у. В горячий  
) кипения

детей и  
16.: Речь.

атов
орц.
нетто, кг
6
0,4
0,8
0,4
1,2
0,4
15,2
3,2

Оптимальная

огурцы - без  
заварены,

ответ

детей и  
16.: Речь.

атов
юрц.
нетто, кг
5,4
0,15
0,7

(на 1 кг риса)  
равляют



детей и  
16.: Речь.

атов
юрц.
нетто, кг
5,67
1,71
1,62
0,72
0,27
0,09
0,36
0,45
0,01
0,18

суду в два  
сахар, соль,  
лст.

юра подачи 65°

в их

эны рядом с

тенков или

детей и  
16.: Речь.

атов
юрц.
нетто, кг
5,6
2,4
1,5
0,3
0,02
1

ивании.  
заят соломкой

тительным

ое отделение

ьного;

детей и  
16.: Речь.

атов
орц.
нетто, кг
6,37
0,7

ный лук (10-15  
масла, а

маслом

детей и  
16.: Речь,

затов
юрц.
нетто, кг
3,22
2,45
0,7
0,7

эцы  
а, а также без

юм

белый или

тельного;  
ного и лука

детей и  
16.: Речь.

затов
юрц.
нетто, кг
4,97
1,4
0,7

ами 1,5-2 см  
без

юм

лука зеленого

детей и  
16.: Речь.

атов
юрц.
нетто, кг
20

детей и  
16.: Речь.

атов
юрц.
нетто, кг
3,08
3,34
0,44
0,44
0,88
0,7
0,44
16,72
3,52

зеруют.  
готовности. За

а подачи 75°

товления.

солёный;  
ей

**детей и**  
**16.: Речь.**

<b>атов</b>
<b>юрц.</b>
<b>нетто, кг</b>
4
1,6
0,8
0,8
0,5
14,4
3,2
0,24

ци и варят до

подачи 75° С.

ль (кроме  
уре;  
ерхности —

но соленый;  
птуре.



**детей и**  
**16.: Речь.**

<b>атов</b>
<b>юрц.</b>
<b>нетто, кг</b>
2,64
2,2
0,88
0,88
0,88
0,44
19,36
3,52

у сливают. В  
готовности.

подачи 75° С.

овоци,  
отношение

твует

детей и  
16.: Речь.

атов
юрц.
нетто, кг
1,04
4
0,8
0,8
0,24
0,24
17,04
3,2

кусочками,

готовности.

эль.

подачи 75° С.

ых

ьев, специй,

кой частей

детей и  
16.: Речь.

атов
юрец.
нетто, кг
7,2
0,4
0,8
0,4
0,4
3,04
15,2
3,2

до готовности,

1 пригорания.  
вертую часть  
В конце варки

лпяченным

на порцию),

детей и  
16.: Речь.

атов
юрц.
нетто, кг
10
1,3
0,23
0,1
0,5

ми.  
го в горячей

см, после чего

т температура

рена, с

атов
орц.
нетто, кг
5

атов
орц.
нетто, кг
6

атов
орц.
нетто, кг
6,56

детей и  
16.: Речь.

атов
юрц.
нетто, кг
3



детей и  
16.: Речь.

атов
юрц.
нетто, кг
0,1
5,4
13,5
1,5
0,7

аны или чашки

рячего чая

может быть

с привкусом и

детей и  
16.: Речь.

атов
юрц.
нетто, кг
4
2,4
0,8
0,24
0,8
0,4
16
3,2

ладут  
я. Ци можно

Оптимальная

— шашками,

детей и  
16.: Речь.

атов
юрц.
нетто, кг
20

детей и  
16.: Речь.

атов
юрц.
нетто, кг
25