

«Утверждаю»

Начальник МКУ «Отдел образования

Администрации Зиянчуринского района»

Идельбаева Р.А.

«Утверждаю»

Начальник МКУ «Отдел образования

Администрации Зиянчуринского района»

Идельбаева Р.А.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 191

На: **Какао с Молоком**

№ рецептуры по сборнику: № 693, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию		
	от 7 до 18 лет	брутто, г	нетто, г
Какао-порошок	4,0		4,0
Молоко 3,2%	100,0		100,0
Вода	110,0		110,0
Сахар-песок	20,0		20,0
Выход готового блюда			200

Технология приготовления

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и расстирают в однородную массу; затем при непрерывном помешивании выливают горячее молоко, остальной кипяток и доводят до кипения.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 18 лет	3,6	3,6	22,8	135	200

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг					Витамины				
	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг	
от 7 до 18 лет	110,63	26,97	101,09	0,90	18,00	0,11	0,03	0,13	0,52	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 195

На: **Компот из смеси сухофруктов**

№ рецептуры по сборнику: № 639, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию		
	от 7 до 18 лет	брутто, г	нетто, г
Курага, изюм, чернослив, яблоки варенье	20,0		50,0
Сахар-песок	20,0		20,0
Кислота лимонная	0,2		0,2
Вода	200,0		200,0
Выход готового блюда			200

Технология приготовления

Подготовленные сухофрукты сортируют по видам, заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют кислую лимонную и варят до готовности.

Груши сушеные в зависимости от вида варят 1-2 часа, яблоки – 20-30 минут, чернослив, урюк, курагу – 10-20 минут, изюм – 5-10 минут.

Компот из смеси сухофруктов готовят накануне для того, чтобы он настоялся.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 18 лет	2,4	0,1	41,4	171	200

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг					Витамины				
	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг	
от 7 до 18 лет	70,93	45,68	63,51	1,44	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	

«Утверждаю»

Начальник МКУ «Отдел образования

Администрации Зинанчуринского района»

Идельбаева Р.А.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 90

На: **плов из курницы**

№ рецептуры по сборнику: № 492, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет		от 12 до 18 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Курсы потрош.	131,0	115,0	164,0	144,0
или цельлыга потрош.	120,0	115,0	150,0	144,0
или бройлеры п/л	149,0	109,0	186,0	136,0
Масса гот. курницы		80,0		100,0
Лук репчатый	17,0	14,0	19,0	16,0
Морковь до 1,01	18,0	14,0	20,0	16,0
или морковь с 1,01	19,0	14,0	21,0	16,0
Крупа рисовая	59,5	59,5	70,0	70,0
Масло растительное	7,0	7,0	8,0	8,0
Томат-паста	3,5	3,5	4,0	4,0
Масса риса и овощей		170,0		200,0
Выход готового блюда		250		300

Технология приготовления

Подготовленные тушки курницы (см. ТК № 86) отваривают, остужают, разделяют на филе без кожи и костей. Слегка обжаривают на растительном или сливочном масле, заправляют бульоном, доводят до кипения, добавляют пассерованные, мелко нарезанные морковь и лук, томатную пасту, промытую рисовую крупу и варят до готовности под закрытой крышкой 40 мин. Плов можно готовить без томатной пасты.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 11 лет	23,8	24,3	40,2	479	250
от 12 до 18 лет	29,5	30,0	47,3	581	300

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг					Витамины				
	Са	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг	
от 7 до 11 лет	27,56	50,74	254,99	2,34	42,84	0,09	0,08	0,14	0,77	

«Утверждаю»

Начальник МКУ «Отдел образования

Администрации Зинанчуринского района»

Идельбаева Р.А.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 94

На: **картофельное пюре**

№ рецептуры по сборнику: № 520, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет		от 12 до 18 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель молодой до 1,09	160,0	214,0	171,0	246,0
или с 1,09 – 31,10	228,0	171,0	263,0	197,0
или с 1,11 – 31,12	244,0	171,0	281,0	197,0
или с 1,01 – 29,02	263,0	171,0	303,0	197,0
или с 1,03	285,0	171,0	328,0	197,0
Молоко кипяченое	27,0	32,0	30,0	37,0
Масло сливочное	5,0	7,0	7,0	8,0
Выход готового блюда	100	200		230

Технология приготовления

Промытый и очищенный картофель отваривают. Воду сливают, картофель подсушивают, протирают, добавляют горячее кипяченое молоко и растопленное сливочное масло, тщательно перемешивают, взбивают до образования пышной массы.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 11 лет	4,1	6,6	26,9	186	200
от 12 до 18 лет	4,8	7,6	30,9	214	230

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг					Витамины				
	Са	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг	
от 7 до 11 лет	47,56	36,07	111,44	1,39	30,18	0,27	0,16	0,14	13,92	
от 12 до 18 лет	57,25	43,93	129,70	1,59	34,98	0,31	0,18	0,16	15,95	

Утверждаю»

Начальник ИКУ «Отдел образования

Администрации Зинчуринского района»

Идельбаева Р.А.

«Утверждаю»

Начальник ИКУ «Отдел образования

Администрации Зинчуринского района»

Идельбаева Р.А.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 63

На: **Гуляш**
№ рецептуры по сборнику: № 437, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет		от 12 до 18 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Говядина 1 категории	107,0	79,0	161,0	119,0
Масса тушеного мяса		50,0		75,0
Лук репчатый	12,0	10,0	12,0	10,0
Масло растительное	4,0	4,0	4,0	4,0
Пассерованный лук		5,0		5,0
Томат-паста	3,0	3,0	3,0	3,0
Мука пшеничная в/с	3,0	3,0	3,0	3,0
Масса соуса		50,0		50,0
Выход готового блюда		50/50		75/50

Технология приготовления

Подготовленное мясо (см. ТК № 60) нарезают кубиками и обжаривают. Мясо заливают бульоном или водой и тушат с добавлением пассерованной томат-пасты в закрытой посуде около часа.

На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, добавляя в него пассерованный лук, соль, заливают им мясо и тушат еще 25-30 мин.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 11 лет	13,7	13,4	2,8	187	50/50
от 12 до 18 лет	20,2	18,7	2,8	260	75/50

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг				Витамины				
	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 7 до 11 лет	7,60	17,51	128,94	1,91	0,00	0,41	0,03	0,08	0,33
от 12 до 18 лет	10,61	24,79	191,10	2,80	0,00	0,57	0,04	0,12	0,33

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 65

На: **жаркое по-домашнему**
№ рецептуры по сборнику: № 436, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет		от 12 до 18 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Говядина 1 категории	107,0	79,0	161,0	119,0
Масса тушеного мяса		50,0		75,0
Картофель молодой до 1,09	200,0	160,0	225,0	180,0
или с 1,09 - 31,10	213,0	160,0	240,0	180,0
или с 1,11 - 31,12	229,0	160,0	267,0	180,0
или с 1,01 - 29,02	246,0	160,0	277,0	180,0
или с 1,03	267,0	160,0	300,0	180,0
Лук репчатый	24,0	20,0	27,0	23,0
Масло растительное	8,0	8,0	9,0	9,0
Томат-паста	4,0	4,0	4,5	4,5
Масса гот. овощей		200,0		225,0
Выход готового блюда		250		300

Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают.

Подготовленное мясо (см. ТК № 60) нарезают по 2-4 куска на порцию массой по 30-40 г, картофель и лук - дольками, затем мясо и овощи обжаривают по отдельности.

Обжаренное мясо и овощи кладут в посуду слоями, чтобы снизу и сверху мяса были овощи, добавляют томат-пасту, соль и бульон, закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5-10 мин до окончания тушения кладут лавровый лист. Отпускают жаркое вместе с бульоном и гарниром в горшочках. Блюдо можно готовить без томат-пасты.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 11 лет	17,1	17,4	18,3	299	250
от 12 до 18 лет	24,2	23,6	20,5	392	300

«Утверждаю»

Начальник МКУ «Отдел образования

Администрации Зинчуринского района»

Идельбаева Р.А.

Начальник МКУ «Отдел образования

Администрации Зинчуринского района»

Идельбаева Р.А.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 54

На: рыба, тушенная в томате с овощами
№ рецептуры по сборнику: № 374, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет		от 12 до 18 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Горбуша неразд.	189,0	110,0	210,0	122,0
или горбуша потр. с гол.	157,0	110,0	174,0	122,0
или судак неразд.	216,0	110,0	239,0	122,0
или хек неразд.	221,0	110,0	254,0	122,0
или хек потр. без гол.	149,0	110,0	165,0	122,0
или треска потр. без гол.	145,0	110,0	161,0	122,0
или минтай неразд.	222,0	111,0	246,0	123,0
Масса готовой рыбы		90,0		100,0
Морковь до 1,01	28,0	22,0	33,0	26,0
или морковь с 1,01	29,0	22,0	35,0	26,0
Вода	19,0	19,0	23,0	23,0
Лук репчатый	10,0	8,0	12,0	10,0
Томат-паста	4,0	4,0	5,0	5,0
Масло растительное	5,0	5,0	6,0	6,0
Кислота лимонная	0,2	0,2	0,2	0,2
Сахар-песок	2,0	2,0	2,0	2,0
Масса готовых овощей		50,0		60,0
Выход готового блюда		140		160

Технология приготовления

Рыбу подготавливают как указано в ТК № 52.

Овощи хорошо промывают и очищают.

Порционные куски рыбы нарезают на филе с кожей без костей, укладывают в посуду в два слоя, чередуя со слоями нашинкованных овощей, заливают бульоном или водой, добавляют масло растительное, томат-пасту, лимонную кислоту, сахар, соль, посуду закрывают крышкой и тушат до готовности (45-60 мин); за 5-7 мин до окончания тушения добавляют лавровый лист.

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

Гарниры – картофель отварной, пюре картофельное, рагу овощное.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 11 лет	14,9	11,4	12,9	215	100
от 12 до 18 лет	17,9	13,6	15,5	258	120

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 56

На: котлеты или биточки рыбные
№ рецептуры по сборнику: № 388, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет		от 12 до 18 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Горбуша неразд.	120,0	66,0	145,0	80,0
или горбуша потр. с гол.	99,0	66,0	120,0	80,0
или судак неразд.	134,0	64,0	163,0	78,0
или хек неразд.	150,0	66,0	182,0	80,0
или хек потр. без гол.	93,0	66,0	113,0	80,0
или треска потр. без гол.	90,0	66,0	110,0	80,0
или минтай неразд.	137,0	63,0	165,0	76,0
Хлеб пшеничный	18,0	18,0	22,0	22,0
Молоко или вода	26,0	26,0	31,0	31,0
Сухари пшен панировочные	10,0	10,0	12,0	12,0
Масло растительное	8,0	8,0	10,0	10,0
Масса полуфабриката		116,0		139,0
Выход готового блюда		100		120

Технология приготовления

Подготовленную рыбу (см. ТК № 52) нарезают на куски без костей и пропускают через мясорубку с замоченным хлебом в воде или молоке, кладут соль, тщательно перемешивают и взбивают. Придают форму котлет или биточков и панируют в сухарях, обжаривают с двух сторон на противне или сковороде в течение 8-10 минут и доводят до готовности в жарочном шкафу 5 минут.

При отпуске гарнируют, поливают соусом или маслом сливочным. Гарниры – картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом, овощи припущенные с маслом.

Соусы – томатный, сметанный.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 11 лет	14,9	11,4	12,9	215	100
от 12 до 18 лет	17,9	13,6	15,5	258	120

Утверждаю»

Начальник МКУ «Отдел образования

Администрации Эмачуринаского района»

Идельбаева Р.А.

«Утверждаю»

Начальник МКУ «Отдел образования

Администрации Эмачуринаского района»

Идельбаева Р.А.

Супы

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 33

На: **Щи из свежей капусты с картофелем**

№ рецептуры по сборнику: № 124, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет		от 12 до 18 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная	63,0	50,0	76,0	60,0
Картофель молодой до 1,09	38,0	30,0	45,0	36,0
или с 1,09 – 31,10	40,0	30,0	48,0	36,0
или с 1,11 – 31,12	43,0	30,0	51,0	36,0
или с 1,01 – 29,02	46,0	30,0	55,0	36,0
или с 1,03	50,0	30,0	60,0	36,0
Морковь до 1,01	12,5	10,0	15,0	12,0
или морковь с 1,01	13,0	10,0	16,0	12,0
Лук репчатый	12,0	10,0	14,0	12,0
Масло сливочное	5,0	5,0	6,0	6,0
Вода или бульон	200,0	200,0	240,0	240,0
Сметана прокипяченная	10,0	10,0	10,0	10,0
Выход готового блюда	250/10		300/10	

Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают.

Капусту нарезают шашками, картофель – дольками.

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 её закладывают после картофеля. Щи отпускают со сметаной, прошедшей термическую обработку, рыбными и мясными консервами, фрикадельками.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 11 лет	2,1	5,6	7,3	88	250/10
от 12 до 18 лет	2,8	6,5	8,7	102	300/10

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 36

На: **Рассольник ленинградский**

№ рецептуры по сборнику: № 132, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет		от 12 до 18 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель молодой до 1,09	94,0	75,0	113,0	90,0
или с 1,09 – 31,10	100,0	75,0	120,0	90,0
или с 1,11 – 31,12	107,0	75,0	129,0	90,0
или с 1,01 – 29,02	115,0	75,0	139,0	90,0
или с 1,03	125,0	75,0	150,0	90,0
Крупа перловая (пшен, рис, овсяная)	5,0	5,0	6,0	6,0
Морковь до 1,01	12,5	10,0	15,0	12,0
или морковь с 1,01	13,0	10,0	16,0	12,0
Масло сливочное	5,0	5,0	6,0	6,0
Вода или бульон	190,0	190,0	228,0	228,0
Лук репчатый	6,0	5,0	7,0	6,0
Огурцы консервированные	27,0	15,0	33,0	18,0
Сметана прокипяченная	10,0	10,0	10,0	10,0
Выход готового блюда	250/10		300/10	

Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают.

Крупу перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Перловую или рисовую 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. Рассольник можно подавать с вареным мясом, рыбными или мясными фрикадельками.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 11 лет	2,4	5,7	15,7	126	250/10
от 12 до 18 лет	2,8	6,5	18,8	148	300/10

Утверждено»

Начальник МКУ «Отдел образования

Администрации Зяндучинского района»

Идельбаева Р.А

«Утверждаю»

Начальник МКУ «Отдел образования

Администрации Зяндучинского района»

Идельбаева Р.А

Утверждаю: _____
наименование предприятия _____

Наименование блюда: _____
Источник рецептуры: _____

Технологическая карта № 1
Огурцы свежие 20г
Сборник рецептов на производство для _____

Код по ОКУД: _____
№ рецептуры: 71

Состав:

Наименование продуктов	Брутто	Нетто
Огурцы свежие	20	20
Выход готового блюда		20

Технология приготовления:

Огурцы перебирают, промывают небольшими порциями в холодной воде и в подсоленной воде. У огурцов отрезают стебель с частью шкурки, затем нарезают кружочками или дольками последовательно перед отпуском.

Требования к качеству:

Температура подачи: 14С
Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления
Внешний вид: огурцы нарезаны кружочками или дольками
Консистенция: упругая, хрустящая
Цвет: зеленый
Вес: огурцы
Запах: огурцы

Сведения о пищевой ценности блюда:

Белки (г)	ВитаминВ1 (мг)	0,01	Кальций (мг)	39,2
Жиры (г)	ВитаминВ2 (мг)		Кальций (мг)	3,4
Углеводы (г)	ВитаминР (мг)	0,04	Магний (мг)	2,8
Калорийность (ккал)	ВитаминС (мг)	1,4	Цинк (мг)	1,4
ВитаминА (мкг)	Железо (мг)	0,1	Фосфор (мг)	6

Составил: _____

Утверждаю: _____
наименование предприятия _____

Наименование блюда: _____
Источник рецептуры: _____

Технологическая карта № 13
Макаронные изделия отварные 150г
Сборник рецептов на производство для _____

Код по ОКУД: _____
№ рецептуры: 309

Состав:

Наименование продуктов	Брутто	Нетто
Макароны отварные	150	146
Выход готового блюда		146
Макароны отварные	150	146

Технология приготовления:

Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с растительным маслом до кипения с небольшим маслом (1:3-4:2 часть от сухой массы) в рецептуре количестве, чтобы они не склеивались и не образовывали комков. Остальной частью масла макароны заправляют последовательно перед отпуском.

Требования к качеству:

Температура подачи: 60С
Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления
Внешний вид: отварные макаронные изделия, сохранившие свою форму, легко разделяются, покрыты маслом
Консистенция: макаронная масса не прилипает
Цвет: от белого до светло-кремового
Запах: отварных макаронных изделий с растительным маслом
Примечание: В зависимости от приготовления блюда изменяется и соответствие рецептовому Санд [12, 4, 5, 10, 9, 13 и 14, 15 и 14, 11]

Сведения о пищевой ценности блюда:

Белки (г)	6	ВитаминВ1 (мг)	0,07	Кальций (мг)	64,63
Жиры (г)	3	ВитаминВ2 (мг)	0,02	Кальций (мг)	11,15
Углеводы (г)	36	ВитаминР (мг)	0,62	Магний (мг)	8,18
Калорийность (ккал)	112	ВитаминС (мг)		Цинк (мг)	2,43
ВитаминА (мкг)	24	Железо (мг)	0,83	Фосфор (мг)	46,26

Составил: _____

Утверждаю»

Начальник МКУ «Отдел образования

Администрации Занчуринского района»

Идельбаева Р.А

Идельбаева Р.А.

«Утверждаю»

Начальник МКУ «Отдел образования

Администрации Занчуринского района»

Идельбаева Р.А

Идельбаева Р.А.

Технология приготовления теста

Цель: научиться готовить тесто для выпечки изделий.

Оборудование: весы, сито, миска, ложка, венчик.

Ингредиенты:

Мука пшеничная	100 г
Сахар	50 г
Яйца куриные	2 шт.
Масло сливочное	50 г
Соль	щепотка

Процесс приготовления:

- Муку просеять.
- В миске соединить муку, сахар, соль.
- Яйца взбить венчиком.
- Масло растопить.
- Соединить жидкие и сухие ингредиенты.
- Вымесить тесто.

Мука пшеничная	100 г
Сахар	50 г
Яйца куриные	2 шт.
Масло сливочное	50 г
Соль	щепотка

Технология приготовления теста

Цель: научиться готовить тесто для выпечки изделий.

Оборудование: весы, сито, миска, ложка, венчик.

Ингредиенты:

Мука пшеничная	100 г
Сахар	50 г
Яйца куриные	2 шт.
Масло сливочное	50 г
Соль	щепотка

Процесс приготовления:

- Муку просеять.
- В миске соединить муку, сахар, соль.
- Яйца взбить венчиком.
- Масло растопить.
- Соединить жидкие и сухие ингредиенты.
- Вымесить тесто.

Мука пшеничная	100 г
Сахар	50 г
Яйца куриные	2 шт.
Масло сливочное	50 г
Соль	щепотка

Технология приготовления теста

Цель: научиться готовить тесто для выпечки изделий.

Оборудование: весы, сито, миска, ложка, венчик.

Ингредиенты:

Мука пшеничная	100 г
Сахар	50 г
Яйца куриные	2 шт.
Масло сливочное	50 г
Соль	щепотка

Процесс приготовления:

- Муку просеять.
- В миске соединить муку, сахар, соль.
- Яйца взбить венчиком.
- Масло растопить.
- Соединить жидкие и сухие ингредиенты.
- Вымесить тесто.

Мука пшеничная	100 г
Сахар	50 г
Яйца куриные	2 шт.
Масло сливочное	50 г
Соль	щепотка

Технология приготовления теста

Цель: научиться готовить тесто для выпечки изделий.

Оборудование: весы, сито, миска, ложка, венчик.

Ингредиенты:

Мука пшеничная	100 г
Сахар	50 г
Яйца куриные	2 шт.
Масло сливочное	50 г
Соль	щепотка

Процесс приготовления:

- Муку просеять.
- В миске соединить муку, сахар, соль.
- Яйца взбить венчиком.
- Масло растопить.
- Соединить жидкие и сухие ингредиенты.
- Вымесить тесто.

Мука пшеничная	100 г
Сахар	50 г
Яйца куриные	2 шт.
Масло сливочное	50 г
Соль	щепотка

Технология приготовления теста

Цель: научиться готовить тесто для выпечки изделий.

Оборудование: весы, сито, миска, ложка, венчик.

Ингредиенты:

Мука пшеничная	100 г
Сахар	50 г
Яйца куриные	2 шт.
Масло сливочное	50 г
Соль	щепотка

Процесс приготовления:

- Муку просеять.
- В миске соединить муку, сахар, соль.
- Яйца взбить венчиком.
- Масло растопить.
- Соединить жидкие и сухие ингредиенты.
- Вымесить тесто.

Мука пшеничная	100 г
Сахар	50 г
Яйца куриные	2 шт.
Масло сливочное	50 г
Соль	щепотка

Утверждаю»

Начальник МКУ «Отдел образования

Администрации Зянанчуринского района»

Идельбаева Р.Д.

«Утверждаю»

Начальник МКУ «Отдел образования

Администрации Зянанчуринского района»

Идельбаева Р.Д.

Соусы

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 149

На: соус томатный
№ рецептуры по сборнику № 593, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет		от 12 до 18 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Бульон или вода	36,0	36,0	45,0	45,0
Масло сливочное	2,0	2,0	2,5	2,5
Мука пшеничная в/с	2,0	2,0	2,5	2,5
Морковь до 1 01	3,0	2,5	3,8	3,0
или морковь с 1.01	3,3	2,5	4,0	3,0
Лук репчатый	1,0	0,8	1,3	1,0
Масло сливочное	0,6	0,6	0,8	0,8
Сахар-песок	0,4	0,4	0,5	0,5
Томат-паста	4,0	4,0	5,0	5,0
Выход готового блюда				40

Технология приготовления

Промыть, очищенные и нарезанные лук, морковь, пассеруют, добавляют томат-пасту и продолжают пассерование еще 10-15 минут, затем соединяют с белым соусом и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют соль, сахар, процеживают и доводят до кипения.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 11 лет	0,4	1,8	2,4	27	40
от 12 до 18 лет	0,5	2,2	3,0	34	50

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг					Витамины				
	Са	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг	
от 7 до 11 лет	2,04	2,88	5,66	0,12	8,50	0,04	0,01	0,01	0,80	
от 12 до 18 лет	2,55	3,60	7,08	0,16	10,62	0,05	0,01	0,01	1,00	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 202

На: кисель из концентрата "Золотой шар"
№ рецептуры по сборнику № 377, справ. М. 2003 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию	
	от 7 до 18 лет	
	брутто, г	нетто, г
Концентрат киселя "Золотой шар"	20,0	20,0
Вода	200,0	200,0
Выход готового блюда	200	

Технология приготовления

Концентрат киселя "Золотой шар" разводят в холодной воде, перемешивают, вливают в кипящую воду, размешивают и доводят до кипения. Готовый кисель охлаждают до комнатной температуры и порционируют в стаканы.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 18 лет	0,2	0,0	3,9	16	200

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг					Витамины				
	Са	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг	
от 7 до 18 лет	0,24	0,18	0,46	0,00	0,00	7,00	0,12	0,00	6,00	

Утверждаю»

Начальник МКУ «Отдел образования

Администрации Экивчуринского района»

Идельбаева Р.А

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 88

На: **котлеты рубленые из птицы**
№ рецептуры по сборнику: № 205, справ. М. 2003 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет		от 12 до 18 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Курсы потрошлы или бройлеры п/п	125,0	74,0	150,0	89,0
Вытравленный жир	165,0	71,0	198,0	85,0
Соль	4,0	4,0	4,0	4,0
Сухари пшен. панировочные	1,0	1,0	1,0	1,0
Вода	10,0	10,0	12,0	12,0
Хлеб пшеничный	26,0	26,0	31,0	31,0
Масса полуфабриката	18,0	18,0	21,0	21,0
Масло сливочное			126,0	151,0
Выход готового блюда	6,0	6,0	7,0	7,0
			100	120

Технология приготовления

Подготовленные тушки кур (см. ТК № 86) разделывают на филе без костей, нарезают и пропускают через мясорубку вместе с внутренним жиром. Добавляют замоченный в воде пшеничный хлеб и вновь пропускают через мясорубку, солят, вымешивают. Формуют изделие, панируют в сухарях и обжаривают с двух сторон в течение 10 мин, затем доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 250-280°C в течение 5-8 мин. Подают с гарниром.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 11 лет	20,2	24,9	12,8	357	100
от 12 до 18 лет	24,2	29,8	15,4	429	120

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг					Витамины				
	Са	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг	
от 7 до 11 лет	26,56	28,34	187,43	2,38	64,92	1,10	0,09	0,15	0,75	
от 12 до 18 лет	31,87	34,01	224,91	2,85	77,91	1,33	0,11	0,18	0,90	

«Утверждаю»

Начальник МКУ «Отдел образования

Администрации Экивчуринского района»

Идельбаева Р.А

Блюда из макаронных изделий

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 137

На: **макаронные изделия отварные**
№ рецептуры по сборнику: № 332, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет		от 12 до 18 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Макаронные изделия высшего сорта	70,0	70,0	81,0	81,0
Масло сливочное			7,0	8,0
Выход готового блюда			200/7	230/8

Технология приготовления

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды, 50 г соли). Макароны варят 20-25 мин, вермишель 10-12 мин.
В процессе варки изделия набухают, увеличиваются примерно в 3 раза. Сваренные изделия откидывают на дуршлаг и заправляют растопленным сливочным маслом.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 11 лет	7,3	5,6	44,5	262	200/7
от 12 до 18 лет	8,4	6,5	51,1	301	230/8

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг					Витамины				
	Са	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг	
от 7 до 11 лет	12,41	9,74	54,09	0,99	23,60	1,12	0,09	0,03	0,00	
от 12 до 18 лет	14,27	11,21	62,20	1,13	27,14	1,28	0,10	0,03	0,00	

Утверждаю»

Начальник МКУ «Отдел образования

Администрации Зинчуринского района»

Идельбаева Р.Д.

«Утверждаю»

Начальник МКУ «Отдел образования

Администрации Зинчуринского района»

Идельбаева Р.Д.

Соусы

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 149

На: соус томатный
№ рецептуры по сборнику: № 593, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет		от 12 до 18 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Бульон или вода	36,0	36,0	45,0	45,0
Масло сливочное	2,0	2,0	2,5	2,5
Мука пшеничная в/с	2,0	2,0	2,5	2,5
Морковь до 1 01	3,0	2,5	3,8	3,0
или морковь с 1 01	3,3	2,5	4,0	3,0
Лук репчатый	1,0	0,8	1,3	1,0
Масло сливочное	0,6	0,6	0,8	0,8
Сахар-песок	0,4	0,4	0,5	0,5
Томат-паста	4,0	4,0	5,0	5,0
Выход готового блюда				40
				50

Технология приготовления

Промытые, очищенные и нарезанные лук, морковь, пассеруют, добавляют томат-пасту и продолжают пассерование еще 10-15 минут, затем соединяют с бульом соусом и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют соль, сахар, процеживают и доводят до кипения.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 11 лет	0,4	1,8	2,4	27	40
от 12 до 18 лет	0,5	2,2	3,0	34	50

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг					Витамины				
	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг	
от 7 до 11 лет	2,04	2,88	5,66	0,12	8,50	0,04	0,01	0,01	0,80	
от 12 до 18 лет	2,55	3,60	7,08	0,16	10,62	0,05	0,01	0,01	1,00	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 202

На: кисель из концентрата "Золотой шар"
№ рецептуры по сборнику: № 377, справ. М. 2003 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию	
	от 7 до 18 лет	
	брутто, г	нетто, г
Концентрат киселя "Золотой шар"	20,0	20,0
Вода	200,0	200,0
Выход готового блюда	200	

Технология приготовления

Концентрат киселя "Золотой шар" разводят в холодной воде, перемешивают, вливают в кипящую воду, размешивают и доводят до кипения. Готовый кисель охлаждают до комнатной температуры и порционируют в стаканы.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 18 лет	0,2	0,0	3,9	16	200

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг					Витамины				
	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг	
от 7 до 18 лет	0,24	0,18	0,46	0,00	0,00	7,00	0,12	0,00	6,00	

Утверждаю»

Начальник МКУ «Отдел образования

Администрации Зинанчуринского района»

Идельбаева Р.А.

Идельбаева Р.А.

«Утверждаю»

Начальник МКУ «Отдел образования

Администрации Зинанчуринского района»

Идельбаева Р.А.

Идельбаева Р.А.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 88

На: котлеты рубленые из птицы
№ рецептуры по сборнику: № 205, справ. М. 2003 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию		от 7 до 11 лет		от 12 до 18 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Куры потрош.	125,0	74,0	150,0	89,0		
или бройлеры п/л	165,0	71,0	198,0	85,0		
Внутренний жир	4,0	4,0	4,0	4,0		
Соль	1,0	1,0	1,0	1,0		
Сухари пшени. панировочные	10,0	10,0	12,0	12,0		
Вода	26,0	26,0	31,0	31,0		
Хлеб пшеничный	18,0	18,0	21,0	21,0		
Масса полуфабриката		126,0		151,0		
Масло сливочное	6,0	6,0	7,0	7,0		
Выход готового блюда			100		120	

Технология приготовления

Подготовленные тушки кур (см. ТК № 86) разделывают, на филе без костей, нарезают и пропускают через мясорубку вместе с внутренним жиром, добавляют замоченный в воде пшеничный хлеб и вновь пропускают через мясорубку, соль, вымешивают, формируют изделия, панируют в сухарях и обжаривают с двух сторон в течение 10 мин, затем доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 250-280°C в течение 5-8 мин. Подают с гарниром.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 11 лет	20,2	24,9	12,8	357	100
от 12 до 18 лет	24,2	29,8	15,4	429	120

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг				Витамины				
	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 7 до 11 лет	26,56	28,34	187,43	2,38	64,92	1,10	0,09	0,15	0,75
от 12 до 18 лет	31,87	34,01	224,91	2,85	77,91	1,33	0,11	0,18	0,90

Блюда из макаронных изделий

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 137

На: макаронные изделия отварные
№ рецептуры по сборнику: № 332, сб. цк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию		от 7 до 11 лет		от 12 до 18 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Макаронные изделия высшего сорта	70,0	70,0	81,0	81,0		
Масло сливочное	7,0	7,0	8,0	8,0		
Выход готового блюда			200/7		230/8	

Технология приготовления

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды, 50 г соли). Макароны варят 20-25 мин, вермишель 10-12 мин.
В процессе варки изделия набухают, увеличиваются примерно в 3 раза. Сваренные изделия откидывают на дуршлаг иправляют растопленным сливочным маслом.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 11 лет	7,3	5,6	44,5	262	200/7
от 12 до 18 лет	8,4	6,5	51,1	301	230/8

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг				Витамины				
	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 7 до 11 лет	12,41	9,74	54,09	0,99	23,60	1,12	0,09	0,03	0,00
от 12 до 18 лет	14,27	11,21	62,20	1,13	27,14	1,28	0,10	0,03	0,00

Утверждаю»

Начальник МКУ «Отдел образования

Администрации Зиянчуринского района»

Идельбаева Р.А.

«Утверждаю»

Начальник МКУ «Отдел образования

Администрации Зиянчуринского района»

Идельбаева Р.А.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 34

На: борщ с капустой и картофелем
№ рецептуры по сборнику: № 110, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет		от 12 до 18 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Свекла до 1.01	50,0	40,0	60,0	48,0
или свекла с 1.01	53,0	40,0	64,0	48,0
Капуста белоочанная	25,0	20,0	30,0	24,0
или квашеная	22,0	15,0	26,0	18,0
Картофель молодой до 1.09	25,0	20,0	30,0	24,0
или с 1.09 – 31.10	27,0	20,0	32,0	24,0
или с 1.11 – 31.12	29,0	20,0	34,0	24,0
или с 1.01 – 29.02	31,0	20,0	37,0	24,0
или с 1.03	33,0	20,0	40,0	24,0
Морковь до 1.01	12,5	10,0	15,0	12,0
или морковь с 1.01	13,0	10,0	16,0	12,0
Лук репчатый	12,0	10,0	14,0	12,0
Томат-паста	3,0	3,0	3,6	3,6
Масло сливочное	5,0	5,0	6,0	6,0
Сахар-песок	3,0	3,0	3,6	3,6
Кислота лимонная	0,1	0,1	0,1	0,1
Вода или бульон	200,0	200,0	240,0	240,0
Сметана прокипяченная	10,0	10,0	10,0	10,0
Выход готового блюда		250/10		300/10

Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают.

Свеклу тщательно промывают и подготавливают следующим образом:

- свеклу нарезают соломкой или ломтиками, тушат в толстостенной закрытой посуде с добавлением томат-пасты, лимонной кислоты, масла сливочного и небольшого количества бульона или воды (15-20% к массе свеклы);

- или свеклу варят целиком, очищенную с добавлением лимонной кислоты или неочищенную. В последнем случае 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, сахар.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 11 лет	1,9	5,5	12,0	105	250/10
от 12 до 18 лет	2,3	6,3	14,3	122	300/10

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг					Витамины				
	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг	
от 7 до 11 лет	37,04	20,97	48,10	0,97	26,70	0,26	0,04	0,05	7,95	
от 12 до 18 лет	42,93	25,02	56,68	1,16	30,24	0,30	0,05	0,06	9,54	

Утверждаю»

Начальник МКУ «Отдел образования

Администрации Зинчуринского района»

Идельбаева Р.А.

«Утверждаю»

Начальник МКУ «Отдел образования

Администрации Зинчуринского района»

Идельбаева Р.А.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 17

На: салат из свеклы с растительным маслом
№ рецептуры по сборнику: № 64, справ. М. 2003 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет		от 12 до 18 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Свекла отварная очищенная до 1,01	93,0	73,0	118,0	92,0
или свекла с 1,01	99,0	73,0	125,0	92,0
Масло растительное	7,0	7,0	8,0	8,0
Соль	0,8	0,8	1,0	1,0
Выход готового блюда				100

Технология приготовления

Свеклу тщательно промывают, отваривают в кожуре до готовности. Вареную свеклу очищают, нарезают соломкой, укладывают горкой. При отпуске посыпают солью и поливают растительным маслом.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 11 лет	1,0	5,9	4,8	76	80
от 12 до 18 лет	1,3	7,4	6,0	95	100

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг				Витамины				
	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 7 до 11 лет	24,28	12,90	25,55	0,83	0,00	3,01	0,01	0,02	0,59
от 12 до 18 лет	30,49	16,21	32,11	1,04	0,00	3,76	0,01	0,02	0,74

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 18

На: салат из свеклы с изюмом
№ рецептуры по сборнику: № 418, сб. диет. пит. 2002 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет		от 12 до 18 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Свекла до 1,01	83,0	66,0	104,0	83,0
или свекла с 1,01	88,0	66,0	110,0	83,0
Масса отварной свеклы	63,0			
Масло растительное	5,0	5,0	6,0	6,0
Изюм б/к	10,4	10,0	12,5	12,0
Сахар-песок	2,0	2,0	3,0	3,0
Выход готового блюда				100

Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают.

Отварную свеклу нарезают тонкой соломкой. Изюм перебирают, промывают несколько раз в теплой воде, изюм заливают небольшим количеством кипящей воды, доводят до кипения, затем воду сливают, обсушивают. Смешивают с нарезанной свеклой, заправляют растительным маслом и сахаром.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 11 лет	1,1	4,3	12,2	89	80
от 12 до 18 лет	1,3	5,3	15,3	111	100

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг				Витамины				
	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 7 до 11 лет	21,61	12,81	25,13	0,82	0,00	2,27	0,01	0,02	1,29
от 12 до 18 лет	27,17	16,11	31,60	1,03	0,00	2,72	0,01	0,03	1,63

«Утверждаю»

Начальник МКУ «Отдел образования

Администрации Зинанчуринского района»

Идельбаева Р.А.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 19

На: салат из свежлы с яблоками
№ рецептуры по сборнику: № 51, об. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет		от 12 до 18 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Свежлы до 1,01	53,0	41,0	65,0	51,0
или свежлы с 1 01	56,0	41,0	69,0	51,0
Яблоки	34,0	24,0	43,0	30,0
Заправка для салатов:	16,0	16,0	20,0	20,0
Кислота лимонная	0,4	0,4	0,5	0,5
Вода кипяченая	11,0	11,0	14,0	14,0
Сахар-песок	0,8	0,8	1,0	1,0
Соль	0,3	0,3	0,4	0,4
Масло растительное	4,0	4,0	5,0	5,0
Выход готового блюда	80			100

Технология приготовления

Овощи и фрукты хорошо промывают и очищают.

Отварную свежлы и яблоки, очищенные от кожицы с удаленными семенными гнездами, шинкуют и перемешивают. При отпуске поливают заправкой для салатов.

Заправку для салатов готовят как в ТК № 6.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 11 лет	0,7	6,3	5,9	83	80
от 12 до 18 лет	0,8	7,9	7,4	103	100

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг					Витамины				
	Са	Мg	Р	Fe	А, мкг	Е, мкг	В ₁ , мг	В ₂ , мг	В ₁₂ , мг	С, мг
от 7 до 11 лет	16,66	9,69	17,56	0,96	0,00	0,09	0,01	0,02	2,59	
от 12 до 18 лет	20,83	12,11	21,95	1,20	0,00	0,11	0,01	0,02	3,24	

«Утверждаю»

Начальник МКУ «Отдел образования

Администрации Зинанчуринского района»

Идельбаева Р.А.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 10

На: салат из моркови
№ рецептуры по сборнику: № 71, об. 1997 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет		от 12 до 18 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Морковь до 1,01	86,0	69,0	108,0	86,0
или морковь с 1,01	92,0	69,0	114,0	86,0
Масло растительное	4,0	4,0	5,0	5,0
Сахар-песок	8,0	8,0	10,0	10,0
Выход готового блюда	80			100

Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают.

Сырую морковь натирают на терке, поливают маслом растительным, сверху посыпают сахаром. Можно отпустить без сахара, соответственно увеличив выход моркови.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 11 лет	0,8	3,6	11,6	80	80
от 12 до 18 лет	1,1	4,5	14,5	100	100

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг					Витамины				
	Са	Мg	Р	Fe	А, мкг	Е, мкг	В ₁ , мг	В ₂ , мг	С, мг	
от 7 до 11 лет	16,56	22,75	32,99	0,44	0,00	2,04	0,03	0,04	1,38	
от 12 до 18 лет	20,70	28,43	41,24	0,55	0,00	2,54	0,04	0,05	1,72	

Утверждаю»

Начальник МКУ «Отдел образования

Администрации Зинчуринского района»

Идельбаева Р.А.

«Утверждаю»

Начальник МКУ «Отдел образования

Администрации Зинчуринского района»

Идельбаева Р.А.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 26

На: **винегрет овощной**

№ рецептуры по сборнику: № 71, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет	нетто, г	брутто, г	от 12 до 18 лет
Картофель отварной очищенный	22,6	17,0	28,0	21,0
Молодой до 1,09				
или с 1,09 – 31,10	23,0	17,0	29,0	21,0
или с 1,11 – 31,12	25,0	17,0	31,0	21,0
или с 1,01 – 29,02	27,0	17,0	33,0	21,0
или с 1,03	29,0	17,0	36,0	21,0
Свекла отварная очищенная до 1,01	16,0	12,0	20,0	15,0
или свекла с 1,01	17,0	12,0	21,0	15,0
Морковь отварная очищенная до 1,01	10,0	8,0	13,0	10,0
или морковь с 1,01	11,0	8,0	14,0	10,0
Огурцы консервированные	22,0	12,0	27,0	15,0
Капуста квашенная	17,0	12,0	21,0	15,0
Лук репчатый	14,0	12,0	18,0	15,0
Заправка для салатов:	8,0			10,0
Масло растительное	2,0	2,0	2,5	2,5
Кислота лимонная	0,2	0,2	0,2	0,2
Вода кипяченая	5,5	5,5	7,0	7,0
Сахар-песок	0,4	0,4	0,5	0,5
Соль	0,2	0,2	0,2	0,2
Выход готового блюда		80		100

Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают. Варёные овощи и очищенные консервированные соевые продукты нарезают ломтиками, капусту квашеную перемалывают, шинкуют, шинкуют. Зелёный лук нарезают длиной 1-1,5 см, а репчатый – полукольцами. Подготовленные овощи соединяют, добавляют заправку и перемешивают. Заправку для салатов готовят как в ТК № 6.

Огурцы консервированные соевые можно заменить капустой квашеной, капусту квашеную можно заменить предварительно прокипяченными в собственном соку консервированными зелёными горошками за счёт соответственного уменьшения консервированных огурцов или квашеной капусты.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины				Масса, г	
	Са	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B ₁ , мг		B ₂ , мг
от 7 до 11 лет	21,61	12,81	25,13	0,82	0,00	2,27	0,01	0,02	1,29
от 12 до 18 лет	27,17	16,11	31,60	1,03	0,00	2,72	0,01	0,03	1,63

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 18

На: **салат из свежеты с изюмом**

№ рецептуры по сборнику: № 418, сб. диет. лит. 2002 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет	нетто, г	брутто, г	от 12 до 18 лет
Свежеты до 1,01	83,0	66,0	104,0	83,0
или свежеты с 1,01	88,0	66,0	110,0	83,0
Масса отварной свежеты			63,0	79,0
Масло растительное	5,0	5,0	6,0	6,0
Изюм б/к	10,4	10,0	12,5	12,0
Сахар-песок	2,0	2,0	3,0	3,0
Выход готового блюда			80	100

Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают.

Отварную свежеты нарезают тонкой соломкой. Изюм перебирают, промывают несколько раз в теплой воде, изюм заливают небольшим количеством кипящей воды, доводят до кипения, затем воду сливают, обсушивают. Смешивают с нарезанной свежеты, заправляют растительным маслом и сахаром.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины				Масса, г	
	Са	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B ₁ , мг		B ₂ , мг
от 7 до 11 лет	1,1	4,3		12,2					89
от 12 до 18 лет	1,3	5,3		15,3					111

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины				Масса, г	
	Са	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B ₁ , мг		B ₂ , мг
от 7 до 11 лет	21,61	12,81	25,13	0,82	0,00	2,27	0,01	0,02	1,29
от 12 до 18 лет	27,17	16,11	31,60	1,03	0,00	2,72	0,01	0,03	1,63

Утверждаю»

Начальник МКУ «Отдел образования

Администрации Зинчуринского района»

Идельбаева Р.А.

«Утверждаю»

Начальник МКУ «Отдел образования

Администрации Зинчуринского района»

Идельбаева Р.А.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 38

На: супп картофельный с макаронными изделиями
№ рецептуры по сборнику: № 140, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет		от 12 до 18 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель молодой до 1.09	94,0	75,0	113,0	90,0
или с 1.09 – 31.10	100,0	75,0	120,0	90,0
или с 1.11 – 31.12	107,0	75,0	129,0	90,0
или с 1.01 – 29.02	115,0	75,0	139,0	90,0
или с 1.03	125,0	75,0	150,0	90,0
Морковь до 1.01	12,5	10,0	15,0	12,0
или морковь с 1.01	13,0	10,0	16,0	12,0
Макаронные изделия	10,0	10,0	12,0	12,0
Лук репчатый	12,0	10,0	14,0	12,0
Масло сливочное	3,0	3,0	4,0	4,0
Вода или бульон	190,0	190,0	228,0	228,0
Выход готового блюда		250		300

Технология приготовления

Овощи хорошо промывают, очищают и нарезают в соответствии с видом используемых макаронных изделий: картофель – брусочками или кубиками, морковь – брусочками, соломкой или кубиками, лук шинкуют или мелко рубят. Морковь и лук пассеруют.

В кипящую воду кладут макароны и варят 10-15 мин, затем добавляют картофель и пассерованные овощи и варят суп до готовности. Лапшу кладут в суп одновременно с картофелем, а вермишель и фигурные изделия за 10-15 мин до готовности супа. Добавляют соль.

Домашнюю лапшу просеивают от муки, засыпают в кипящую воду на 1-2 мин, откидывают, дают стечь воде и закладывают в суп за 10-12 мин до его готовности.

Суп можно готовить с курицей, говядиной, мясными консервами, фрикадельками.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 11 лет	6,7	4,2	19,5	144	250
от 12 до 18 лет	8,1	5,0	23,4	172	300

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 42

На: супп картофельный с бобовыми
№ рецептуры по сборнику: № 139, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет		от 12 до 18 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель молодой до 1.09	63,0	50,0	75,0	60,0
или с 1.09 – 31.10	67,0	50,0	80,0	60,0
или с 1.11 – 31.12	71,0	50,0	86,0	60,0
или с 1.01 – 29.02	77,0	50,0	92,0	60,0
или с 1.03	83,0	50,0	100,0	60,0
Лук репчатый	12,0	10,0	14,0	12,0
Морковь до 1.01	12,5	10,0	15,0	12,0
или морковь с 1.01	13,0	10,0	16,0	12,0
Масло сливочное	5,0	5,0	6,0	6,0
Вода или бульон	180,0	180,0	216,0	216,0
Горох или фасоль	20,2	20,0	24,2	24,0
или горошек зеленый конс.	38,0	25,0	46,0	30,0
Выход готового блюда		250		300

Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают. Картофель нарезают крупными кубиками, морковь мелкими кубиками, лук мелко рубят.

Фасоль, горох, чечевицу подготавливают (перебирают, моют, кладут в холодную воду (2-3 л на 1 кг), фасоль и чечевицу – на 5-8 ч, лучшенный горох – на 3-4 ч, 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 и варят до готовности.

Горошек зеленый закладывают в суп вместе с пассерованными овощами.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 11 лет	6,7	4,2	19,5	144	250
от 12 до 18 лет	8,1	5,0	23,4	172	300

Утверждаю»

Начальник МКУ «Отдел образования

Администрации Зинчуринского района»

Идельбаева Р.А

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 186

На: чай с лимоном и сахаром
№ рецептуры по сборнику: № 686, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию	
	от 7 до 18 лет	брутто, г
Чай	1,0	1,0
Вода	54,0	54,0
Чай заварка		50,0
Вода	150,0	150,0
Сахар-песок	15,0	15,0
Лимон	8,0	7,0
Выход готового блюда		200/15/7

Технология приготовления

Чай заваривают в чайниках. Чайник ополаскивают холодной водой, насыпают чай, заливают кипятком примерно на 1/3 объема и настаивают 5-10 мин, накрыв салфеткой, после чего доливают кипятком.

При отпуске в стаканы или бокалы насыпают сахар, кладут тонкий кружочек лимона и заливают чаем.

Отпускают горячим 60-70°C.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 18 лет	0,2	0,1	13,9	55	200/15/7

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг				Витамины				
	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 7 до 18 лет	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	1,12

«Утверждаю»

Начальник МКУ «Отдел образования

Администрации Зинчуринского района»

Идельбаева Р.А

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 196

На: компот из свежих плодов
№ рецептуры по сборнику: № 631, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию	
	от 7 до 18 лет	брутто, г
Яблоки	45,0	40,0
или груша	44,0	40,0
Вода ¹	172,0	172,0
или вишня, слива	42,0	40,0
или персики, абрикосы	47,0	40,0
Вода ²	162,0	162,0
Сахар-песок	24,0	24,0
Кислота лимонная	0,2	0,2
Выход готового блюда		200

¹ Вода для компота из яблок и груш

² Вода для компота из остальных плодов

Технология приготовления

Яблоки или груши моют, удаляют семенные гнезда. Нарезают дольками. Чтобы плоды не темнели, их до варки погружают в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой.

В горячую воду кладут сахар, добавляя лимонную кислоту. Доводят до кипения, проваривают и процеживают. В готовый сироп погружают плоды, варят не более 6 мин и охлаждают.

Черешню или вишню перебирают, удаляют плодоножки, моют, сливы, или персики, или абрикосы перебирают, моют, разрезают пополам, удаляют косточки, закладывают в горячий сахарный сироп и доводят до кипения, варят 6-8 мин. Охлаждают.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 18 лет	0,2	0,1	25,4	99	200

Расчет химического состава

Минеральные элементы, мг	Витамины

Утверждаю»

Начальник МКУ «Отдел образования

Администрации Зинчуринского района»

Идельбаева Р.А.

«Утверждаю»

Начальник МКУ «Отдел образования

Администрации Зинчуринского района»

Идельбаева Р.А.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 195

На: **Компот из смеси сухофруктов**

№ рецептуры по сборнику: № 639, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию	
	от 7 до 18 лет	нетто, г
Курата, изюм, чернослив, яблоки	20,0	50,0
варенье	20,0	20,0
Сахар-песок	0,2	0,2
Кислота лимонная	200,0	200,0
Вода		200
Выход готового блюда		200

Технология приготовления

Подготовленные сухофрукты сортируют по видам, заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют кислоте лимонную и варят до готовности.

Груши сушеные в зависимости от вида варят 1-2 часа, яблоки – 20-30 минут.

Чернослив, урюк, курату – 10-20 минут, изюм – 5-10 минут.
Компот из смеси сухофруктов готовят накануне дня того, чтобы он настоялся.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 18 лет	2,4	0,1	41,4	171	200

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг				Витамины				
	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 7 до 18 лет	70,93	45,68	63,51	1,44	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 185

На: **чай с молоком и сахаром**

№ рецептуры по сборнику: № 685, сб. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию	
	от 7 до 18 лет	нетто, г
Чай	1,0	1,0
Вода	54,0	54,0
Чай заварка		50,0
Вода	100,0	100,0
Сахар-песок	15,0	15,0
Молоко 3,2%	50,0	50,0
Выход готового блюда		200

Технология приготовления

Чай заваривают, наливают горячее кипяченое молоко, кладут сахар, перемешивают. Доводят до кипения.
Отпускают горячим 60-70°C.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 18 лет	1,5	1,6	15,8	81	200

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг				Витамины				
	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 7 до 18 лет	53,20	6,09	39,15	0,08	9,00	0,05	0,01	0,06	0,26

Утверждаю»

Начальник МКУ «Отдел образования

Администрации Зианчуринского района»

Идельбаева Р.А.

«Утверждаю»

Начальник МКУ «Отдел образования

Администрации Зианчуринского района»

Идельбаева Р.А.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 3

На: салат из белокачанной капусты

№ рецептуры по сборнику: № 43, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет		от 12 до 18 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Капуста белокачанная	95,3	103,0	158,0	166,0
Масса стертой капусты		64,0		80,0
Лук зеленый		10,0	8,0	13,0
или морковь до 1,01	4,5	10,0	8,0	12,5
или морковь с 1 01		11,0	8,0	13,0
Сахар-песок	3	4,0	4,0	5,0
Масло растительное	5	4,0	4,0	5,0
Кислота лимонная	0,1	0,2	0,2	0,3
Выход готового блюда	60	80		100

Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают.

Подготовленную капусту шинкуют соломкой, посыпают солью (15 г на 1 кг) и перетирают до выделения сока, после чего ее отжимают, добавляют лимонную кислоту (разведенную кипяченой водой). Затем добавляют шинкованный зеленый лук или нарезанную соломкой морковь, сахар, масло растительное и перемешивают.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 11 лет	1,5	3,6	7,4	67	80
от 12 до 18 лет	1,9	4,5	9,2	84	100

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг					Витамины				
	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг	
от 7 до 11 лет	40,75	12,20	23,09	0,49	0,00	1,93	0,02	0,03	7,47	
от 12 до 18 лет	50,94	15,25	28,86	0,61	0,00	2,41	0,02	0,04	9,34	

Блюда из круп

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 113

На: каша гречневая рассыпчатая

№ рецептуры по сборнику: № 297, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет		от 12 до 18 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Крупа гречневая	61,5	83,0	83,0	96,0
Вода		158,0	158,0	182,0
Каша рассыпчатая		200,0		230,0
Масло сливочное	0,005	7,0	7,0	8,0
Выход готового блюда	100	200,7		230,8

Технология приготовления

Крупы перебирают, моют и всыпают в подсоленную воду, доводят до кипения, закрывают крышкой, ставят в водяную баню или жарочный шкаф и доводят до готовности.

Заправляют растопленным сливочным маслом и перемешивают. Подают как гарнир к мясным соусным блюдам.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 11 лет	9,5	7,7	38,2	264	200,7
от 12 до 18 лет	10,9	8,9	43,9	303	230,8

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг					Витамины				
	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг	
от 7 до 11 лет	70,66	174,66	248,06	5,30	39,33	1,30	0,20	0,15	1,13	
от 12 до 18 лет	81,26	200,86	285,26	6,09	45,23	1,49	0,23	0,17	1,30	