

Источник рецептуры

Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для
школьного питания, ООО Фирма "Партнер", часть 1, Уфа, 2016 г.

66

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 66,88

Наименование блюда (изделия): Суп-лапша

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Морковь	0 (г)	10	0,01	
- с 01.01 (25%)	13,333	-	0,01	
- с 01.08 (20%)	12,5	-	0,01	
Лук репчатый	0 (г)	10	0,01	
- с 01.01 (16%)	11,905	-	0,01	
Масло подсолнечное	5 (г)	5	0,005	
*Вода	240	240	0,24	
Соль йодированная	0,5 (г)	0,5	0,0005	
Макаронные изделия	20 (г)	20	0,02	
Картофель	0 (г)	25	0,025	
- с 01.01 (35%)	38	-	0,025	
- с 01.03 (40%)	42	-	0,025	
- с 01.05 (40%)	42	-	0,025	
- с 01.08 (20%)	31	-	0,025	
- с 01.09 (25%)	33	-	0,025	
- с 01.11 (30%)	36	-	0,025	
Выход готового блюда	-	250		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Овощи нарезают в соответствии с видом используемых макаронных изделий: картофель – брусочками, морковь – соломкой, лук – полукольцами. Морковь и лук пассеруют. В бульон добавляют пассерованные овощи и варят суп до готовности. Макароны изделия (лапшу, вермишель, рожки, ракушки и т.д.) кладут в суп за 10-15 минут до его готовности. Температура при подаче должна быть не ниже 75 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – в жидкой части супа – лапша, сохранившая форму.

Цвет – золотистый, жира на поверхности-светло-оранжевый.

Консистенция – овощи – мягкие, лапша – хорошо набухшая, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	237,43	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	7,61	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	3,34	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	44,1	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	2
Витамин С (мг)	6,5	Кальций (мг)	10,14	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	25,9	Витамин А (мкг)	200,75
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,04
Витамин В1 (мг)	0,08	Магний (мг)	11,06	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,03	Калий (мг)	180	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,13
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	16
Витамин Е (мг)	2,29	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,71	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры

Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для
школьного питания, ООО Фирма "Партнер", часть 1, Уфа, 2016 г.

59

Технологическая карта № 66,09

Наименование блюда (изделия): Суп с макаронными изделиями

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Морковь	0 (г)	10	0,01	
- с 01.01 (25%)	13,333	-	0,01	
- с 01.08 (20%)	12,5	-	0,01	
Лук репчатый	0 (г)	10	0,01	
- с 01.01 (16%)	11,905	-	0,01	
Масло подсолнечное	2,4 (г)	2,4	0,0024	
Макаронные изделия	10 (г)	10	0,01	
Соль йодированная	1 (г)	1	0,001	
Картофель	0 (г)	75	0,075	
- с 01.01 (35%)	115,385	-	0,075	
- с 01.03 (40%)	125	-	0,075	
- с 01.05 (40%)	125	-	0,075	
- с 01.08 (20%)	93,75	-	0,075	
- с 01.09 (25%)	100	-	0,075	
- с 01.11 (30%)	107,143	-	0,075	
*Вода	190	190	0,19	
Выход готового блюда	-	250		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Овощи хорошо промывают, очищают. Затем нарезают в соответствии с видом используемых макаронных изделий: картофель – брусочками или кубиками, морковь – брусочками, соломкой или кубиками, лук репчатый мелко шинкуют. Морковь и лук репчатый пассеруют. В кипящую воду кладут макароны и варят 10-15 мин, затем добавляют картофель и пассерованные овощи и варят суп до готовности. Вермишель и фигурные изделия за 10-15 мин до готовности супа. За 5 мин до готовности добавляют соль. Температура при подаче должна быть не ниже 75 °С.

Срок реализации - 2 часа

с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – в жидкой части супа – картофель, нарезанный брусочками или кубиками, макаронные изделия – сохранили форму.

Цвет – супа – золотистый, жира на поверхности – светло-оранжевый.

Консистенция – картофель, овощи и макаронные изделия – мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	3,27	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Жиры (г)	3,05	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Калорийность (Ккал)	128,76	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	22	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	5
Витамин С (мг)	16,5	Кальций (мг)	18,88	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	63,55	Витамин А (мкг)	202,25
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,13
Витамин В1 (мг)	0,12	Магний (мг)	24,27	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,07	Калий (мг)	476	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,26
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	33
Витамин Е (мг)	1,34	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	1,01	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры

Сборник Технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для
школьного питания, фирма Партнер 2013г.

53

Технологическая карта № 53,08

Наименование блюда (изделия):

Щи из свежей капусты со сметаной

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Капуста белокочанная	0 (г)	50	0,05	
- с 01.01 (20%)	62,5	-	0,05	
Картофель	0 (г)	30	0,03	
- с 01.01 (35%)	46,154	-	0,03	
- с 01.03 (40%)	50	-	0,03	
- с 01.05 (40%)	50	-	0,03	
- с 01.08 (20%)	37,5	-	0,03	
- с 01.09 (25%)	40	-	0,03	
- с 01.11 (30%)	42,857	-	0,03	
Морковь	0 (г)	10	0,01	
- с 01.01 (25%)	13,333	-	0,01	
- с 01.08 (20%)	12,5	-	0,01	
Лук репчатый	0 (г)	10	0,01	
- с 01.01 (16%)	11,905	-	0,01	
Масло подсолнечное	4 (г)	4	0,004	
Соль йодированная	1 (г)	1	0,001	
*Вода	200	200	0,2	
Сметана с массовой долей жира 15 %	5 (г)	5	0,005	
Выход готового блюда	-	255		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Овощи хорошо промывают и очищают. Капусту нарезают соломкой, картофель – брусочками. В кипящий бульон или воду закладывают капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель, добавляют пассерованные морковь, лук и варят до готовности. При приготовлении щей из ранней капусты ее закладывают после картофеля. Щи отпускают со сметаной, прошедшей термическую обработку. Температура при подаче должна быть не ниже 75 °С.

Срок

реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – в жидкой части щей – капуста, нарезанная соломкой, морковь, лук, картофель – кубиками.

Цвет – желтый, жира на поверхности – оранжевый, овощей – натуральный.

Консистенция – капуста – упругая, овощи – мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	96,86	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	2,02	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	5,01	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	10,92	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	4
Витамин С (мг)	30,02	Кальций (мг)	40,88	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	47,33	Витамин А (мкг)	207,75
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,07
Витамин В1 (мг)	0,06	Магний (мг)	20,77	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,06	Калий (мг)	364	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,31
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	23
Витамин Е (мг)	1,92	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,76	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры

Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для
школьного питания, ООО Фирма "Партнер", часть 1, Уфа, 2016 г.

56

Технологическая карта № 56,12

Наименование блюда (изделия): Борщ с капустой и картофелем со сметаной

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Свекла	0 (г)	40	0,04	
- с 01.01 (25%)	53,333	-	0,04	
- с 01.09 (20%)	50	-	0,04	
Капуста белокочанная	0 (г)	20	0,02	
- с 01.01 (20%)	25	-	0,02	
Картофель	0 (г)	20	0,02	
- с 01.01 (35%)	30,769	-	0,02	
- с 01.03 (40%)	33,333	-	0,02	
- с 01.05 (40%)	33,333	-	0,02	
- с 01.08 (20%)	25	-	0,02	
- с 01.09 (25%)	26,667	-	0,02	
- с 01.11 (30%)	28,571	-	0,02	
Морковь	0 (г)	10	0,01	
- с 01.01 (25%)	13,333	-	0,01	
- с 01.08 (20%)	12,5	-	0,01	
Лук репчатый	0 (г)	10	0,01	
- с 01.01 (16%)	11,905	-	0,01	
Томат-паста	3 (г)	3	0,003	
Масло подсолнечное	4 (г)	4	0,004	
Соль йодированная	1 (г)	1	0,001	
Сметана с массовой долей жира 15 %	5 (г)	5	0,005	
*Вода	225	225	0,225	
Выход готового блюда	-	255		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Овощи хорошо промывают и очищают. Свеклу подготавливают следующим образом: – свеклу нарезают соломкой или ломтиками, тушат в толстостенной закрытой посуде с добавлением томат-пасты, масла сливочного и небольшого количества воды (15-25 % к массе свеклы); – свеклу неочищенную отваривают целиком. После варки свеклу очищают от кожицы. Вареную свеклу нарезают соломкой или ломтиками, кладут в борщ одновременно с пассерованными овощами и томат-пастой. 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 варки добавляют соль. При использовании квашеной капусты, ее в тушеном виде вводят в борщ вместе со свеклой. Борщ отпускают со сметаной, прошедшей термическую обработку. Температура при подаче должна быть не ниже 75 °С.

Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

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

Цвет – малиново-красный, жир на поверхности-оранжевый.

Консистенция – свекла и овощи – мягкие, капуста – упругая, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	94,46	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	1,98	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	4,96	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	10,3	Витамин В2 (мг)		Иод (мкг)	6
Витамин С (мг)	19,87	Кальций (мг)	40,88	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	51,47	Витамин А (мкг)	216,35
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,06
Витамин В1 (мг)	0,06	Магний (мг)	23,97	Иод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,06	Калий (мг)	358	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,63
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	

Источник рецептуры

Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы
здравоохранения. I том, М.А. Самсонов, Екатеринбург, 1995

1.81

Технологическая карта № 54,05

Наименование блюда (изделия):

Рассольник ленинградский со сметаной

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Картофель	0 (г)	26	0,026	
- с 01.01 (35%)	40	-	0,026	
- с 01.03 (40%)	43,333	-	0,026	
- с 01.05 (40%)	43,333	-	0,026	
- с 01.08 (20%)	32,5	-	0,026	
- с 01.09 (25%)	34,667	-	0,026	
- с 01.11 (30%)	37,143	-	0,026	
Крупа перловая	10 (г)	10	0,01	
Морковь	0 (г)	12,5	0,0125	
- с 01.01 (25%)	16,667	-	0,0125	
- с 01.08 (20%)	15,625	-	0,0125	
Лук репчатый	0 (г)	2,5	0,0025	
- с 01.01 (16%)	2,976	-	0,0025	
Масло подсолнечное	5 (г)	5	0,005	
Огурцы консервированные	27,273 (г)	15	0,015	
Соль йодированная	1 (г)	1	0,001	
Сметана с массовой долей жира 15 %	5 (г)	5	0,005	
*Вода	230	230	0,23	
Выход готового блюда	-	255		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Крупы перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Перловую крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают, а крупу промывают, так как отвар из нее имеет темный цвет и слизистую консистенцию. В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный брусочками, подготовленную крупу, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь и лук, а через 5-10 минут вводят припущенные огурцы, нарезанные соломкой или ломтиками. Рассольник отпускают со сметаной, прошедшей термическую обработку. Температура при подаче должна быть не ниже 75 °С.

Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – в жидкой части рассольника – огурцы без кожицы и семян, нарезанные соломкой или ломтиками, картофель – брусочками, коренья – соломкой.

Цвет – жира на поверхности – желтый, овощей – натуральный.

Консистенция – овощи мягкие, сочные, перловая крупа хорошо разварена, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	112,49	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	1,88	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	6,03	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	12,6	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	2
Витамин С (мг)	6,85	Кальций (мг)	22,08	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	62,46	Витамин А (мкг)	256,88
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,08
Витамин В1 (мг)	0,06	Магний (мг)	17,85	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,04	Калий (мг)	200	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	3,89
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	22
Витамин Е (мг)	2,42	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,65	В-каротин (мкг)	

Источник рецептуры: Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для
школьного питания, ООО Фирма "Партнер", часть 1, Уфа, 2016 г.

63

Технологическая карта № 129,2

Наименование блюда (изделия): Суп картофельный с горохом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Картофель	0 (г)	50	0,05	
- с 01.01 (35%)	76,923	-	0,05	
- с 01.03 (40%)	83,333	-	0,05	
- с 01.05 (40%)	83,333	-	0,05	
- с 01.08 (20%)	62,5	-	0,05	
- с 01.09 (25%)	66,667	-	0,05	
- с 01.11 (30%)	71,429	-	0,05	
Лук репчатый	0 (г)	10	0,01	
- с 01.01 (16%)	11,905	-	0,01	
Морковь	0 (г)	13	0,013	
- с 01.01 (25%)	17,333	-	0,013	
- с 01.08 (20%)	16,25	-	0,013	
Масло подсолнечное	4 (г)	4	0,004	
Горох шлифованный колотый	20,125 (г)	20	0,02	
Соль йодированная	0,8 (г)	0,8	0,0008	
*Вода	180	180	0,18	
Выход готового блюда	-	250		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Овощи хорошо промывают и очищают. Картофель нарезают крупными кубиками, морковь мелкими кубиками, лук мелко рубят. Горох подготавливают (перебирают, моют, кладут в холодную воду (2-3 л на 1 кг), затем варят в той же воде без соли при закрытой крышке до размягчения), затем кладут в бульон или воду, доводят до кипения, добавляют картофель, пассерованные морковь и лук, соль и варят до готовности. Температура при подаче должна быть не ниже 75 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – в жидкой части супа – картофель, нарезанный кубиками, горох – в виде неразваренных зерен.

Цвет – супа – светло-желтый (горчичный).

Консистенция – картофель и горох – мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	167,76	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	6,11	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	4,65	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	25,3	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	3
Витамин С (мг)	11,65	Кальций (мг)	32,35	Пищевые волокна (г)	
Витамин Р (мг)		Фосфор (мг)	87,23	Витамин А (мкг)	261,9
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,06
Витамин В1 (мг)	0,25	Магний (мг)	35,62	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,08	Калий (мг)	474	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,52
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	31
Витамин Е (мг)	1,98	Витамин А (мкг)		Белки жив. происхождения (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	2,04	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры Сборник технол. нормативов, Ф.Л.Марчук, ТУ ТИ

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 502,81

Наименование блюда (изделия): Тефтели из говядины с томатным соусом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на — порций
*Вода	37	37	0,037	
Соль йодированная	0,25 (г)	0,25	0,00025	
Тефтели из говядины п/ф шк	1 (шт60)	60	1	
Томат-паста	4 (г)	4	0,004	
Мука пшеничная в/с	2 (г)	2	0,002	
Масло подсолнечное	1,8 (г)	1,8	0,0018	
Лук репчатый	0 (г)	1,5	0,0015	
- с 01.01 (16%)	1,786	-	0,0015	
Морковь	0 (г)	2	0,002	
- с 01.01 (25%)	2,667	-	0,002	
- с 01.08 (20%)	2,5	-	0,002	
Выход готового блюда	-	100		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Замороженные тефтели укладывают на смазанный маслом противень, запекают до готовности с добавлением воды или соуса в жарочном шкафу при температуре 230-250 °С в течение 20-25 мин. до готовности. Для приготовления соуса просеянную муку пассеруют при непрерывном помешивании до образования светло-кремового цвета, не допуская пригорания. В пассерованную муку, охлажденную до 60-70 °С вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют оставшуюся воду. Мелко нарезанные морковь, лук репчатый пассеруют на растительном масле, добавляют томат-пасту, продолжают пассерование еще 15-20 мин, затем соединяют с белым соусом и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют соль. Готовый соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С.

Срок реализации - 2 часа с момента

приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – форма ов виде шариков. Поверхность ровная, без разорванных и ломаных краев, равномерно посыпана панировочными сухарями.

Цвет – свойственный цвету, используемого мясного сырья с учетом используемых компонентов, предусмотренных рецептурой.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в состав.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	167,82	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	9,46	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	10,83	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	8	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	1
Витамин С (мг)	2,05	Кальций (мг)	3,09	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	6,45	Витамин А (мкг)	52
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	
Витамин В1 (мг)	0,01	Магний (мг)	3,35	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,01	Калий (мг)	44	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,34
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	2
Витамин Е (мг)	0,87	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,15	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог



Источник рецептуры: Сборник технол. нормативов, Ф.Л.Марчук, ТУ ТИ

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 502,54

Наименование блюда (изделия): Биточки из мяса птицы с томатным соусом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Биточки из мяса птицы п/ф шк	1 (шт60)	60	1	
Масло подсолнечное	2 (г)	2	0,002	
Мука пшеничная в/с	1,8 (г)	1,8	0,0018	
Томат-паста	4 (г)	4	0,004	
Лук репчатый	0 (г)	0,8	0,0008	
- с 01.01 (16%)	1	-	0,0008	
Морковь	0 (г)	2,4	0,0024	
- с 01.01 (25%)	3,2	-	0,0024	
- с 01.08 (20%)	3	-	0,0024	
Соль йодированная	0,6 (г)	0,6	0,0006	
Масло подсолнечное	0,6 (г)	0,6	0,0006	
*Вода	36	36	0,036	
Выход готового блюда	-	60/40		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Замороженные биточки или котлеты укладывают на смазанный маслом противень, дефростируют в течение 30-40 минут при комнатной температуре. Затем запекают до готовности с добавлением воды или соуса: в жарочном шкафу – при температуре 170-180 °С в течение 15 минут, в пароконвектомате (режим пар+конвекция) – при температуре 180 °С в течение 15 минут. Для приготовления соуса просеянную муку пассеруют при непрерывном помешивании до образования светло-кремового цвета, не допуская пригорания. В пассерованную муку, охлажденную до 60-70 °С вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют оставшуюся воду. Мелко нарезанные морковь, лук репчатый пассеруют на растительном масле, добавляют томат-пасту, продолжают пассерование еще 15-20 мин, затем соединяют с белым соусом и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют соль. Готовый соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации готового блюда - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – изделия круглоприплюснутой формы с томатным соусом.

Цвет – сероватый, соуса – от оранжевого до красного.

Консистенция – мягкая, сочная, нежная, соуса – однородная, вязкая.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	154,75	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	7,42	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	11,2	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	5,85	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	1
Витамин С (мг)	2	Кальций (мг)	4,23	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	6,1	Витамин А (мкг)	60
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	
Витамин В1 (мг)	0,01	Магний (мг)	3,44	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,01	Калий (мг)	43	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,33
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	2
Витамин Е (мг)	1,22	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,15	В-каротин (мкг)	

Зав. производством:

Технолог:

"Утверждаю"

20 г

Источник рецептуры

Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы
здравоохранения, I том, М.А. Самсонов, Екатеринбург, 1995

к8.24

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 138,54

Наименование блюда (изделия):

Картофельное пюре*

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Картофель	0 (г)	133	0,133	
- с 01.01 (35%)	204,615	-	0,133	
- с 01.03 (40%)	221,667	-	0,133	
- с 01.05 (40%)	221,667	-	0,133	
- с 01.08 (20%)	166,25	-	0,133	
- с 01.09 (25%)	177,333	-	0,133	
- с 01.11 (30%)	190	-	0,133	
Молоко питьевое пастеризованное, фасованное	22,632 (г)	21,5	0,0215	
Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж. 72,5%	4 (г)	4	0,004	
Соль йодированная	1 (г)	1	0,001	
Выход готового блюда	-	150		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Очищенный картофель варят в подсоленной воде до готовности. Воду сливают, картофель подсушивают, протирают, добавляют горячее кипяченое молоко и растопленное, доведенное до кипения сливочное масло, тщательно перемешивают, взбивают до образования пышной массы. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – протертая картофельная масса.

Цвет – белый с кремовым оттенком.

Консистенция – густая, пышная, однородная.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	3,85	Витамин D (мкг)	0,06	Цинк (мг)	
Жиры (г)	4,39	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Калорийность (Ккал)	154,65	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	24,9	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	7
Витамин С (мг)	26,88	Кальций (мг)	43,74	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	97,69	Витамин А (мкг)	26,72
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,13
Витамин В1 (мг)	0,17	Магний (мг)	33,82	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,13	Калий (мг)	788	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,61
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	44
Витамин Е (мг)	0,17	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	1,26	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог



Источник рецептуры

Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для
школьного питания, ООО Фирма "Партнер", часть 2, Уфа, 2016 г.

212

Технологическая карта № 211,41

Наименование блюда (изделия):

Макаронные изделия отварные с маслом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на — порций
Макаронные изделия	56 (г)	56	0,056	
Соль йодированная	1,3 (г)	1,3	0,0013	
Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж. 72,5%	5 (г)	5	0,005	
*Вода	330	330	0,33	
Выход готового блюда	-	165		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды). Сваренные макаронные изделия откидывают на дуршлаг и перемешивают с растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – отварные макаронные изделия легко отделяются друг от друга и сохраняют свою форму.

Цвет – от белого до светло-кремового.

Консистенция – мягкая, но упругая.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	226,59	Витамин D (мкг)	0,07	Цинк (мг)	
Белки (г)	6,76	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	4,58	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	39,55	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	1
Витамин С (мг)		Кальций (мг)	16,62	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	50,22	Витамин А (мкг)	22,5
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,29
Витамин В1 (мг)	0,1	Магний (мг)	9,25	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,03	Калий (мг)	70	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,05
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	13
Витамин Е (мг)	0,89	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,94	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры

Сборник технологических нормативов — Сборник рецептурных блюд и
кулинарных изделий для предприятий общественного питания Ф.Л.Марчук

Таблица 4

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 181,55

Наименование блюда (изделия): Каша рисовая вязкая с маслом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на — порций
Крупа рисовая	40 (г)	40	0,04	
*Вода	148	148	0,148	
Соль йодированная	0,9 (г)	0,9	0,0009	
Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж. 72,5%	5 (г)	5	0,005	
Выход готового блюда	-	185		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Крупу перебирают, засыпают в кипящую воду, добавляют соль, растопленное, доведенное до кипения сливочное масло, перемешивают периодически помешивая. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид — зерна крупы частично разварены, не разделяются, каша уложенная горкой, сохраняет форму.

Цвет — белый.

Консистенция — вязкая.

Вкус и запах — каши из данного вида крупы, в меру соленый, без признаков затхлости и горечи.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	169,05	Витамин D (мкг)	0,07	Цинк (мг)	
Белки (г)	2,96	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	4,07	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	29,99	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	1
Витамин С (мг)		Кальций (мг)	7,71	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	61,5	Витамин А (мкг)	22,5
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,15
Витамин В1 (мг)	0,03	Магний (мг)	20,2	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,02	Калий (мг)	42	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	6,09
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	20
Витамин Е (мг)	0,21	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,44	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

"Утверждаю"

" " 20__ г

Источник рецептуры

Сборник технологических нормативов — Сборник рецептурных блюд и
кулинарных изделий для предприятий общественного питания Ф.Л.Марчук

Таблица 4

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 175,54

Наименование блюда (изделия): Каша гречневая вязкая с маслом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на — порций
Крупа гречневая	40,6 (г)	40,6	0,0406	
Соль йодированная	1 (г)	1	0,001	
*Вода	130	130	0,13	
Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж. 72,5%	3 (г)	3	0,003	
Выход готового блюда	-	165		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Крупу перебирают, промывают несколько раз, засыпают в кипящую воду, добавляют соль, заправляют растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом, перемешивают и варят до готовности, периодически помешивая. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 ч с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид — зерна частично разварены, не разделяются, каша уложенная горкой, сохраняет форму.

Цвет — серый с коричневым оттенком.

Консистенция — вязкая.

Вкус и запах — каши из данного вида крупы, в меру соленый, без признаков затхлости и горечи.

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	5,14	Витамин D (мкг)	0,04	Цинк (мг)	
Жиры (г)	3,51	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Калорийность (Ккал)	144,88	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	23,22	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	1
Витамин С (мг)		Кальций (мг)	12,52	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	121,89	Витамин А (мкг)	14,31
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,24
Витамин В1 (мг)	0,17	Магний (мг)	81,42	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,08	Калий (мг)	155	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	2,34
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	9
Витамин Е (мг)	0,35	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	2,76	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

"Утверждаю"

20 г

Источник рецептуры

Сборник технологических нормативов — Сборник рецептурных блюд и
кулинарных изделий для предприятий общественного питания Ф.Л.Марчук

394

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 684,07

Наименование блюда (изделия): Жаркое по-домашнему из мяса птицы

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Полуфабрикат натуральный из мяса птицы б/к	42,062 (г)	40,8	0,0408	
Картофель	0 (г)	120	0,12	
- с 01.01 (35%)	184,615	-	0,12	
- с 01.03 (40%)	200	-	0,12	
- с 01.05 (40%)	200	-	0,12	
- с 01.08 (20%)	150	-	0,12	
- с 01.09 (25%)	160	-	0,12	
- с 01.11 (30%)	171,429	-	0,12	
Лук репчатый	0 (г)	12	0,012	
- с 01.01 (16%)	14,286	-	0,012	
Масло подсолнечное	6 (г)	6	0,006	
Томат-паста	2,88 (г)	2,88	0,00288	
Соль йодированная	0,86 (г)	0,86	0,00086	
Выход готового блюда	-	180		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Замороженный полуфабрикат натуральный цыпленка-бройлера размораживают, промывают холодной проточной водой. Подготовленное мясо нарезают массой по 30-40 г, картофель и лук — дольками, затем мясо и овощи тушат по отдельности. Тушеное мясо и овощи кладут в посуду слоями, чтобы снизу и сверху мяса были овощи, добавляют томат-пасту, соль и бульон (продукты должны быть только покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат до готовности. Отпускают жаркое вместе с бульоном и гарниром. Блюдо можно готовить без томат-пасты. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид — кусочки мяса одинаково нарезаны, овощи сохранили форму нарезки.

Цвет — мяса — серый.

Консистенция — мяса — сочная, мягкая, овощей — мягкая.

Вкус и запах — свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	272,3	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	12,08	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	14,61	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	23,2	Витамин В2 (мг)	0,06	Йод (мкг)	8
Витамин С (мг)	27,31	Кальций (мг)	25,17	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	143,92	Витамин А (мкг)	28,56
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,41
Витамин В1 (мг)	0,19	Магний (мг)	38,66	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,09	Калий (мг)	824	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,54
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	93
Витамин Е (мг)	2,94	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	1,8	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог



Источник рецептуры: Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для
школьного питания, ООО Фирма "Партнер", часть 1, Уфа, 2016 г.

95

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 236

Наименование блюда (изделия): Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Полуфабрикат натуральный из мяса птицы б/к	56,4 (г)	54,7	0,0547	
Соль йодированная	1 (г)	1	0,001	
Лук репчатый	0 (г)	10	0,01	
- с 01.01 (16%)	11,905	-	0,01	
Масло подсолнечное	4 (г)	4	0,004	
Томат-паста	3,2 (г)	3,2	0,0032	
Мука пшеничная в/с	3 (г)	3	0,003	
Выход готового блюда	-	90		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Подготовленный полуфабрикат из мяса птицы нарезают на мелкие куски, добавляют воду, солят и тушат с добавлением пассерованной томат-пасты. На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, добавляя в него пассерованный лук, заливают им мясо и тушат еще 20-30 мин. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С.

Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – мясо птицы, тушеное в томатном соусе.
Цвет – от белого до светло-серого, соуса – от оранжевого до красного.
Консистенция – мягкая, сочная.
Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	196,11	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	12,54	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	14,61	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	3,74	Витамин В2 (мг)	0,08	Йод (мкг)	3
Витамин С (мг)	3,53	Кальций (мг)	15,62	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	98,16	Витамин А (мкг)	31,48
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,38
Витамин В1 (мг)	0,06	Магний (мг)	14,09	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,01	Калий (мг)	178	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,4
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	75
Витамин Е (мг)	2,02	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,93	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

"Утверждаю"

" " / 20 г.

Источник рецептуры

Сборник технологических нормативов — Сборник рецептурных блюд и
кулинарных изделий для предприятий общественного питания Ф.Л.Марчук

Таблица 4

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 58,38

Наименование блюда (изделия):

Рис отварной с маслом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на — порций
Крупа рисовая	52 (г)	52	0,052	
Соль йодированная	0,9 (г)	0,9	0,0009	
*Вода	109	109	0,109	
Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж. 72,5%	4 (г)	4	0,004	
Выход готового блюда	-	150		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Крупу перебирают, моют и всыпают в подсоленную кипящую воду и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают и промывают горячей кипяченой водой. После стекания воды рис кладут в посуду, заправляют растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом, перемешивают и прогревают. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С.Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид — зерна крупы — целые, хорошо набухшие, легко разделяются.

Цвет — от белого до кремового.

Консистенция — рассыпчатая, мягкая, однородная.

Вкус и запах — свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	3,83	Витамин D (мкг)	0,05	Цинк (мг)	
Жиры (г)	3,47	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Калорийность (Ккал)	203,24	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	38,95	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	1
Витамин С (мг)		Кальций (мг)	8,43	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	79,2	Витамин А (мкг)	18
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,19
Витамин В1 (мг)	0,04	Магний (мг)	26,2	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,03	Калий (мг)	53	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	7,89
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	26
Витамин Е (мг)	0,25	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,55	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог



Источник рецептуры Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, Москва, 2003 год

230 К.8.27

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 591,4

Наименование блюда (изделия): Рыба запеченная с овощами

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Филе минтая	51,389 (г)	48,8	0,0488	
Соль йодированная	0,8 (г)	0,8	0,0008	
Масло подсолнечное	5 (г)	5	0,005	
Лук репчатый	0 (г)	8	0,008	
- с 01.01 (16%)	9,524	-	0,008	
Сметана с массовой долей жира 15 %	12,5 (г)	12,5	0,0125	
Мука пшеничная в/с	3,7 (г)	3,7	0,0037	
Морковь	0 (г)	37,5	0,0375	
- с 01.01 (25%)	50	-	0,0375	
- с 01.08 (20%)	46,875	-	0,0375	
*Вода	37,5	37,5	0,0375	
Выход готового блюда	-	90		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Филе минтая размораживают, нарезают на порционные куски и припускают в небольшом количестве воды, соединяют с пассерованным морковью и луком нарезанными соломкой. Затем выкладывают на смазанный маслом противень, заливают сметанным соусом и запекают в жарочном шкафу при температуре 200-250°С до образования румяной корочки. Температура при подаче должна быть не ниже 65°С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – куски филе рыбы, сохранившие форму.
Цвет – филе рыбы – от белого до серого. Овощи- золотистого цвета.
Консистенция – мягкая, сочная.
Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	134,37	Витамин D (мкг)	0,11	Цинк (мг)	
Белки (г)	9,08	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	8	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	6,28	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	77
Витамин С (мг)	2,97	Кальций (мг)	46,74	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	153,29	Витамин А (мкг)	768,26
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,36
Витамин В1 (мг)	0,09	Магний (мг)	44,1	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,1	Калий (мг)	313	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	8,11
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	368
Витамин Е (мг)	2,61	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,81	В-каротин (мкг)	

Зав. производством _____

Технолог _____

" "

20 г

Источник рецептуры

Сборник технологических нормативов — Сборник рецептурных блюд и
кулинарных изделий для предприятий общественного питания Ф.Л.Марчук

Таблица 4

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 175,49

Наименование блюда (изделия): Каша гречневая вязкая с маслом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Крупа гречневая	43,8 (г)	43,8	0,0438	
Соль йодированная	1,3 (г)	1,3	0,0013	
Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж. 72,5%	5 (г)	5	0,005	
*Вода	140	140	0,14	
Выход готового блюда	-	180		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Крупу перебирают, промывают несколько раз, засыпают в кипящую воду, добавляют соль, заправляют растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом, перемешивают и варят до готовности, периодически помешивая. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид — зерна частично разварены, не разделяются, каша уложенная горкой, сохраняет форму.

Цвет — серый с коричневым оттенком.

Консистенция — вязкая.

Вкус и запах — каши из данного вида крупы, в меру соленый, без признаков затхлости и горечи.

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	5,56	Витамин D (мкг)	0,07	Цинк (мг)	
Жиры (г)	5,07	Витамин K (мкг)		Омега 6 (г)	
Калорийность (Ккал)	167,95	Витамин E (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	25,07	Витамин B2 (мг)		Йод (мкг)	1
Витамин C (мг)		Кальций (мг)	14,74	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	132,02	Витамин A (мкг)	23,38
Магний (мг)		Ca (мг)		Фенилаланин (мг)	0,26
Витамин B1 (мг)	0,19	Магний (мг)	87,89	Йод (мкг)	
Витамин B2 (мг)	0,09	Калий (мг)	168	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	2,55
Витамин C (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин B6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	10
Витамин E (мг)	0,4	Витамин A (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин B1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин D (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	2,98	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

" " 20 г



Источник рецептуры Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для
школьного питания, ООО Фирма "Партнер", часть 2, Уфа, 2016 г.

212

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 211,02

Наименование блюда (изделия): Макаронные изделия отварные с маслом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на — порций
Макаронные изделия	63 (г)	63	0,063	
Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж. 72,5%	5 (г)	5	0,005	
Соль йодированная	1,4 (г)	1,4	0,0014	
*Вода	370	370	0,37	
Выход готового блюда	-	185		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды). Сваренные макаронные изделия откидывают на дуршлаг и перемешивают с растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С.

Срок реализации - 2

часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид — отварные макаронные изделия легко отделяются друг от друга и сохраняют свою форму.

Цвет — от белого до светло-кремового.

Консистенция — мягкая, но упругая.

Вкус и запах — свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	7,6	Витамин D (мкг)	0,07	Цинк (мг)	
Жиры (г)	4,7	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Калорийность (Ккал)	250,78	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	44,48	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	1
Витамин С (мг)		Кальций (мг)	18,32	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	56,31	Витамин А (мкг)	22,5
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,32
Витамин В1 (мг)	0,11	Магний (мг)	10,39	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,03	Калий (мг)	79	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,05
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	15
Витамин Е (мг)	1	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	1,06	В-каротин (мкг)	

Зав. производством _____

Технолог _____

" " 20 г



Источник рецептуры

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 493,53

Наименование блюда (изделия): Каша молочная "Дружба" с маслом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на — порций
Крупа рисовая	14,5 (г)	14,5	0,0145	
Крупа пшено шлифованное	18,1 (г)	18,1	0,0181	
Молоко питьевое пастеризованное, фасованное	93 (г)	93	0,093	
Сахар-песок	3,6 (г)	3,6	0,0036	
Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж. 72,5%	5 (г)	5	0,005	
Соль йодированная	1,2 (г)	1,2	0,0012	
*Вода	62	62	0,062	
Выход готового блюда	-	185		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Крупы перебирают, промывают. Рис засыпают в кипящую, подсоленную воду, перемешивают, варят 10-15 мин, заливают горячее кипящее молоко и засыпают пшено, сахар, перемешивают и продолжают варить, периодически помешивая. При отпуске поливают растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид — зерна круп полностью разварившиеся и утратившие форму.
Цвет — кремовый.
Консистенция — жидкая.

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	5,88	Витамин D (мкг)	0,11	Цинк (мг)	
Жиры (г)	7,36	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Калорийность (Ккал)	214,42	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	30,91	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	1
Витамин С (мг)	1,21	Кальций (мг)	123,37	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	149,12	Витамин А (мкг)	43,5
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,16
Витамин В1 (мг)	0,13	Магний (мг)	35,56	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,16	Калий (мг)	190	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	3,66
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	31
Витамин Е (мг)	0,16	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,78	В-каротин (мкг)	

Зав. производством _____

Технолог _____

Источник рецептуры Сборник технол. нормативов, Ф.Л.Марчук, ТУ ТИ

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 445,64

Наименование блюда (изделия): Биточки мясные с томатным соусом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Биточки мясные п/ф шк	1 (шт 60)	60	1	
Масло подсолнечное	2,4 (г)	2,4	0,0024	
Соль йодированная	1,2 (г)	1,2	0,0012	
*Вода	37	37	0,037	
Томат-паста	4 (г)	4	0,004	
Мука пшеничная в/с	2 (г)	2	0,002	
Масло подсолнечное	1 (г)	1	0,001	
Лук репчатый	0 (г)	1	0,001	
- с 01.01 (16%)	1	-	0,001	
Морковь	0 (г)	2,4	0,0024	
- с 01.01 (25%)	3,2	-	0,0024	
- с 01.08 (20%)	3	-	0,0024	
Соль йодированная	0,25 (г)	0,25	0,00025	
Выход готового блюда	-	60/40		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Замороженные котлеты, биточки укладывают на смазанный маслом противень, запекают до готовности с добавлением воды или соуса в жарочном шкафу при температуре 230-250 °С в течение 20-25 мин. до готовности. Для приготовления соуса просеянную муку пассеруют при непрерывном помешивании до образования светло-кремового цвета, не допуская пригорания. В пассерованную муку, охлажденную до 60-70 °С вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют оставшуюся воду. Мелко нарезанные морковь, лук репчатый пассеруют на растительном масле, добавляют томат-пасту, продолжают пассерование еще 15-20 мин, затем соединяют с белым соусом и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют соль. Готовый соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом (котлеты) или круглоприплюснутой формы (биточки).

Цвет – от белого до серого.

Консистенция – сочная, нежная, однородная.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	195,58	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	10,84	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	11,35	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	12,35	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	1
Витамин С (мг)	2,02	Кальций (мг)	7,45	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	6,41	Витамин А (мкг)	60
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	
Витамин В1 (мг)	0,01	Магний (мг)	3,69	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,01	Калий (мг)	44	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,34
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	2
Витамин Е (мг)	1,58	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,18	В-каротин (мкг)	

Зав. производством _____

Технолог _____

Источник рецептуры

Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для
школьного питания, ООО Фирма "Партнер", часть 2, Уфа, 2016 г.

181

Технологическая карта № 430,16

Наименование блюда (изделия):

Каша рисовая молочная вязкая с маслом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Крупа рисовая	40 (г)	40	0,04	
Молоко питьевое пастеризованное, фасованное	89 (г)	89	0,089	
*Вода	59	59	0,059	
Сахар-песок	4,8 (г)	4,8	0,0048	
Соль йодированная	0,9 (г)	0,9	0,0009	
Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж. 72,5%	5 (г)	5	0,005	
Выход готового блюда	-	185		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Крупу перебирают, засыпают в кипящее молоко с водой, добавляют сахар, соль, заправляют растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом, перемешивают и доводят до готовности, периодически помешивая. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – зерна крупы частично разварены, не разделяются, каша уложенная горкой, сохраняет форму.

Цвет – белый.

Консистенция – вязкая.

Вкус и запах – каши из данного вида крупы, в меру соленый, без признаков затхлости и горечи.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	241,6	Витамин D (мкг)	0,11	Цинк (мг)	
Белки (г)	5,54	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	6,91	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	38,96	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	1
Витамин С (мг)	1,16	Кальций (мг)	114,66	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	141,6	Витамин А (мкг)	42,08
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,15
Витамин В1 (мг)	0,07	Магний (мг)	32,66	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,16	Калий (мг)	172	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	6,98
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	38
Витамин Е (мг)	0,21	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,54	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры

Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для
школьного питания, ООО Фирма "Партнер", часть 1, Уфа, 2016 г.

95

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 85,01

Наименование блюда (изделия): Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Полуфабрикат натуральный из мяса птицы б/к	49,4 (г)	47,9	0,0479	
Соль йодированная	1 (г)	1	0,001	
Лук репчатый	0 (г)	9	0,009	
- с 01.01 (16%)	10,714	-	0,009	
Масло подсолнечное	3,6 (г)	3,6	0,0036	
Томат-паста	2,9 (г)	2,9	0,0029	
Мука пшеничная в/с	2,7 (г)	2,7	0,0027	
Выход готового блюда	-	80		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Подготовленный полуфабрикат из мяса птицы нарезают на мелкие куски, солят и тушат с добавлением пассерованной томат-пасты. На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, добавляя в него пассерованный лук, заливают им мясо и тушат еще 20-30 мин. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С.

реализации - 2 часа с момента приготовления.

Срок

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – мясо птицы, тушеное в томатном соусе.

Цвет – от белого до светло-серого, соуса – от оранжевого до красного.

Консистенция – мягкая, сочная.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	11	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Жиры (г)	12,89	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Калорийность (Ккал)	173,05	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	3,37	Витамин В2 (мг)	0,07	Йод (мкг)	2
Витамин С (мг)	3,16	Кальций (мг)	14,24	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	86,23	Витамин А (мкг)	27,86
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,33
Витамин В1 (мг)	0,06	Магний (мг)	12,46	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,01	Калий (мг)	157	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,36
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	66
Витамин Е (мг)	1,82	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,82	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, Москва, 2003 год

230 К.8.27

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 591,4

Наименование блюда (изделия): Рыба запеченная с овощами

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Филе минтая	51,389 (г)	48,8	0,0488	
Соль йодированная	0,8 (г)	0,8	0,0008	
Масло подсолнечное	5 (г)	5	0,005	
Лук репчатый	0 (г)	8	0,008	
- с 01.01 (16%)	9,524	-	0,008	
Сметана с массовой долей жира 15 %	12,5 (г)	12,5	0,0125	
Мука пшеничная в/с	3,7 (г)	3,7	0,0037	
Морковь	0 (г)	37,5	0,0375	
- с 01.01 (25%)	50	-	0,0375	
- с 01.08 (20%)	46,875	-	0,0375	
*Вода	37,5	37,5	0,0375	
Выход готового блюда	-	90		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Филе минтая размораживают, нарезают на порционные куски и припускают в небольшом количестве воды, соединяют с пассерованным морковью и луком нарезанными соломкой. Затем выкладывают на смазанный маслом противень, заливают сметанным соусом и запекают в жарочном шкафу при температуре 200-250°C до образования румяной корочки. Температура при подаче должна быть не ниже 65°C. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – куски филе рыбы, сохранившие форму.
Цвет – филе рыбы – от белого до серого. Овощи – золотистого цвета.
Консистенция – мягкая, сочная.
Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	134,37	Витамин D (мкг)	0,11	Цинк (мг)	
Белки (г)	9,08	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	8	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	6,28	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	77
Витамин С (мг)	2,97	Кальций (мг)	46,74	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	153,29	Витамин А (мкг)	768,26
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,36
Витамин В1 (мг)	0,09	Магний (мг)	44,1	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,1	Калий (мг)	313	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	8,11
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	368
Витамин Е (мг)	2,61	Витамин А (мкг)		Белки жив. происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,81	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры Сборник технологических нормативов — Сборник рецептурных блюд и
кулинарных изделий для предприятий общественного питания Ф.Л.Марчук

Таблица 4

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 470,02Наименование блюда (изделия): Каша пшеничная молочная вязкая с маслом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Крупа пшено шлифованное	43 (г)	43	0,043	
Молоко питьевое пастеризованное, фасованное	82 (г)	82	0,082	
Соль йодированная	1 (г)	1	0,001	
*Вода	56	56	0,056	
Сахар-песок	4 (г)	4	0,004	
Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж. 72,5%	4 (г)	4	0,004	
Выход готового блюда	-	180		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Крупу перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой, засыпают в кипящую воду, варят не более 10 мин, после чего лишнюю воду сливают, добавляют горячее молоко, соль, сахар, перемешивают и варят до готовности. При отпуске поливают растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид — зерна крупы полностью разварившиеся и утратившие свою форму.

Цвет — от желтого до кремового.

Консистенция — вязкая.

Вкус и запах — каши из данного вида крупы, в меру соленый, без признаков затхлости и горечи.

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	7,36	Витамин D (мкг)	0,09	Цинк (мг)	
Жиры (г)	6,94	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Калорийность (Ккал)	238,66	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	36,49	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	2
Витамин С (мг)	1,07	Кальций (мг)	114,77	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	175,19	Витамин А (мкг)	37,33
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,25
Витамин В1 (мг)	0,21	Магний (мг)	47,39	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,15	Калий (мг)	212	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	2,02
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	29
Витамин Е (мг)	0,17	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	1,29	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

"Утверждаю"

20 г

Источник рецептуры

Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для
школьного питания, ООО Фирма "Партнер", часть 1, Уфа, 2016 г.

132

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 131,03

Наименование блюда (изделия):

Плов из мяса птицы

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Полуфабрикат натуральный из мяса птицы б/к	63,093 (г)	61,2	0,0612	
Лук репчатый	0 (г)	10,8	0,0108	
- с 01.01 (16%)	12,857	-	0,0108	
Морковь	0 (г)	10,8	0,0108	
- с 01.01 (25%)	14,4	-	0,0108	
- с 01.08 (20%)	13,5	-	0,0108	
Крупа рисовая	47,2 (г)	47,2	0,0472	
Масло подсолнечное	10,8 (г)	10,8	0,0108	
Томат-паста	2,5 (г)	2,5	0,0025	
Соль йодированная	0,9 (г)	0,9	0,0009	
Выход готового блюда	-	180		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Полуфабрикат натуральный цыпленка-бройлера кладут в горячую воду, быстро доводят до кипения, а затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют соль, варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего вынимают из бульона, дают им остыть. Мякоть нарезают. Заливают бульоном, доводят до кипения, добавляют пассерованные, мелко нарезанные морковь и лук, масло растительное, томат-пасту, промытую рисовую крупу и варят до готовности под закрытой крышкой 40 минут. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – мясо не подгорело, рис рассыпчатый.
Цвет – мяса – от белого до светло-серого, риса и овощей – от светло до темно-оранжевого.
Консистенция – мягкая, сочная.
Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленный.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	427,12	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	17,2	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	23,15	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	37,66	Витамин В2 (мг)	0,09	Йод (мкг)	4
Витамин С (мг)	3,97	Кальций (мг)	22,42	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	182,84	Витамин А (мкг)	247,98
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,6
Витамин В1 (мг)	0,11	Магний (мг)	42,29	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,03	Калий (мг)	254	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	7,32
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	112
Витамин Е (мг)	5,21	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	1,51	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, I том, М.А. Самсонов, Екатеринбург, 1995

К.2.40

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 101,93

Наименование блюда (изделия): Мясо птицы, припущенное с овощами

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Полуфабрикат натуральный из мяса птицы б/к	56,5 (г)	54,8	0,0548	
Соль йодированная	1,5 (г)	1,5	0,0015	
Морковь	0 (г)	10	0,01	
- с 01.01 (25%)	13,3	-	0,01	
- с 01.08 (20%)	12,5	-	0,01	
Лук репчатый	0 (г)	5	0,005	
- с 01.01 (16%)	6	-	0,005	
Томат-паста	3 (г)	3	0,003	
Мука пшеничная в/с	5 (г)	5	0,005	
Масло подсолнечное	5 (г)	5	0,005	
*Вода	60	60	0,06	
Выход готового блюда	-	90		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Замороженный полуфабрикат из мяса птицы размораживают. Затем промывают холодной проточной водой и нарезают на мелкие куски, кладут в сотейник, солят и припускают с добавлением воды. Овощи хорошо промывают и очищают. Мелко нарезанные лук и морковь пассеруют с добавлением масла растительного. Из подсушенной без масла муки и пассерованным томат-пастой готовят соус. И соединяют с овощами, мясом птицы и доводят до готовности. Отпускают при температуре не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – мясо птицы с овощами.
Цвет – от белого до светло-серого.
Консистенция – мягкая, сочная.
Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	213,29	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	12,83	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	15,66	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	5,38	Витамин В2 (мг)	0,08	Йод (мкг)	3
Витамин С (мг)	3,45	Кальций (мг)	18,94	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	102,52	Витамин А (мкг)	230,92
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,38
Витамин В1 (мг)	0,07	Магний (мг)	17,54	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,02	Калий (мг)	190	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,49
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	79
Витамин Е (мг)	2,52	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,99	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, ООО "Фирма Партнер", часть 2, Уфа, 2015

214

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 211,61

Наименование блюда (изделия): Макаронные изделия с тертым сыром

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабриката	Масса готового продукта	Масса на — порций
Макаронные изделия	53,3 (г)	53,3		
Выход готового полуфабриката				
Соль йодированная	1 (г)	1	0,001	
Сыр полутвердый "Голландский" с массовой долей жира 45%	12,3 (г)	11,3	0,0113	
Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж. 72,5%	7 (г)	7	0,007	
*Вода	322	322	0,322	
Выход готового блюда	-	170		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды). Сваренные макаронные изделия откидывают на дуршлаг и перемешивают с растопленным сливочным маслом, посыпают тертым сыром непосредственно перед отпуском. Температура при подаче должна быть не ниже 65°C. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – отварные макаронные изделия легко отделяются друг от друга и сохраняют свою форму.

Цвет – от белого до светло-кремового.

Консистенция – мягкая, но упругая.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	270,02	Витамин D (мкг)	0,19	Цинк (мг)	
Белки (г)	9,42	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	8,99	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	37,67	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	1
Витамин С (мг)	0,08	Кальций (мг)	128,49	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	116,27	Витамин А (мкг)	58,39
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,43
Витамин В1 (мг)	0,09	Магний (мг)	14,96	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,07	Калий (мг)	79	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	1,71
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	12
Витамин Е (мг)	0,91	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,97	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для
школьного питания, ООО Фирма "Партнер", часть 2, Уфа, 2016 г.

219

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 218,53

Наименование блюда (изделия): Омлет натуральный

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Молоко питьевое пастеризованное, фасованное	28,1 (г)	28,1	0,0281	
Яйцо куриное пищевое столовое 1 категории	1,354 (шт54)	73,0998	1,3537	
Масло подсолнечное	1,3 (г)	1,3	0,0013	
Соль йодированная	0,7 (г)	0,7	0,0007	
Выход готового блюда	-	90		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

К подготовленным яйцам добавляют молоко и соль. Смесь тщательно размешивают, выливают на смазанный маслом противень слоем толщиной 0,5 см и запекают в жарочном шкафу до готовности, при температуре 180-200 °С в течение 8-10 минут. (потери на пару 12%)

Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С.

Срок реализации - 2 часа с

момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – поверхность омлета зарумянена, без подгорелых мест.

Цвет – золотисто-желтоватый.

Консистенция – однородная, сочная.

Вкус и запах – свежих запеченных яиц, молока.

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	10,1	Витамин D (мкг)	1,62	Цинк (мг)	
Жиры (г)	10,6	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Калорийность (Ккал)	143,31	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	1,83	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	15
Витамин С (мг)	0,37	Кальций (мг)	76,5	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	165,67	Витамин А (мкг)	196,24
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,48
Витамин В1 (мг)	0,06	Магний (мг)	12,86	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,36	Калий (мг)	143	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	22,72
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	46
Витамин Е (мг)	1,01	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	1,88	В-каротин (мкг)	

Зав. производством _____

Технолог _____

Источник рецептуры

Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы
здравоохранения, I том, М.А. Самсонов, Екатеринбург, 1995

К.6.35

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 470,94

Наименование блюда (изделия):

Каша пшенная молочная вязкая с маслом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Крупа пшено шлифованное	40,8 (г)	40,8	0,0408	
Молоко питьевое пастеризованное, фасованное	78 (г)	78	0,078	
Соль йодированная	0,9 (г)	0,9	0,0009	
*Вода	52	52	0,052	
Сахар-песок	3 (г)	3	0,003	
Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж. 72,5%	4 (г)	4	0,004	
Выход готового блюда	-	170		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Крупу перебирают, промывают водой, засыпают в кипящую воду, варят не более 10 мин, после чего лишнюю воду сливают, добавляют горячее молоко, соль, сахар, перемешивают и варят до готовности, заправляют растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – зерна крупы полностью разварившиеся и утратившие свою форму.

Цвет – от желтого до кремового.

Консистенция – вязкая.

Вкус и запах – каши из данного вида крупы, в меру соленый, без признаков затхлости и горечи.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	224,75	Витамин D (мкг)	0,09	Цинк (мг)	
Белки (г)	6,99	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	6,74	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	33,84	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	2
Витамин С (мг)	1,01	Кальций (мг)	108,98	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	166,46	Витамин А (мкг)	36,38
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,24
Витамин В1 (мг)	0,2	Магний (мг)	44,98	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,14	Калий (мг)	201	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	1,92
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	27
Витамин Е (мг)	0,16	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	1,22	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог