



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «СОШ №2 пос. Пристенский»

Пристенского района Курской области

Директор Петрова Т.И. Петрова Т.И.

Приказ № 20 от «31» августа 2020г.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ

**приготавливаемых блюд в муниципальном казенном
общеобразовательном учреждении «Средняя
общеобразовательная школа №2 пос. Пристенский»
Пристенского района Курской области
на 2020 – 2021 учебный год.**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «СОШ №2 им. Пристенных»
Петрова Т.И. Петрова

Технологическая карта № 1



Наименование кулинарного изделия (блюда): **Каша вязкая молочная из пшеничной, овсяной, гречневой и других круп**

Номер рецептуры: № 173

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Крупа пшеничная, или гречневая, или пшено, или овсяная	50	50
хлопья овсяные «Геркулес»	44	44
Молоко	100	100
Вода	60	60
Сахар	6	6
Масса каши	-	200
Масло сливочное	10	10
Варенье	10	10
Сахар	10	10
<i>Выход с маслом и сахаром</i>	-	220
<i>С маслом и вареньем</i>	-	220
<i>С маслом или сахаром или вареньем</i>	-	210

Технология приготовления
 Подготовленную крупу засыпают в кипящую жидкость (молоко с водой), добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая, пока каша не загустеет, затем плотно закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом. Кашу отпускают с маслом и сахаром, или с маслом и вареньем, или с маслом, или с сахаром, или с вареньем

В 200 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
6,10	4,00	36,96

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
221,6	79,60	315,40	2,10

Витамины, мг			
B1	C	A	E
0,22	2,08	32,00	0,86

Энергетическая ценность (ккал)
140

Требования к качеству

Внешний вид: зерна крупы набухшие, полностью разваренные, каша заправлена сливочным маслом и сахаром, или маслом и вареньем, или сахаром, или вареньем.

Консистенция: однородная, вязкая, зерна – мягкие.

Цвет: свойственный данному виду крупы.

Вкус: умеренно сладкий и соленый с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла.

Запах: свойственный данному виду крупы и молока.



Директор МКОУ «СОШ №2 п. Пристень»
С.И. Петрова Т.И. Петрова

Технологическая карта № 2

Наименование кулинарного изделия (блюда): Сыр (порциями)

Номер рецептуры: № 15

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Сыр российский, или волжский, или угличский, или рокфор	32	30
или голландский, или швейцарский, или чеддер	33	30
или московский, или ярославский	32	30
или степной, или костромской	31	30
или плавленый, или брынза	31	30
<i>Выход</i>	-	30

В 40 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
9,28	11,8	0

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
328,00	14,00	200,00	0,4

Витамины, мг			
B1	C	A	E
0,02	0,028	104,00	0,2

Энергетическая ценность (ккал)
143,3

Технология приготовления

Сыр нарезают ломтиками толщиной 2-3 мм. Плавленый сыр рекомендуется использовать в мелкой расфасовке по 30 г.

Требования к качеству

Внешний вид: ломтики прямоугольной или треугольной формы.

Консистенция: мягкая, не крошащаяся.

Цвет: соответствует виду сыра.

Вкус: соответствует виду сыра.

Запах: соответствует виду сыра.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «СОШ №2 и Пристень»

Т.И. Петрова Т.И. Петрова

Технологическая карта №3



Наименование кулинарного изделия (блюда): **Кофейный напиток на молоке**

Номер рецептуры: № 379

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Кофейный напиток	25	25
Вода	600	600
Сахар	100	100
Молоко	500	500
<i>Выход</i>	-	1000

В 200 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
3,60	2,67	29,2

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
158,67	29,33	132,00	2,40

Витамины, мг			
B1	C	A	E
0,03	1,47		

Энергетическая ценность (ккал)
155,20

Технология приготовления

В сваренный процеженный кофейный напиток добавляют горячее кипяченое молоко, сахар и доводят до кипения.

Требования к качеству

Внешний вид: кофейный напиток налит в стакан или чашку.

Консистенция: жидкая

Цвет: светло - коричневый.

Вкус: сладкий, с выраженным привкусом кофейного напитка и кипяченого молока.

Запах: аромат кофейного напитка и кипяченого молока.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «СОШ №2 п. Пристень»
Петрова Т.И. Петрова



Технологическая карта №4

Наименование кулинарного изделия (блюда): Плоды или ягоды свежие (яблоки)

Номер рецептуры: № 338

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Яблоки	100	100
Или груши	100	100
Или персики	100	100
Или бананы	100	100
Или виноград	105	100
Выход	-	100

Технология приготовления

Подготовленные плоды или ягоды подают на десертной тарелке или вазочке.

Требования к качеству

Внешний вид: целые плоды или ягоды уложены на десертную тарелку или вазочку.

В 100 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
0,40	0,4	9,8

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
16,00	9,00	11,00	2,20

Витамины, мг			
B1	C	A	E
0,027	10,00		0,2

Энергетическая ценность (ккал)
44,4

Требования к качеству

Консистенция: соответствует виду плодов или ягод.

Цвет: соответствует виду плодов или ягод.

Вкус: соответствует виду плодов или ягод.

Запах: соответствует виду плодов или ягод.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «СОШ №2 п. Гриньково»
Петрова Т.И. Петрова



Технологическая карта №5

Наименование кулинарного изделия (блюда): Плоды или ягоды свежие (бананы)

Номер рецептуры: № 338

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Яблоки	100	100
Или груши	100	100
Или персики	100	100
Или бананы	100	100
Или виноград	105	100
Выход	-	100

Технология приготовления

Подготовленные плоды или ягоды подают на десертной тарелке или вазочке.

Требования к качеству

Внешний вид: целые плоды или ягоды уложены на десертную тарелку или вазочку.

В 100 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
1,13	0,5	21,00

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
4,5	23,625	15,75	0,334

Витамины, мг			
B1	C	A	E
0,023	5,625		0,23

Энергетическая ценность (ккал)
94,5

Требования к качеству

Консистенция: соответствует виду плодов или ягод.

Цвет: соответствует виду плодов или ягод.

Вкус: соответствует виду плодов или ягод.

Запах: соответствует виду плодов или ягод.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «СОШ №2 г. Приютненское»
Петрова Т.И. Петрова



Технологическая карта №6

Наименование кулинарного изделия (блюда): Плоды или ягоды свежие (апельсины)

Номер рецептуры: № 338

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Яблоки	100	100
Или груши	100	100
Или персики	100	100
Или бананы	100	100
Или виноград	105	100
Выход	-	100

Технология приготовления

Подготовленные плоды или ягоды подают на десертной тарелке или вазочке.

Требования к качеству

Внешний вид: целые плоды или ягоды уложены на десертную тарелку или вазочку.

В 150 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
1,92	0,42	17,36

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
72,86	27,86	49,28	0,64

Витамины, мг			
B1	C	A	E
0,08	128,58		0,42

Энергетическая ценность (ккал)
81,00

Требования к качеству

Консистенция: соответствует виду плодов или ягод.

Цвет: соответствует виду плодов или ягод.

Вкус: соответствует виду плодов или ягод.

Запах: соответствует виду плодов или ягод.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «СОШ №2 г. Пристень»
Петрова Т.И. Т.И. Петрова



Технологическая карта №7

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп с макаронными изделиями

Номер рецептуры: № 111

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Макароны, вермишель, лапша, фигурные изделия	80	80
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Масло растительное	20	20
Томатное пюре	6	6
Бульон или вода	950	950
<i>Выход</i>	-	1000

Технология приготовления

В кипящий бульон или воду кладут подготовленные макароны, доводят до кипения, добавляют слегка пассерованные или припущенные овощи, томатное пюре и варят суп до готовности. При приготовлении супа с вермишелью и фигурными изделиями в кипящий бульон или

воду кладут подготовленные овощи, томатное пюре и варят с момента закипания 5-8 мин, после чего добавляют вермишель или фигурные изделия и суп варят до готовности.

В 250 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
2,98	12,83	15,7

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
34,5	15,75	203,25	0,55

Витамины, мг			
B1	C	A	E
0,038	0,1		0,33

Энергетическая ценность (ккал)
100,0

Требования к качеству

Внешний вид: овощи и макаронные изделия сохранили форму.

Консистенция: овощи - мягкие, макаронные изделия - хорошо набухшие, мягкие.

Цвет: бульон - золотистый, жира на поверхности светло - оранжевый.

Вкус: овощей, макаронных изделий, умеренно соленый.

Запах: овощей и макаронных изделий.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКГУ «СОШ №2 г. Пристенка»

Петрова Т.И. Петрова

Технологическая карта №8



Наименование кулинарного изделия (блюда): Птица или кролик отварной

Номер рецептуры: № 288

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Курица	104	72
или филе птицы	-	72
или бройлер - цыпленок	91	64
или куриные оборокка	71	64
или индейка	94	69
или кролик	72	68
Лук репчатый	2,5	2
Петрушка (корень)	1,5	1
Масса вареной птицы, кролика	-	50
Масло растительное	5	5
Соус № 330,331	-	30
Выход: с маслом	-	55
с соусом	-	80
Гарнир № 302,304,305,310,312,315	-	

Технология приготовления

Подготовленные тушки птицы или кролика кладут в горячую воду (2-2,5 л на 1 кг продукта), быстро доводят до кипения. А затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют соль, нарезанные коренья. Лук и варят до готовности при слабом кипячении в закрытой посуде. Сваренные тушки вынимают из бульона, дают им остыть и нарезают на порции (филе и окорочок). Хранят в бульоне на мармите в закрытой посуде, предварительно прокипятив. При отпуске

отварную птицу или кролика гарнируют и поливают соусом или маслом.

В 100 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
21,67	8,27	0,56

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
40,00	20,00	143,33	2,00

Витамины, мг			
B1	C	A	E
0,038		20,00	0,17

Энергетическая ценность (ккал)
206,7

Требования к качеству

Внешний вид: куски равномерные, не разваренные, одинакового размера (филе и окорочок) уложенные на тарелку, сбоку гарнир.

Консистенция: мягкая, сочная.

Цвет: сероватый – ножки, белый – филе.

Вкус: умеренно соленый

Запах: свойственный мясу отварной птицы или кролика.

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «СОШ №2 п. Пристань»
Петрова
 Т.И. Петрова



Технологическая карта № 9

Наименование кулинарного изделия (блюда) Кисель из яблок

Номер рецептуры: № 352

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015г

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Яблоки свежие	170	150
Сахар – песок	100	100
Крахмал картофельный	40	40
Кислота лимонная	1	1
Вода	985	985
<i>Выход</i>	-	1000

Технология приготовления

Яблоки с кожицей (без семенного гнезда) нарезают, заливают горячей водой и варят в закрытой посуде до готовности. Яблоки протирают и соединяют с отваром, в котором они варились, добавляют сахар, кислоту лимонную, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения.

Готовый кисель разливают в вазочки или стаканы по 100-150 г.

В 200 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
0,24	0,12	35,76

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
8,20	6,42	0,96	0,28

Витамины, мг			
B1	C	A	E
0,00	80,0		0,18

Энергетическая ценность (ккал)
145,1

Требования к качеству

Внешний вид: кисель непрозрачный, без пленки на поверхности.

Консистенция: однородная, средней густоты, слегка желеобразная.

Цвет: светло-желтый.

Вкус: яблок, кисло- сладкий

Запах: яблок.

Директор МКОУ «СОШ №201 Пристенки»

Петрова



Технологическая карта № 10

Наименование кулинарного изделия (блюда) Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран.

Номер рецептуры: № 386

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015г

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Кефир	207	200
или ацидофилин	216	200
или ряженка	206	200
или простокваша	211	200
или айран	202	200
<i>Выход</i>	-	200

Технология приготовления

Кисломолочные продукты подают в стаканах.

В 125 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
3,63	4,00	5,00

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
150,00	118,75	17,50	0,13

Витамины, мг			
B1	C	A	E
0,04	0,88	25,00	

Энергетическая ценность (ккал)
73,75

Требования к качеству

Внешний вид: стакан с густой жидкостью белого или светло-кремового цвета.

Консистенция: жидкая, сметанообразная.

Цвет: от белого до светло-кремового.

Вкус: молочно - кислый.

Запах: кисломолочных продуктов.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «СОШ №2 в Пристенях»
Петрова Т.И. Т.И. Петрова



Технологическая карта №11

Наименование кулинарного изделия (блюда): Чай с лимоном

Номер рецептуры: № 377

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Чай – заварка № 375	50	50
Сахар	15	15
Лимон свежий	8	7
Вода	150	150
Выход	-	200/15/7

Технология приготовления

Предварительно промытый теплой водой лимон, ошпаривают кипятком в течение 1-2 мин. Лимон нарезают тонкими кружочками и кладут в стакан приготовленного чая с сахаром непосредственно перед отпуском.

В 200 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
0,53	0,00	9,87

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
15,33	23,20	12,27	2,13

Витамины, мг			
B1	C	A	E
	2,13		

Энергетическая ценность (ккал)
41,60

Требования к качеству

Внешний вид: жидкость - золотисто-коричневого цвета налита в стакан, где плавает кружочек лимона.

Консистенция: жидкая

Цвет: золотисто-коричневый.

Вкус: сладкий, с привкусом лимона.

Запах: свойственный чаю и лимону.

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «СОШ №2 г. Пристень»
Петрова Т.И. Т.И. Петрова



Технологическая карта №12

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп из овощей

Номер рецептуры: № 99

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Капуста свежая	150	120
Картофель	133	100
Крупа: перловая, рисовая, овсяная, ячневая, пшеничная	40	40
или пшено, хлопья овсяные «Геркулес»	20	20
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Масло растительное	20	20
Бульон или вода		
Для пшена, хлопьев овсяных «Геркулес»	800	800
для остальных круп	850	850
Выход	-	1000

Технология приготовления

Крупу перловую, ячневую, овсяную, пшеничную промывают сначала в теплой, затем в горячей воде, закладывают в кипящую воду (3л на 1 кг) и варят до полуготовности, воду сливают. В кипящий бульон кладут подготовленную крупу, свежую белокочанную капусту, нарезанную шашками, картофель и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки кладут слегка пассированные или припущенные овощи. Крупу рисовую или пшено закладывают

одновременно с овощами.

В 250 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
1,80	14,90	14,30

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
29,28	86,98	36,00	2,03

Витамины, мг			
B1	C	A	E
0,2	5,83		2,43

Энергетическая ценность (ккал)
108,5

Требования к качеству

Внешний вид: картофель и овощи нарезаны кубиками, капуста – шашками, крупа хорошо разварилась, но не потеряла форму.

Консистенция: картофель – мягкий, крупа – хорошо разварившаяся.

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

Вкус: картофеля, овощей, крупы умеренно соленый.

Запах: овощей и крупы.

Директор МКОУ «СОШ №2 в Пристенях»
Петрова Т.И. Петрова



Технологическая карта № 13

Наименование кулинарного изделия (блюда): Рыба, тушенная в томате с овощами

Номер рецептуры: № 229

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Судак	120	61
или треска ¹	81	61
или окунь морской ¹	87	61
или сазан	125	61
или минтай	123	62
или ледяная рыба	130	63
Из полуфабрикатов: судак	79	61
или треска	70	61
или окунь морской	72	61
или ледяная рыба	76	63
Из филе, выпускаемого промышленностью: судак	67	61
или треска	64	61
или окунь морской	65	61
или хек серебристый	74	66
Вода или бульон	19	19
Морковь	23	18
Петрушка (корень)	4	3
Сельдерей (корень)	2	1
Лук репчатый	10	8
Томатное пюре	10	10
Масло растительное	5	5
Раствор лимонной кислоты	2,5	2,5
Сахар	2	2
Гвоздика	0,01	0,01
Корица	0,01	0,01
Лавровый лист	0,01	0,01
Масса тушеной рыбы	-	50
Масса готовой рыбы с тушеными овощами и соусом	-	100
Выход	-	100
Гарнир № 310,312		

Технология приготовления

Порционные куски рыбы, нарезанные из филе с кожей без костей, укладывают в посуду в два слоя, чередуя со слоями нашинкованных овощей, заливают бульоном или водой, добавляют масло растительное, томатное пюре, раствор лимонной кислоты, сахар, соль, посуду закрывают крышкой и тушат до готовности (45-60 мин): за 5-7 мин до окончания тушения добавляют специю.

При отпуске рыбу поливают соусом с овощами, в котором она тушилась.

Гарниры – картофель отварной, пюре картофельное.

¹ Нормы закладки даны для трески, окуня морского потрошенных обезглавленных

В 120 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
18,2	4,40	2,25

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
43,20	265,40	42,80	0,82

Витамины, мг			
B1	C	A	E
0,12	1,8	22,20	2,22

Энергетическая ценность (ккал)
121,4

Требования к качеству

Внешний вид: целый кусок тушеной рыбы, уложен на тарелку вместе с соусом, сбоку гарнир.

Консистенция: мягкая, допускается легкое расслаивание мякоти у трески, морского окуня.

Цвет: рыбы на разрезе – белый или светло-серый, соуса – оранжево – красный, овощей – натуральный.

Вкус: рыбы в сочетании с соусом и овощами, умеренно соленый.

Запах: свойственный тушеной рыбе, с ароматом специй.



Директор МКОУ «СОШ № 2 пос. Пристенки»

Петрова
Т.И. Петрова

Технологическая карта № 14

Наименование кулинарного изделия (блюда): Печень, тушеная в соусе

Номер рецептуры: № 261

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Печень говяжья	86	71
или свиная	81	71
Мука пшеничная	3	3
Масса полуфабриката	-	74
Масло растительное	5	5
Масса жареной печени	-	50
Соус №330,332,333	-	50
Выход	-	100
Гарнир №302,310,312,314,315	-	-

Технология приготовления

Печень нарезают на порционные куски, посыпают солью, панируют в муке и обжаривают с обеих сторон до полуготовности (5-10 мин). Затем печень заливают соусом и тушат 15-20 мин. Подают с гарниром и соусом. Гарниры – каши рассыпчатые, картофель отварной, картофельное пюре, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого),

овощи отварные с маслом. Соусы – сметанный, сметанный с луком, сметанный с томатом и луком.

В 80 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
10,80	7,36	6,88

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
24,00	191,20	13,60	4,00

Витамины, мг			
B1	C	A	E
0,15	10,16	4192,00	0,80

Энергетическая ценность (ккал)
136,96

Требования к качеству

Внешний вид: печень нарезана плоскими кусками в сметанном соусе, уложена на тарелку, сбоку гарнир.

Консистенция: печени – мягкая, сочная, соуса – однородная.

Цвет: поверхность – темно-коричневый, на разрезе – коричневый.

Вкус: жареной печени.

Запах: жареной печени.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «СОШ №2 п. Пристень»
Т.И. Петрова Т.И. Петрова



Технологическая карта №15

Наименование кулинарного изделия (блюда): Рис отварной

Номер рецептуры: № 304

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Крупа рисовая	360	360
Масло сливочное	45	45
<i>Выход</i>	-	1000

Технология приготовления

Подготовленную рисовую крупу кладут в подсоленную кипящую воду (6 л воды, 60 г соли на 1 кг риса) и варят при слабом

кипячении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают и промывают горячей кипяченой водой. После стекания воды рис кладут в посуду, заправляют маслом, перемешивают и прогревают.

В 150 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
3,67	5,42	36,67

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
2,61	61,5	19,01	0,53

Витамины, мг			
B1	C	A	E
0,03		27,00	0,60

Энергетическая ценность (ккал)
210,11

Требования к качеству

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

Консистенция: рассыпчатая, мягкая, однородная.

Цвет: от белого до кремового.

Вкус: отварного риса с маслом.

Запах: отварного риса с маслом.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «СОШ №2 г. Пристань»
Петрова Т.И. Петрова



Технологическая карта №16

Наименование кулинарного изделия (блюда): Напиток из плодов шиповника

Номер рецептуры: № 388

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Плоды шиповника сушеные	100	100
Сахар	100	100
Вода	1000	1000
<i>Выход</i>	-	1000

Технология приготовления

Плоды шиповника промывают холодной водой, кладут в посуду из неокисляющегося материала, заливают кипятком и кипятят при закрытой крышке и слабом кипении 10 мин. Добавляют сахар.

Затем оставляют для настаивания на 2-4 часа. После этого отвар процеживают и охлаждают.

В 200 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
0,4	0,27	17,20

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
7,73	2,13	2,67	0,53

Витамины, мг			
B1	C	A	E
0,01	100,00		

Энергетическая ценность (ккал)
72,80

Требования к качеству

Внешний вид: напиток налит в стакан.

Консистенция: жидкая

Цвет: темно-красный.

Вкус: кисло – сладкий, с привкусом плодов шиповника.

Запах: шиповника.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «СОШ №24г. Пристен»
Петрова Т.И. Т.И. Петрова



Технологическая карта № 17

Наименование кулинарного изделия (блюда): Сосиски, сардельки отварные

Номер рецептуры: № 243

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Сосиски или сардельки	96	95
Масло сливочное	5	5
<i>Выход</i>	-	100
Гарнир №302, №303, №310, №312, №315, №321	-	

Технология приготовления

Предварительно очищенные от искусственной оболочки сосиски или сардельки опускают в кипящую воду, доводят до кипения и варят при слабом огне 3-5 минут. При отпуске сосиски или сардельки гарнируют и поливают маслом. Гарниры- каши

рассыпчатые, каши вязкие, картофель отварной, картофельное пюре, овощи отварные с маслом, капуста тушеная.

В 100 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
9,40	15,00	0,80

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
18,82	96,63	10,39	1,18

Витамины, мг			
B1	C	A	E
			0,59

Энергетическая ценность (ккал)
175,80

Требования к качеству

Внешний вид: сосиски уложены на тарелку, рядом аккуратно уложен гарнир и подлит соус.

Консистенция: упругие, плотные, сочные.

Цвет: светло-розовый.

Вкус: мясной, умеренно соленый.

Запах: свежeproгретых сарделек или сосисок.

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «СОШ №2 п. Пристень»
Петрова Т.И. Т.И. Петрова



Технологическая карта №18

Наименование кулинарного изделия (блюда): Капуста тушеная

Номер рецептуры: № 321

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная	1433	1146
или квашеная ¹	1429	1000
Масло сливочное	35	35
Морковь	25	20
Лук репчатый	48	40
Томатное пюре	60	60
Раствор лимонной кислоты 3%-ный	30	30
Мука пшеничная	12	12
Сахар	30	30
Перец черный горошком	0,2	0,2
Лист лавровый	0,1	0,1
<i>Выход</i>	-	1000

Технология приготовления

Нарезанную соломкой капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют воду, лимонную кислоту, масло сливочное, пассерованное томатное пюре и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассерованные нарезанные соломкой морковь, лук репчатый и тушат до готовности. За 5 мин до конца тушения капусты заправляют мучной пассеровкой, добавляют сахар, перец, лавровый лист и доводят до кипения.

¹ При использовании капусты квашенной лимонная кислота из рецептуры исключается и увеличивается закладка сахара на 20г. Можно готовить капусту тушеную без лимонной кислоты.

В 200 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
4,12	6,48	18,86

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
151,60	119,00	57,20	4,60

Витамины, мг			
B1	C	A	E
0,08	43,20		2,20

Энергетическая ценность (ккал)
150,20

Требования к качеству

Внешний вид: смесь тушеной капусты с овощами. Капуста, лук и морковь в виде соломки.

Консистенция: сочная, слабо хрустящая.

Цвет: светло – коричневый.

Вкус: свойственный капусте и продуктам, входящим в состав блюда, умеренно соленый, кисло – сладкий. **Запах:** тушеной капусты с ароматом томата, овощей.

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «СОШ №2 г. Пристен»
Темцова Т.И. Петрова



Технологическая карта №19

Наименование кулинарного изделия (блюда): Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом

Номер рецептуры: № 376

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Чай заварка № 375	50	50
Сахар	15	15
или варенье, или джем, или мед	20	20
или повидло	30	30
Вода	100	100
<i>Выход: с сахаром</i>	-	200/15
<i>с вареньем, или джемом, или мёдом</i>	-	200/20
<i>с повидлом</i>	-	200/30

Технология приготовления

В стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком. Сахар кладут в стакан или чашку, либо подают отдельно. Варенье, джем, мед, повидло подают отдельно.

В 200 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
0,53	0,00	9,47

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
13,6	22,13	11,73	2,13

Витамины, мг			
B1	C	A	E
	0,27		

Энергетическая ценность (ккал)
40,00

Требования к качеству

Внешний вид: жидкость золотисто-коричневого цвета, налита в стакан.

Консистенция: жидкая

Цвет: золотисто - коричневый.

Вкус: сладкий, вкус терпкий.

Запах: свойственный чаю.



Директор МКОУ «СОШ №2 г. Пристень»
Петрова Т.И. Петрова

Технологическая карта № 20

Наименование кулинарного изделия (блюда): Плов из птицы или кролика

Номер рецептуры: № 291

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Курица	106	72
или цыпленок	104	72
или бройлер - цыпленок	96	68
или куриные окорочка	76	68
или индейка	93	68
или кролик	70	67
Масло растительное	7	7
Лук репчатый	8	7
Морковь	10	8
Томатное пюре	5	5
Крупа рисовая	35	35
Масса тушеной птицы	-	50
Масса готового риса с овощами	-	100
Выход	-	150

Технология приготовления

Птицу или кролика рубят на порции по (одному куску), обжаривают до образования золотистой корочки, посыпают солью, кладут в посуду, добавляют пассированные, мелко нарезанные морковь и лук, томатное пюре, заливают горячей водой и дают закипеть (жидкость наливают из расчета нормы воды для приготовления рассыпчатой каши), затем кладут промытую рисовую крупу и варят до загустения. После этого посуду с пловом ставят на 30-40 мин в жаровой шкаф. При массовом приготовлении

рассыпчатую кашу варят отдельно, при отпуске на рассыпчатую кашу кладут птицу или кролика, поливают соусом в котором оно тушилось.

В 250 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
21,18	13,08	44,67

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
57,93	219,17	67,55	2,47

Витамины, мг			
B1	C	A	E
0,13	7,53	24,3	

Энергетическая ценность (ккал)
381,67

Требования к качеству

Внешний вид: обжаренный кусок птицы или кролика, рис рассыпчатый.

Консистенция: мяса - мягкая, риса - мягкая.

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

Вкус: специфический для тушения мяса, риса и пассированных овощей, умеренно соленый

Запах: мяса птицы или кролика, с ароматом риса и овощей.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «СОШ №2 в Пристень»

Петрова Т.И. Петрова

Технологическая карта №21



Наименование кулинарного изделия (блюда): **Компот из смеси сухофруктов**

Номер рецептуры: № 349

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм	100	250 ¹
Сахар – песок	100	100
Кислота лимонная	1	1
Вода	1000	1000
<i>Выход</i>	-	1000

Технология приготовления

Подготовленные сухофрукты заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят до готовности. Компот из сухофруктов готовят накануне, для того чтобы он настоялся.

В 200 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
1,16	0,30	47,26

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
5,84	46,00	33,00	0,96

Витамины, мг			
B1	C	A	E
0,02	0,80		0,20

Энергетическая ценность (ккал)
196,38

Требования к качеству

Внешний вид: сухофрукты сохранили форму, жидкая часть прозрачная.

Консистенция: компота – жидкая, плодов – мягкая.

Цвет: коричневый.

Вкус: сладкий, с хорошо выраженным привкусом сухофруктов.

Запах: сухофруктов.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «СОШ №22 г. Приволье»

Тетрова Т.И.

Приволье
СОШ №2
г. Приволье

Технологическая карта №22



Наименование кулинарного изделия (блюда): **Тефтели рыбные**

Номер рецептуры: № 239

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Судак	68	33
или треска ¹	45	33
или окунь морской ¹	49	33
или ледяная рыба	72	33
или минтай	71	33
или окунь морской	40	33
или ледяная рыба	41	33
Хлеб пшеничный	7	7
Молоко	10	10
Лук репчатый	9	7
Мука пшеничная	4	4
Масса полуфабриката	-	59
Масло растительное	5	5
Масса тушеных тефтелей	-	50
Соус №331	-	30
Выход с соусом	-	80
Гарнир № 304,310,312		

Технология приготовления

Филе без кожи и костей нарезают на куски, пропускают два раза через мясорубку вместе с луком и замоченным в молоке хлебом. В массу добавляют соль, хорошо вымешивают, формируют шарики по 3-5 шт, на порцию, панируют в муке, обжаривают, заливают соусом, добавляют воду 10% от массы соуса и тушат 10-15 мин. Блюдо можно приготовить, заменить хлеб припущенным рисом из расчета закладки сырого риса в количестве 2г на порцию. Рис вводят в готовую котлетную массу в охлажденном виде. При

отпуске тефтели поливают соусом, в котором они тушились.

В 100 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
7,33	5,17	1,65

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
36,73	98,83	16,00	0,53

Витамины, мг			
B1	C	A	E
0,07	0,35	27,50	2,13

Энергетическая ценность (ккал)
117,37

Требования к качеству

Внешний вид: тефтели в виде шариков с равномерной (без трещин) мягкой корочкой, политы соусом.

Консистенция: тефтелей – в меру плотная, сочная, однородная.

Цвет: корочки- светло –коричневый, на разрезе светло-серый.

Вкус: тушеной рыбы в соусе, умеренно соленый.

Запах: тушеной рыбы с ароматом лука и соуса.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ «СОШ №2 п. Пристенъ»
Петрова Т.И. Петрова



Технологическая карта №23

Наименование кулинарного изделия (блюда): Пюре картофельное

Номер рецептуры: № 312

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	1140	855
Молоко	158	150 ¹
Масло сливочное	35	35
<i>Выход</i>	-	1000

Технология приготовления

Очищенный картофель варят в кипящей подсоленной воде до готовности. Воду сливают. Добавляют кипяченое молоко и сливочное масло. Протирают, перемешивают.

¹ Масса кипяченого молока. При отсутствии молока необходимо на 10 г увеличить норму закладки масла

В 150 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
3,08	2,33	19,13

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
38,25	76,95	26,70	0,86

Витамины, мг			
B1	C	A	E
1,16	3,75	33,15	0,15

Энергетическая ценность (ккал)
109,73

Требования к качеству

Внешний вид: протертая картофельная масса

Консистенция: густая, пышная, однородная.

Цвет: белый с кремовым оттенком.

Вкус: свойственный вареному картофелю, с выраженным привкусом сливочного масла и кипяченого молока, умеренно соленый, нежный.

Запах: свежеприготовленного картофельного пюре с ароматом кипяченого молока и сливочного масла.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «СОШ №21. Пристен»
Петрова Т.И. Петрова



Технологическая карта №24

Наименование кулинарного изделия (блюда): Винегрет овощной

Номер рецептуры: № 67

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	289	210 ¹
Свекла	191	150 ¹
Морковь	126	100 ¹
Огурцы соленые ²	188	150
Капуста квашеная ²	214	150
Лук зеленый	188	150
или репчатый	179	150
Масло растительное	100	100
<i>Выход</i>	-	1000

Технология приготовления

Вареные, очищенные картофель, свеклу, морковь, соленые огурцы нарезают ломтиками, капусту квашеную перебирают. Отжимают и шинкуют. Зеленый или репчатый лук мелко нарезают. Нарезанную свеклу заправляют частью растительного масла, предусмотренного по рецептуре, затем все овощи соединяют,

заправляют оставшейся частью растительного масла и перемешивают. В винегрет можно добавить от 50 до 100 г зеленого горошка за счет соответственного уменьшения соленых огурцов или квашеной капусты. Зеленый горошек перед использованием прогревают в собственном соку.

В 100 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
1,62	6,20	8,90

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
40,40	48,80	23,40	1,02

Витамины, мг			
B1	C	A	E
0,10	13,00		2,95

Энергетическая ценность (ккал)
97,88

Требования к качеству

Внешний вид: картофель, свекла морковь, огурцы нарезаны ломтиками, рубленая квашеная капуста отжата от рассола, зеленый или репчатый лук мелко нарезан, винегрет полит растительным маслом.

Консистенция: капусты, огурцов – хрустящая; картофеля, свеклы, моркови – мягкая.

Цвет: натуральный, свойственный овощам, входящим в состав винегрета.

Вкус: острый, соответствующих овощей, умеренно соленый.

Запах: овощей, растительного масла.

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «СОШ №21г. Приштынь»
Петрова Т.И. Т.И. Петрова



Технологическая карта №25

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Рассольник ленинградский**

Номер рецептуры: № 96

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	400	300
Крупа перловая или пшеничная, или рисовая, или овсяная	20	20
Морковь	50	40
Лук репчатый	24	20
Огурцы соленые	67	60
Масло растительное	20	20
Бульон или вода	750	750
<i>Выход</i>	-	1000

Технология приготовления

В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем кладут картофель, нарезанный брусочками, а через 5-10 мин вводят слегка пассированные или припущенные огурцы. За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль.

В 250 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
2,20	5,20	15,58

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
16,55	34,95	28,00	1,03

Витамины, мг			
B1	C	A	E
0,15	14,20		2,43

Энергетическая ценность (ккал)
117,90

Требования к качеству

Внешний вид: огурцы без кожицы и семян, нарезаны ромбиками или соломкой, картофель – брусочками, корни – соломкой.

Консистенция: овощей – сочная, огурцов – слегка хрустящая, перловая крупа хорошо разварена.

Цвет: бульон - желтый, жира на поверхности – желтый; цвет овощей – натуральный.

Вкус: острый, умеренно соленый, с умеренной кислотностью.

Запах: огуречного рассола, овощей.

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «СОШ №2 г. Пристень»
Петрова Т.И. Петрова



Технологическая карта № 26

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Котлеты рубленые из птицы**

Номер рецептуры: № 295

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Бройлер-цыпленок	85	35
Хлеб пшеничный	8	8
Молоко или вода	12	12
Внутренний жир	2	2
Сухари	5	5
Масса полуфабриката	-	59
Масло растительное	3	3
Масса жареной котлеты	-	50
Масло сливочное	5	5
или соус №330,332	-	30
Выход: с маслом	-	55
с соусом	-	80
Гарнир №302,312,314		

Технология приготовления

Мясо птицы нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку вместе с внутренним жиром, соединяют с замоченным в молоке или воде хлебом, кладут соль, хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку и выбивают. Готовую котлетную массу порционируют, панируют в сухарях или в белой панировке, формируют котлеты, затем обжаривают с обеих сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу. Гарниры – каши рассыпчатые, пюре картофельное,

картофель жареный (из сырого). Соусы – сметанный, сметанный с луком.

В 100 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
15,20	13,6	13,50

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
44,00	96,00	26,00	2,2

Витамины, мг			
B1	C	A	E
0,08	0,2	20,00	0,38

Энергетическая ценность (ккал)
237,20

Требования к качеству

Внешний вид: изделия овально-приплюснутой формы с одним заостренным концом, поверхность равномерно обжарена, гарнир уложен сбоку.

Консистенция: мягкая, сочная.

Цвет: корочки- коричневый, на разрезе- серый.

Вкус: мясо жареной птицы, умеренно соленый.

Запах: жареного мяса птицы (данного вида), приятный.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «СОШ №2 в. Пристенный»

Т.И. Петрова Т.И. Петрова



Технологическая карта №27

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша рассыпчатая

Номер рецептуры: № 302

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Масса гречневой каши	-	970
или пшеничной	-	970
или пшенной	-	970
или рисовой	-	970
или перловой	-	970
или ячневой	-	970
Масло сливочное	35	35
<i>Выход</i>	-	1000

Технология приготовления

Подготовленную крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. Всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упреть около 2,5 часов. За это время каша приобретает своеобразный приятный запах и цвет. При отпуске горячую

рассыпчатую кашу кладут на тарелку и поливают растопленным маслом или посыпают сахаром. Молоко к каше отпускают в глубокой тарелке вместе с кашей или подают отдельно в стакане.

В 150 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
8,90	4,10	39,84

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
14,60	210,00	140,00	5,01

Витамины, мг			
B1	C	A	E
0,20			

Энергетическая ценность (ккал)
231,86

Требования к качеству

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

Консистенция: рассыпчатая, мягкая, однородная.

Цвет: каши гречневой – от светло – коричневого до коричневого; пшенной – желтоватый; рисовой – от белого до кремового; перловой – сероватый; пшеничной – желтовато – серый.

Вкус: каши из данного вида крупы с маслом, умеренно соленый.

Запах: каши из данного вида крупы с маслом.

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «СОШ №2 п. Пристенка»
Темцова Т.И. Петрова



Технологическая карта №28

Наименование кулинарного изделия (блюда): Соки овощные, фруктовые и ягодные
 Номер рецептуры: № 389
 Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Сок томатный, морковный, черносмородиновый, сливочный, яблочный, абрикосовый, вишневый, черешневый, виноградный или брусничный.	1000	1000
<i>Выход</i>	-	1000

Технология приготовления

Сок, выпускаемый промышленностью, разливают в стаканы порциями по 100-200 мл непосредственно перед отпуском.

В 200 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
1,00	0,20	20,20

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
14,00	14,00	8,00	2,80

Витамины, мг			
B1	C	A	E
0,02	4,00		0,20

Энергетическая ценность (ккал)
86,60

Требования к качеству

Внешний вид: сок налит в стакан.

Консистенция: жидкая

Цвет: соответствует соку.

Вкус: соответствует соку.

Запах: соответствует соку.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «СОШ №2 п. Приютень»
Петрова Т.И. Петрова



Технологическая карта №29

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из белокочанной капусты

Номер рецептуры: № 45

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная свежая	986	789
Масса прогретой капусты	-	710
Лук зеленый или морковь	125	100
Кислота лимонная	3	3
Вода кипяченая	97	97
Сахар	50	50
Масло растительное	50	50
<i>Выход</i>	-	1000

Технология приготовления

Лимонную кислоту растворяют в воде. Капусту шинкуют, добавляют соль (15г на 1 кг), раствор лимонной кислоты и нагревают при непрерывном помешивании. Не следует перегревать капусту, так как она будет мягкой. Прогретую капусту охлаждают, смешивают с нашинкованным зеленым луком или морковью, нарезанной соломкой, добавляют сахар и растительное масло.

В 100 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
1,33	5,75	8,53

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
43,00	28,33	16,00	0,53

Витамины, мг			
B1	C	A	E
0,02	24,43		2,31

Энергетическая ценность (ккал)
94,13

Требования к качеству

Внешний вид: капуста и морковь нарезаны тонкой соломкой, лук зеленый нашинкован. Салат заправлен раствором лимонной кислоты, растительным маслом, посыпан зеленью.

Консистенция: овощей - хрустящая, не жесткая, сочная.

Цвет: свойственный входящим в салат продуктам.

Вкус: приятно - кисловатый со слегка ощутимой сладостью, умеренно солёный, без горечи.

Запах: свежей белокочанной капусты в смеси с заправкой.



Директор МКОУ «СОШ №2 п. Пристен»
Петрова Т.И. Петрова

Технологическая карта №30

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп картофельный с бобовыми

Номер рецептуры: № 102

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	267	200
Фасоль или горох лущеный	81	80
или чечевица	101	100
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Петрушка (корень)	13	10
Масло растительное	20	20
или жир животной топленый пищевой	20	20
Бульон или вода	700	700
<i>Выход</i>	-	1000

Технология приготовления

Картофель нарезают крупными кубиками, морковь и петрушку - мелкими кубиками, лук мелко рубят.

Подготовленную фасоль, или горох, или чечевицу кладут в бульон или воду, доводят до кипения, добавляют картофель, слегка пассированные или припущенные морковь и лук и варят до готовности.

В 250 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
4,9	5,33	19,23

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
41,48	137,78	38,25	1,83

Витамины, мг			
B1	C	A	E
0,15	5,83		2,45

Энергетическая ценность (ккал)
144,43

Требования к качеству

Внешний вид: картофель нарезан кубиками или дольками; горох (кроме лущеного) или фасоль – в виде целых, неразваренных зерен.

Консистенция: картофель и бобовые – мягкие; горох лущеный - пюреобразный.

Цвет: светло- желтый (горчичный) – супа горохового; светло- коричневый – супа фасолевого.

Вкус: свойственный гороху или фасоли, умеренно соленый.

Запах: гороха, корней и лука.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «СОШ №2 п. Пристенно-
Петрова Т.И. Петрова



Технологическая карта №31

Наименование кулинарного изделия (блюда): Макаронные изделия отварные

Номер рецептуры: № 309

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Масса отварных макарон № 202	-	970
Масло сливочное	35	35
<i>Выход</i>	-	1000

Технология приготовления

Способ приготовления см. в рец № 202.

В 150 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
5,10	7,50	28,50

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
12,00	34,50	7,50	0,75

Витамины, мг			
B1	C	A	E
0,06			1,95

Энергетическая ценность (ккал)
201,90

Требования к качеству

Внешний вид: вареные макаронные изделия, сохранившие свою форму, легко разделяются, заправлены жиром.

Консистенция: мягкая, но упругая.

Цвет: от белого до светло - кремового.

Вкус: вареных макаронных изделий с жиром, умеренно соленый.

Запах: вареных макаронных изделий и сливочного масла.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «СОШ №2 п. Пристень»
Петрова Т.И. Т.И. Петрова



Технологическая карта № 32

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Каша жидкая молочная из гречневой крупы**

Номер рецептуры: № 183

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Гречневая крупа	40	40
Вода	30	30
Молоко	140	140
Сахар	6	60
<i>Масса каши</i>	-	200
Масло сливочное	10	10
Сахар	10	10
<i>Выход: с маслом и сахаром</i>	-	220
<i>с маслом или сахаром</i>	-	210

Технология приготовления

Молоко, смешанное с водой, нагревают до кипения, добавляют соль, засыпают подготовленную гречневую крупу и варят, помешивая. Доваривают кашу в течение 1,5 ч, поставив посуду с ней на противень с водой. При отпуске поливают маслом сливочным и посыпают сахаром, или поливают маслом, или посыпают сахаром.

В 200 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
6,00	6,80	29,20

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
22,5	135,00	91,89	3,00

Витамины, мг			
B1	C	A	E
0,15			1,69

Энергетическая ценность (ккал)
202,00

Требования к качеству

Внешний вид: зерна крупы полостью разварившиеся, утратили форму.

Консистенция: жидкая, на тарелке расплывается, но ложка, положенная выпуклой стороной на поверхность каши, не тонет.

Цвет: свойственный виду каши.

Вкус: умеренно сладкий и соленый, с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла.

Запах: свойственный виду каши в сочетании с молоком и маслом.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «СОШ №2 п. Пристень»

Петрова Т.И. Петрова

Технологическая карта №33



Наименование кулинарного изделия (блюда): **Борщ с капустой и картофелем**

Номер рецептуры: № 82

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Свекла	200	160
Капуста свежая	100	80
или квашеная	86	60
Картофель	107	80
Морковь	50	40
Петрушка (корень)	13	10
Лук репчатый	48	40
Томатное пюре	30	30
Масло растительное	20	20
Сахар	10	10
Бульон или вода	800	800
<i>Выход</i>	-	1000

Технология приготовления

В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют картофель, нарезанный брусочками, варят 10-15 мин, кладут слегка пассированные или припущенные овощи, тушеную или вареную свеклу и варят борщ до готовности. За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль, сахар. При использовании квашеной капусты, ее в тушеном

виде вводят в борщ вместе со свеклой. Борщ можно заправить подсушенной мукой, разведенной бульоном или водой (10 г муки на 1000г борща).

В 300 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
2,19	5,88	14,10

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
41,34	63,63	31,44	1,41

Витамины, мг			
B1	C	A	E
0,06	12,36		2,88

Энергетическая ценность (ккал)
118,08

Требования к качеству

Внешний вид: овощи сохранили форму нарезки (свекла, капуста, морковь, лук – соломкой, картофель – брусочками).

Консистенция: свекла и овощи мягкие, капуста свежая- упругая.

Цвет: малиново-красный, жира на поверхности - оранжевый.

Вкус: кисло-сладкий, умеренно соленый.

Запах: свойственный овощам.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «СОШ №2 г. Пристен»
Петрова Т.И. Петрова



Технологическая карта № 34

Наименование кулинарного изделия (блюда): Гуляш из говядины

Номер рецептуры: № 246

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	110	81
Морковь	3	2
Лук репчатый	2,5	2
Масса отварного мяса	-	50
Морковь	12,5	10
Масло растительное	5	5
Лук репчатый	12	10
Мука пшеничная	2	2
Помидоры	12	10
Масса соуса	-	50
Выход	-	100
Гарнир № 302,303,310	-	-

Технология приготовления

Лук шинкуем, вместе с нарезанной морковью слегка пассируют или припускают. Затем их смешивают с вареным мясом, нарезанным кубиками, и помидорами, нарезанными дольками. Мясо с овощами заливают кипящей водой, варят на слабом огне 15-20 мин, после чего бульон сливают и готовят на нем соус, которым заливают мясо и доводят до кипения. Отпускают гуляш с соусом и гарниром.

Гарниром. Гарниры – каши рассыпчатые, каши вязкие, картофель отварной.

В 150 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
20,04	21,12	4,91

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
28,88	86,87	26,39	2,87

Витамины, мг			
B1	C	A	E
0,14	6,99		0,89

Энергетическая ценность (ккал)
246,00

Требования к качеству

Внешний вид: мясо в соусе, нарезано кубиками, уложено на тарелку, сбоку – гарнир.

Консистенция: мяса- мягкая, сочная, соуса- однородная, слегка вязкая .

Цвет: мяса- серый, соуса- светло- коричневый.

Вкус: тушеного мяса в соусе, умеренно соленый

Запах: мясо с ароматом овощей.

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «СОШ №2 п. Привокзальный»
Петрова Т.И. Т.И. Петрова



Технологическая карта №35

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Картофель отварной**

Номер рецептуры: № 310

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	1333	1000
или картофель молодой	1290	1032
Масса картофеля вареного	-	970
Масло сливочное	35	35
Выход	-	1000

Технология приготовления

Очищенный картофель кладут в кипящую подсоленную воду и варят. Когда картофель сварится, сливают воду, а картофель подсушивают, для чего посуду с ним оставляют на 5-7 мин на

менее горячем участке плиты. При варке рассыпчатого картофеля воду сливают примерно через 15 мин после момента закипания, затем картофель доводят до готовности паром, образующимся в котле. Варят картофель небольшими партиями по мере спроса. При продолжительном хранении в горячем состоянии у картофеля изменяется цвет, ухудшается вкус и снижается его пищевая ценность. Картофель, сваренный на пару, имеет лучшие вкусовые качества.

В 150 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
3,00	.	0,60

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
18,00	81,00	33,00	1,20

Витамины, мг			
B1	C	A	E
0,15	21,75		0,15

Энергетическая ценность (ккал)
112,20

Требования к качеству

Внешний вид: очищенный картофель, клубни целые, не разваренные.

Консистенция: плотная, рыхлая, но не разварившаяся.

Цвет: белый с кремовым оттенком.

Вкус: свойственный вареному картофелю, с привкусом сливочного масла, умеренно соленый.

Запах: вареного картофеля, сливочного масла.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «СОШ №2 п. Пристень»

Петрова

Т.И. Петрова



Технологическая карта №36

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша вязкая молочная из риса и пшена

Номер рецептуры: № 175

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Крупа рисовая	14	14
Крупа пшено	19	19
Молоко	100	100
Вода	65	65
Сахар	6	6
Масса каши	-	200
Масло сливочное	10	10
Сахар	10	10
<i>Выход с маслом и сахаром</i>	-	220
<i>с маслом или сахаром</i>	-	210

Технология приготовления

В кипящую воду всыпают подготовленную рисовую крупу и варят, периодически помешивая, затем добавляют пшено, продолжают варку до полуготовности, после этого добавляют горячее молоко, соль, и сахар и продолжают варку до готовности. Горячую кашу отпускают с сахаром и маслом, или с маслом, или с сахаром.

В 200 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
3,3	8,6	23,2

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
92,31	128,00	26,71	1,31

Витамины, мг			
B1	C	A	E
0,4	1,9	71,6	0,4

Энергетическая ценность (ккал)
183,4

Требования к качеству

Внешний вид: зерна крупы набухшие, полностью разваренные, каша заправлена сливочным маслом и сахаром, или маслом, или сахаром.

Консистенция: однородная, вязкая, зерна – мягкие.

Цвет: свойственный данному виду крупы.

Вкус: умеренно сладкий и соленый с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла.

Запах: свойственный данному виду крупы в сочетании с молоком и маслом.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «СОШ №2 п. Зирястень»

Петрова Т.И. Петрова



Технологическая карта №37

Наименование кулинарного изделия (блюда): Какао с молоком

Номер рецептуры: № 382

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Какао- порошок	20	20
Молоко	500	500
Вода	550	550
Сахар	100	100
Выход	-	1000

Технология приготовления

Какао кладут в посуду, смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка (100мл) и растирают до однородной массы, затем вливают при постоянном помешивании

кипяченое горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения.

В 50 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
3,78	0,67	26,00

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
133,33	111,11	25,56	2,00

Витамины, мг			
B1	C	A	E
0,2	1,33		

Энергетическая ценность (ккал)
125,11

Требования к качеству

Внешний вид: жидкость светло – шоколадного цвета налита в стакан.

Консистенция: жидкая

Цвет: светло – шоколадный.

Вкус: сладкий, с привкусом какао и молока.

Запах: свойственный какао.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «СОШ №2 п. Пристенка»

Т.И. Петрова



Технологическая карта №38

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из моркови с изюмом

Номер рецептуры: № 66

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Морковь	926	740
Изюм	56	100 ¹
Сахар	20	20
Масло растительное	50	50
<i>Выход</i>	-	1000

Технология приготовления

Сырую очищенную морковь нарезают соломкой. Изюм проваривают.

Морковь соединяют с изюмом, добавляют сахар и заправляют маслом растительным.

В 100 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
1,52	5,13	13,18

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
37,64	56,50	39,50	1,06

Витамины, мг			
B1	C	A	E
0,06	5,10		3,04

Энергетическая ценность (ккал)
105,1

Требования к качеству

Внешний вид: морковь нарезана соломкой. Салат уложен горкой.

Консистенция: мягкая, сочная.

Цвет: оранжевый.

Вкус: свойственный моркови, изюму.

Запах: моркови, изюма.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «СОШ №2 п. Пристенка»

Петрова Т.И. Петрова

Технологическая карта №39



Наименование кулинарного изделия (блюда): **Тефтели мясные**

Номер рецептуры: № 239

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса		Технология приготовления
	брутто, г	нетто, г	
Говядина (котлетное мясо)	52	38	В мясной фарш без хлеба добавляют соль, мелко нарезанный слегка пассированный или припущенный репчатый лук, рассычатый рис, перемешивают и разделяют в виде шариков по 3-4 шт. на порцию. Шарики панируют в муке, обжаривают, перекладывают в неглубокую посуду в 1-2 ряда, заливают соусом, в который добавляют 10-20 г воды и тушат 8-10 мин. При отпускают тефтели гарнируют и поливают соусом, в котором они тушились. Соус – сметанный с томатом.
или свинина (котлетное мясо)	45	38	
Вода	6	6	
Крупа рисовая	5	5	
Масса готового риса	-	15	
Лук репчатый	21	18	
Масло растительное	3	3	
Масса пассированного лука	-	9	
Мука пшеничная	4	4	
Масса полуфабриката	-	71	
Масса готовых тефтелей	-	60	
Масло растительное	-	3	
Соус № 331, 332	-	50	
Выход	-	110	
Гарнир № 310,312,315	-	-	

Гарниры – картофель отварной, картофельное пюре, овощи отварные с маслом.

В 80 граммах (1 порция) данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
10,32	9,93	0,87

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
14,74	219,3	26,88	3,34

Витамины, мг			
B1	C	A	E
0,08	1,00	20,00	1,2

Энергетическая ценность (ккал)
178,13

Требования к качеству

Внешний вид: тефтели в виде шариков с равномерной (без трещин) мягкой корочкой, пропитаны соусом, сбоку уложен гарнир.

Консистенция: тефтелей – в меру плотная, сочная, однородна.

Цвет: тефтелей - коричневый, соуса – кремовый или розовый от томата.

Вкус: тушеного мяса в соусе, умеренно соленый

Запах: тушеного мяса и соуса.

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «СОШ №2 п. Пристенка»
Петрова Т.И. Петрова



Технологическая карта № 40

Наименование кулинарного изделия (блюда) **Салат из моркови**

Номер рецептуры: № 61

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015г

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию массой нетто 100 г.	
	масса брутто, г	масса нетто, г
Морковь столовая очищенная	91	91
полуфабрикат или Морковь столовая свежая	113,8	91
Сахар-песок	3	3
Масло подсолнечное рафинированное	7	7
Выход	-	100

Технология приготовления:
 морковь сырую очищенную промывают проточной водой в течение 5 минут, нарезают мелкой, тонкой соломкой или натирают на крупной

терке, добавляют сахар, заправляют маслом растительным, перемешивают и укладывают горкой.

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
1,18	7,08	9,27

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
24,66	34,58	50,19	0,65

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0	0,05	0,06	0,91	3,18	1,56

Энергетическая ценность (ккал)
106,75

Температура подачи: 14±2°C.

Срок реализации: незаправленного салата не более 2-х часов (при температуре хранения 4±2°C), заправленного - не более 30 минут с момента приготовления

Требования к качеству

Внешний вид: морковь нарезана соломкой. Салат уложен горкой.

Консистенция: мягкая, сочная.

Цвет: оранжевый.

Вкус: свойственный моркови..

Запах: моркови.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «СОШ №2 г. Пристенки»

Т.И. Петрова



Технологическая карта № 41

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из свеклы с растительным маслом

Номер рецептуры: № 54

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015г

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию массой нетто 100 г.	
	вес брутто, г	вес нетто, г
Свекла свежая очищенная полуфабрикат	87	87
Или Свекла столовая свежая	108,8	87
	до 01.01	116
с 01.01		
Кислота лимонная	0,1	0,1
Масло подсолнечное рафинированное	0,5	0,5
Соль поваренная «Экстра»	0,5	0,5
Выход	-	100

Технология

приготовления:

очищенную сырую свеклу тщательно промывают, отваривают до готовности с добавлением кислоты лимонной 2%-ной (для приготовления 100 мл 2%-ного раствора кислоты лимонной к 98 мл кипяченой охлажденной добавляют 2 г кислоты лимонной, раствор тщательно

перемешивают). Свеклу отварную охлаждают до температуры 8-10⁰С, нарезают соломкой (или натирают на терке), солят, перемешивают и заправляют подсолнечным маслом.

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
0,30	9,99	7,66

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
34,03	19,14	37,61	1,23

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0	0,02	0,03	0,17	8,7	4,4

Энергетическая ценность (ккал)
126,44

Температура подачи: 14±2°С.

Срок реализации: незаправленного салата не более 2-х часов, заправленного – не более 30 мин с момента приготовления (при температуре 4±2°С).

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «СОШ №2 им. П.И. Пестель»

Г.И. Петрова



Технологическая карта № 42

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Салат овощной**

Номер рецептуры: № 45

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	брутто, гр.	нетто, гр.	брутто, гр.	нетто, гр.
Капуста свежая	31,3	25,0	3,13	2,50
Морковь	18,8	15,0	1,88	1,50
Лук зеленый	12,5	10,0	1,25	1,0
Перец сладкий	25,0	15,0	2,5	1,5
Горошек или кукуруза консервированная	30,8	20,0	3,08	2,0
Сахар	5,0	5,0	0,5	0,5
Лимонная кислота	1,5	1,5	0,15	0,15
Вода кипяченая	5,0	5,0	0,5	0,5
Масло растительное	6,0	6,0	0,6	0,6
Соль	2,0	2,0	0,2	0,2
Выход	100,0		10,0	

Технология

приготовления:

Капусту, морковь, перец, лук нарезают, горошек или кукурузу доводят до кипения, охлаждают, сливают отвар и соединяют с овощами. Заправляют раствором лимонной кислоты с сахаром, перед отпуском заправляют растительным маслом, солью.

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
8,29	6,80	24,73

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
74,81	42,79	121,45	3,48

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0,27	0,27	0,09	0,99	18,95	5,81

Энергетическая ценность (ккал)
198,93

Требования к оформлению, реализации и хранению

Изготовление салатов и их заправка осуществляется непосредственно перед раздачей. Не заправленные салаты допускается хранить не более 3 часов в холодильнике при температуре +4/-2 градусов.

Хранение заправленных салатов не допускается, согласно СанПиН 2.4.5.2409-08.

Срок реализации: не более 1-го часа с момента приготовления заправки.

Директор МКОУ «СОШ №2 г. Пристеня»
Т.И. Петрова



Технологическая карта № 43

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп крестьянский с крупой

Номер рецептуры: № 98

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015г

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию массой нетто 100 г.		Технология приготовления: крупы пшено промывают сначала в теплой, затем в горячей воде, закладывают в кипящую воду (3л на 1 кг крупы) и варят до полуготовности, воду сливают. Овощи промывают в проточной воде не менее 5 минут. Картофель свежий очищенный помещают в кипящую воду, доводят до кипения и кипятят в течение
	вес брутто, г	вес нетто, г	
Капуста белокочанная	16	16	5-7 мин, отвар сливают. Подготовленный картофель нарезают брусочками или дольками. Морковь, лук нарезают соломкой и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла растительного в течение 10-20 минут. В кипящую воду кладут подготовленную крупу, капусту белокочанную свежую, нарезанную шашечками, картофель и варят после закипания на медленном огне до готовности. За 5-7 мин до окончания варки кладут припущенные овощи, помидоры, нарезанные дольками. Горячий суп заправляют прокипяченной сметаной, добавляют зелень петрушки мелконашинкованную и вновь доводят до кипения.
	20	16	
Картофель свежий очищенный	8	8	
	11,5	8	
Крупа пшено шлифованное	4	4	
Морковь столовая очищенная полуфабрикат	5	5	
или Морковь столовая свежая	6,25	5	
Лук репчатый свежий очищенный	4	4	
полуфабрикат или Лук репчатый свежий	4,8	4	
Масло растительное	2	2	
Вода питьевая	75	75	
Соль	0,24	0,24	
Сметана 15%	2	2	
Помидоры	4,4	3,7	
Петрушка (зелень)	1,4	1	
Выход	-	100	

5-7 мин, отвар сливают. Подготовленный картофель нарезают брусочками или дольками. Морковь, лук нарезают соломкой и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла растительного в течение 10-20 минут. В кипящую воду кладут подготовленную крупу, капусту белокочанную свежую, нарезанную шашечками, картофель и варят после закипания на медленном огне до готовности. За 5-7 мин до окончания варки кладут припущенные овощи, помидоры, нарезанные дольками. Горячий суп заправляют прокипяченной сметаной, добавляют зелень петрушки мелконашинкованную и вновь доводят до кипения.

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
1,09	2,43	4,24

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
20,17	12,43	26,7	0,39

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0	0,03	0,02	0,31	5,78	0,98

Энергетическая ценность (ккал)
48,94

Температура подачи: 70±5° С.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.



Директор МКОУ «СОШ № 2 п. Пристенки»
Петрова Т.И. Т.И. Петрова

Технологическая карта № 44

Наименование кулинарного изделия (блюда): Щи из свежей капусты с картофелем

Номер рецептуры: № 88

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	брутто, гр.	нетто, гр.	брутто, гр.	нетто, гр.
Капуста свежая	25,0	20,0	2,5	2,0
Картофель	16,0	12,0	1,6	1,2
Морковь	5,0	4,0	0,5	0,4
Петрушка (корень)	1,3	1,0	0,13	0,10
Лук репчатый	4,8	4,0	0,48	0,4
Томатное пюре	1,0	1,0	0,1	0,1
Масло растительное	2,0	2,0	0,2	0,2
Бульон или вода	80,0	80,0	8,0	8,0
Соль	8,0	8,0	0,8	0,8
Выход	100,0		10,0	

Технология

приготовления:

Капусту нарезают шашками. Картофель дольками. В кипящий бульон или воду закладывают подготовленную капусту, доводят до кипения, потом добавляют картофель, пассированные овощи и варят до готовности. За 5-10 минут до окончания варки

добавляют пассированное томатное пюре, соль. При приготовлении щей из ранней капусты, ее закладывают после картофеля

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
0,40	0,07	3,02

Минеральные вещества, мг			
Ca	Vg	H	Fe
30,07	5,88	13,69	0,39

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0,39	0,01	0,01	0,24	3,80	0,04

Энергетическая ценность (ккал)
13,64

Требования к оформлению, реализации и хранению.

Горячие супы отпускают при температуре 75 градусов.

Срок реализации: 2-3 часа.

Директор МКОУ «СОШ № 2 п. Пристенки»

Петрова



Технологическая карта № 45

Наименование кулинарного изделия (блюда): Сырники из творога

Номер рецептуры: № 463

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2015 г.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Творог	51	50
Мука пшеничная	7	7
Яйца	1\20шт	2
<i>Масса полуфабриката</i>	-	57
Масло растительное	3	3
<i>Масса готовых сырников</i>	-	50
Варенье	20	20
или масло сливочное	5	5
или соус	-	30
№326,330,334,335,336,337		
или молоко сгущенное	20	20
или йогурт	30	30
<i>Выход: с вареньем или молоком сгущенным</i>	-	70
<i>С маслом</i>	-	55
<i>С соусом или йогуртом</i>	-	80

Технология приготовления

В протертый творог добавляют 2/3 муки, яйца, сахар, ванилин (предварительно растворив его в горячей воде). Массу хорошо перемешивают, придают ей форму батончика толщиной 5-6 см, нарезают поперек, ломтики панируют в муке, формируют в виде круглых биточков толщиной 1,5 см, обжаривают с обеих сторон, после чего ставят в жарочный шкаф на 5-7 минут. Отпускают сырники по 2 штуки на порцию с вареньем, с молочным, или сметанным, или сладким соусом или йогуртом.

Требования к качеству

Внешний вид: изделия

правильной кругло-приплюснутой формы; поверхность без трещин, равномерно обжарены; политы вареньем или соусом, или маслом или йогуртом

В 150 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
28,44	19,51	17,10

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
248,75	39,60	350,70	1,17

Витамины, мг			
A	B1	C	E
89,95	0,11	0,39	

Энергетическая ценность (ккал)
357,16

Консистенция: мягкая, умеренно плотная, пышная.

Цвет: корочки – золотистой, на разрезе светло-кремовый или желтоватый.

Вкус: сладкий, свойственный творогу, без излишней кислотности, умеренно соленый.

Запах: запеченного творога.