

Утверждено:

Директор

«15» августа 2023 г.

Начарова

Людмила

Александровна

Подписано цифровой
подписью: Начарова
Людмила Александровна
Дата: 2023.09.14 18:04:53
+03'00'

Примерное 10 – дневное меню

**организации питания детей завтраками в возрасте 11-17 лет
в общеобразовательных учреждениях Камешковского района**

	Печенье сахарное из муки первого сорта	30/30	4,44	5,64	43,9	244,2	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
Итого:		550	23,576	38,772	92,046	812,59	0,226	0,58	39,954	0,655	2,159	192,63	0,027	61,628	0,034	321,811	4,445

День 2

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
58	<u>Салат из свеклы с сыром и чесноком</u>	100	5,15	9,06	7,8	133,05	0,022	0,075	8,57	0,045	0,617	162,77	0	26,46	0,002	116,81	1,324
	Масло подсолнечное	5/5	0	5	0	44,95	0	0	0	0	0,46	0	0	0	0	0	0
	Свекла	103,3/81	1,22	0,08	7,13	34,02	0,016	0,03	8,1	0,002	0,081	30,62	0	21,06	0	41,31	1,17
	Сыр твердый	16,5/15	3,9	3,98	0,52	53,34	0,006	0,045	0,42	0,043	0,075	132	0	5,25	0,002	75	0,15
	Чеснок луковица	0,64/0,5	0,03	0	0,15	0,74	0	0	0,05	0	0,001	0,15	0	0,15	0	0,5	0,004
86	<u>Котлеты рыбные любительские</u>	100	13,14	3,835	5,219	184,95	0,095	0,116	2,51	0,446	0,894	37,614	0,093	32,731	0,018	183,632	1,058
	Треска	85/67	10,72	0,4	0	59,03	0,06	0,047	0,67	0,007	0,603	16,75	0,09	20,1	0,015	140,7	0,435
	Морковь, красная	25/20	0,26	0,02	1,38	19,8	0,012	0,014	1	0,4	0,08	10,2	0,001	7,6	0	11	0,14
	Масло сливочное	3/3	0,24	2,175	0,039	32,66	0	0,004	0	0,013	0,03	0,72	0	0,015	0	0,9	0,006
	Лук	10/8,4	0,12	0,02	0,69	16,24	0,004	0,002	0,84	0	0,017	2,604	0	1,176	0	4,872	0,067
	Вода питьевая	10/10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яйцо 1С	10/10	1,27	1,15	0,07	28,5	0,007	0,044	0	0,026	0,06	5,5	0,002	1,2	0,003	19,2	0,25
	Пшеничный хлеб	8/8	0,53	0,07	3,04	28,72	0,012	0,005	0	0	0,104	1,84	0	2,64	0	6,96	0,16
56	<u>Пюре картофельное</u>	150	3,402	4,63	19,979	153,22	0,149	0,837	22,586	0,029	0,147	62,32	0,009	31,249	0,001	102,845	1,024
	Картофель	175,5/110,25	2,2	0,44	17,96	90,8	0,132	0,77	22,04	0,003	0,11	11,02	0,005	25,35	0	63,92	0,992

	Масло сливочное	3,75/3,75	0,03	2,72	0,049	30,8	0	0,004	0	0,017	0,037	0,9	0	0,019	0	1,125	0,007
	Молоко	42/42	1,17 2	1,47	1,97	31,62	0,017	0,063	0,546	0,009	0	50,4	0,004	5,88	0,001	37,8	0,025
	Соль пищевая йодированная	0,37/0,37	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
130	Сок фруктовый или овощной в ассортименте	200	1,	0,	18,2	76,	0,02	0,02	4,	0,	0,2	14,	0,002	8,	0,	14,	0,6
	Сок яблочный	200/200	1,	0,	18,2	76,	0,02	0,02	4,	0,	0,2	14,	0,002	8,	0,	14,	0,6
11	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0,007	0,032	0	0	0	14	0	0	0	0	1,56
	Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,4	0,007	0,032	0	0	0	14	0	0	0	0	1,56
	Итого:	590	24,1 32	17,88 5	63,678	606,6 2	0,293	1,08	37,666	0,52	1,858	290,704	0,104	98,44	0,021	417,287	5,566

День 3

№ ре ц	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
685	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,41	3,93	7,3	70,88	0,038	0,032	5,365	0,737	0,152	31,31	0,001	18,47	0	42,01	1,906
	Картофель	29,3/22	0,44	0,09	3,59	16,94	0,007	0,008	1,144	0	0,022	9,9	0	4,4	0	8,8	1,335
	Лук репчатый	20,2/17	0,24	0,03	1,39	6,97	0,008	0,005	1,7	0	0,034	5,27	0	2,38	0	9,86	0,136
	Огурец соленый	21,3/17	0,14	0,02	0,29	2,21	0	0	0	0	0,017	4,25	0	2,38	0	4,08	0,204
	Горошек зеленый. Консервы	16,9/11	0,34	0,02	0,72	4,4	0,012	0,006	1,4	0,012	0,003	2,2	0	2,09	0	8,82	0,098
	Морковь, красная	23,8/19	0,25	0,02	1,31	6,65	0,011	0,013	1,121	0,38	0,076	9,69	0,001	7,22	0	10,45	0,133
	Масло подсолнечное	3,75/3,75	0	3,75	0	33,71	0	0	0	0,345	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная пищевая	0,3/0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
370	Плов из отварной говядины	200	18,9 82	34,88	42,508	559,6 3	0,744	0,254	1,8	0,436	0,893	25,959	6,601	54,96	0,008	245,64	2,771
	Лук	9,6/8	0,11 2	0,	0,728	3,2	0,004	0,002	0,8	0,	0,016	2,48	0,	1,12	0,	4,64	0,064

	Крупа рисовая	54,4/54,4	3,81	0,54	40,26	181,15	0,006	0,007	0	0	0,217	5,5	0,	27,2	0,008	81,6	0,076
	Свинина постная (лопатка)	115,3/98	14,7	29,4	0	323	0,7	0,16	0	0	0,5	8,	6,6	19,	0,	146,	1,1
	Морковь	24,8/20	0,26	0,02	1,38	7	0,	0,	1	0,4	0,08	4,86	0,001	7,6	0,	11,	0,001
	Масло сливочное	8/8	0,1	4,92	0,14	45,28	0,034	0,085	0	0,036	0,08	5,119	0,	0,04	0,	2,4	1,53
	Соль пищевая йодированная	1,35/1,35	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
508	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	200	0,56	0,	30,22	123,06	0,006	0,002	0,04	0,	0,	3,12	0,	0,	0,	0,	0,12
	Сухофрукты (смесь)	25/30,5	0,56	0,	10,26	43,26	0,006	0,002	0,04	0,	0,	2,52	0,	0,	0,	0,	0,06
	Вода питьевая	190/190	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Сахар	15/15	0,	0,	19,96	79,8	0,	0,	0,	0,	0,	0,6	0,	0,	0,	0,	0,06
11	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0,007	0,032	0	0	0	14	0	0	0	0	1,56
	Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,4	0,007	0,032	0	0	0	14	0	0	0	0	1,56
	Итого:	540	22,392	39,17	92,508	812,97	0,795	0,32	7,205	1,173	1,045	74,389	6,602	73,43	0,008	287,65	6,357

День 4

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
13	<u>Салат из моркови с изюмом с растительным маслом</u>	100	1,38	7,15	19,25	146,59	0,059	0,066	6,696	1,501	1,015	46,43	0,004	34,14	0	57,83	0,849
	Изюм	12/12	0,35	0,07	7,92	31,69	0,012	0,015	0,276	0,001	0,06	6	0	5,04	0	15,48	0,276
	Морковь, красная	93,8/75	0,98	0,08	5,18	26,25	0,045	0,05	4,42	1,5	0,3	38,25	0,004	28,5	0	41,25	0,525
	Масло растительное	7/7	0	6,99	0	62,93	0	0	0	0	0,645	0	0	0	0	0	0
	Сахар	6/6	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0,018

	Лимоны	12,5/5,25	0,05	0,01	0,16	1,78	0,002	0,001	2	0	0,01	2	0	0,6	0	1,1	0,03
308	<u>Фрикадельки из птицы или кролика</u>	100	14,9	13,76	9,06	219,58	0,082	0,121	1,328	0,053	0,613	16,1	0,004	19,46	0,01	59,08	1,555
	Вода	22,5/22,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Курица, 1 категории	83/73,75	13,42	13,57	0	175,52	0,052	0,11	1,328	0,053	0,369	11,8	0,004	13,27	0,009	42,77	1,18
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	18,75/18,75	1,48	0,19	9,06	44,06	0,03	0,011	0	0	0,244	4,3	0	6,19	0,001	16,31	0,375
	Соль поваренная пищевая	0,11/0,11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
204	<u>Макаронные изделия отварные</u>	180	6,04	7,915	48,802	281,1	0,001	0,01	0	0,028	0,063	1,512	0	0,031	0	1,89	0,013
	Масло сливочное	6,3/6,3	4,57	0,005	0,082	41,7	0,001	0,01	0	0,028	0,063	1,512	0	0,031	0	1,89	0,013
	Вода	378/378	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная пищевая	2,1/2,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	63/63	1,47	7,91	48,72	239,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
132	<u>Чай с сахаром</u>	200	0,03	0,12	12,998	52,71	0	0,006	0,06	0	0	3,36	0	2,64	0	4,94	0,531
	Чай	0,6/0,6	0,03	0,12	0,024	0,84	0	0,006	0,06	0	0	2,97	0	2,64	0	4,94	0,492
	Вода питьевая	190/190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	13/13	0	0	12,974	51,87	0	0	0	0	0	0,39	0	0	0	0	0,039
11	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0,007	0,032	0	0	0	14	0	0	0	0	1,56
	Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,4	0,007	0,032	0	0	0	14	0	0	0	0	1,56
	Итого:	620	23,79	29,305	102,59	759,38	0,149	0,235	8,084	1,582	1,691	81,402	0,008	56,271	0,01	123,74	4,508

День 5

№ ре ц	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	І	Mg	Se	Р

						ценн очть											
1	<u>Бутерброд с сыром</u>	40	4,964	9,37	9,748	144,29	0,039	0,063	0,1	0,069	0,394	132,6	0,001	11,254	0,003	85,44	0,558
	Масло сливочное	6,8/6,8	0,054	4,93	0,088	45,02	0,001	0,008	0	0,031	0,068	1,632	0	0,034	0	2,04	0,014
	Сыр Российский	14/13,2	3,33	4,24	0	52,27	0,006	0,043	0,1	0,038	0,066	126,368	0	4,62	0,002	66	0,144
	Пшеничный хлеб	20/20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012	0	0	0,26	4,6	0,001	6,6	0,001	17,4	0,4
80	<u>Запеканка творожная с изюмом</u>	195	26,3	17,875	30,01	383,77	0,113	0,779	1,714	0,121	0,554	336,482	0,019	43,024	0,041	365,976	2,194
	Изюм	5,4/5,4	0,16	0,03	3,56	14,26	0,005	0,007	0,124	0	0,027	2,7	0	2,268	0	6,966	0,124
	Крупа манная	12,6/12,6	1,3	0,13	8,9	41,96	0,018	0,005	0	0	0,189	2,52	0	2,268	0	10,71	1,26
	Творог	126/124,2	20,74	11,18	2,48	192,88	0,05	0,335	0,621	0,068	0,248	203,69	0,011	28,57	0,037	273,24	0,497
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	20,38	0	0,004	0	0,016	0,036	0,864	0	0,018	0	1,08	0,007
	Молоко	63/63	1,83	2,02	2,96	37,8	0,025	0,094	0,819	0,014	0	75,6	0,006	8,82	0,001	56,7	0,039
	Сахар	3,6/3,6	0	0	3,59	14,36	0	0	0	0	0	0,108	0	0	0	0	0,012
	Яйцо 1С	9/9	1,14	1,03	0,06	14,13	0,006	0,277	0	0,023	0,054	4,95	0,002	1,08	0,003	17,28	0,225
	Молоко сгущёное	15/15	1,08	1,275	8,4	48	0,009	0,057	0,15	0	0	46,05	0	0	0	0	0,03
39 5	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	3,59	3,43	16,83	111,79	0,02	0,075	0,6	0,022	0,	60,6	0,009	14,	0,	30,	0,09
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	100/100	3,5	3	4,7	63	0	0	0,6	0,022	0	0	0,009	14	0	30	0
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,06
	Кофейный напиток	3,34/3,34	0,09	0,43	1,03	6,65	0,02	0,075	0	0	0	60	0	0	0	0	0,03
10	<u>Хлеб пшеничный</u>	40,	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
14 0	<u>Фрукты и ягоды свежие</u>	100	0,4	0,4	9	45	0,03	0,02	165	0,005	0,2	16	0,002	9	0	11	2,2
	Яблоко	113,7/100	0,4	0,4	9	45	0,03	0,02	165	0,005	0,2	16	0,002	9	0	11	2,2
Итого:		575	38,414	31,475	84,908	778,85	0,266	0,961	167,414	0,217	1,668	554,882	0,032	90,478	0,046	527,216	5,842

День 6

№ ре ц	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	І	Mg	Se	Р	Fe
	Бутерброд с маслом	40	2,5	6,42	11,57	116,3	0,048	0,03	0	0,045	0,49	9,3	0,001	9,95	0,002	29,1	0,62
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30/30	2,37	0,27	11,4	59,7	0,048	0,018	0	0	0,39	6,9	0,001	9,9	0,002	26,1	0,6
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	0	0,012	0	0,045	0,1	2,4	0	0,05	0	3	0,02
42	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0,176	0	0,1	0,24	22	0,008	4,8	0,012	76,8	1
	Яйцо ІС	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0,176	0	0,1	0,24	22	0,008	4,8	0,012	76,8	1
76	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные	200	14,686	14,68	49,97	392,07	0,082	0,531	0,196	0,368	0,8	302,84	0,02	21,83	0,035	333,8	2,792
	Масло сливочное	8/8	0,1	4,92	0,14	45,28	0,001	0,007	0	0,027	0,06	1,44	0	0,03	0	1,8	0,012
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сыр	30/28	6,496	8,26	0	101,92	0,011	0,084	0,196	0,081	0,14	246,4	0	9,8	0,004	140	0,28
	Макаронные изделия	71,6/71,6	8,09	1,5	49,83	244,87	0,07	0,44	0	0,26	0,6	55	0,02	12	0,031	192	2,5
133	Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0,04	13,26	67,48	0,004	0,008	3,66	0	0,018	6,96	0	3,72	0	6,92	0,585
	Чай	0,6/0,6	0,12	0,03	0,02	0,85	0	0,006	0,06	0	0	2,97	0	2,64	0	4,94	0,492
	Вода питьевая	176/176	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	13/13	0	0	12,97	51,87	0	0	0	0	0	0,39	0	0	0	0	0,039
	Лимоны	10/9	0,08	0,01	0,27	14,76	0,004	0,002	3,6	0	0,018	3,6	0	1,08	0	1,98	0,054
10	Хлеб пшеничный	40,	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
Итого:		520	25,626	26,14	94,4	732,65	0,226	0,769	3,856	0,513	2,068	350,3	0,03	53,5	0,051	481,42	5,797

День 7

№ ре ц	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	І	Mg	Se	Р	Fe
2	Салат витаминный	100	1,045	10,136	5,552	118,94	0,033	0,038	52,534	0,522	1,105	35,66	0,002	18,08	0,	28,9	0,862
	Капуста белокочанная	50/40	0,724	0,04	1,88	11,2	0,012	0,016	18	0,001	0,04	19,2	0,001	6,4	0	12,4	0,24
	Яблоко	22,7/20	0,08	0,08	1,8	9	0,006	0,004	33	0,001	0,04	3,2	0	1,8	0	2,2	0,44
	Морковь	32/26	0,241	0,026	1,872	8,84	0,015	0,018	1,534	0,52	0,104	13,26	0,001	9,88	0,	14,3	0,182
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	0	0	0	0	0,921	0	0	0	0	0	0
27 6	Жаркое домашнему	200	10,28	18,35	22,05	295,19	0,494	0,936	28,915	0,054	0,532	22,37	3,261	42,734	0	155,426	1,74
	Свинина постная (лопатка)	58/49,3	7,25	14,49	0	159,2	0,345	0,079	0	0	0,247	3,9	3,254	9,367	0	72	0,542
	Картофель	159,1/119,1	2,38	0,48	19,41	91,71	0,144	0,84	23,82	0,003	0,119	12	0,006	27,39	0	69,8	1,08
	Лук репчатый	11,82/10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,005	0,003	1	0	0,02	3,72	0	1,4	0	5,8	0,096
	Томатная паста. Консервы	9,1/9,1	0,44	0	1,73	9,28	0	0,007	4,095	0,027	0,091	1,44	0,001	4,55	0	6,188	0,012
	Масло сливочное	5,46/5,46	0,07	3,36	0,09	30,9	0	0,007	0	0,024	0,055	1,31	0	0,027	0	1,638	0,01
	Соль пищевая йодированная	1,2/1,2	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
11 8	Кисель витаминизированный	200	0,	0,	2,5	9,76	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0
	Вода питьевая	200/200	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0
	Концентрат киселя	20/20	0,	0,	2,5	9,76	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
11	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0,007	0,032	0	0	0	14	0	0	0	0	1,56
	Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,4	0,007	0,032	0	0	0	14	0	0	0	0	1,56
	Итого:	540	12,765	28,846	42,582	483,29	0,534	1,006	81,449	0,576	1,637	72,03	3,263	60,814	0,	184,326	4,162

508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,	30,22	123,06	0,006	0,002	0,04	0,	0,	3,12	0,	0,	0,	0,	0,12
	Сухофрукты (смесь)	25/30,5	0,56	0,	10,26	43,26	0,006	0,002	0,04	0,	0,	2,52	0,	0,	0,	0,	0,06
	Вода питьевая	190/190	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Сахар	15/15	0,	0,	19,96	79,8	0,	0,	0,	0,	0,	0,6	0,	0,	0,	0,	0,06
11	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0,007	0,032	0	0	0	14	0	0	0	0	1,56
	Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,4	0,007	0,032	0	0	0	14	0	0	0	0	1,56
	Итого:	540	19,398	24,083	70,059	584,6	0,229	0,868	38,5	0,903	1,764	82,454	0,011	68,504	0,009	229,604	7,043

День 10

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
92	Салат из моркови и яблок	100	0,86	5,22	16,15	116,83	0,045	0,049	6,95	1,062	0,298	36,599	0,004	24,01	0	33,88	0,915
	Яблоки	48,9/43	0,17	0,17	4,21	20,21	0,039	0,045	4,3	0,002	0,086	33,15	0,001	3,87	0	4,73	0,45
	Морковь, красная	66,3/53	0,69	0,05	3,66	18,55	0,006	0,004	2,65	1,06	0,212	3,2	0,003	20,14	0	29,15	0,44
	Сахар	8,3/8,3	0	0	8,28	33,12	0	0	0	0	0	0,249	0	0	0	0	0,025
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
215	Омлет натуральный	200	19,58	33,895	3,813	398,94	0,124	0,728	0,7	0,475	1,065	148,692	0,033	24,569	0,045	326,14	3,606
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	54/54	1,51	1,89	2,53	32,94	0,022	0,081	0,7	0,01	0	65,8	0,005	7,56	0,001	48,6	0,032
	Масло сливочное	9,4/9,4	0,08	7,25	0,13	66,2	0,001	0,012	0	0,045	0,1	2,4	0	0,05	0	3	0,02
	Масло сливочное	11,8/11,8	0,09	8,555	0,153	78,1	0,001	0,014	0	0,053	0,118	2,832	0	0,059	0	3,54	0,024
	Яйцо	141,2/141,2	17,9	16,2	1	221,7	0,1	0,621	0	0,367	0,847	77,66	0,028	16,9	0,044	271	3,53
397	Какао с молоком	200	4,21	4,61	17,07	125,56	0,012	0,151	0	0,027	0,007	32,504	0,011	26,545	0,002	124,54	0,761

	Вода	88,88/88,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	2,22/2,22	0,54	0,33	0,23	6,42	0	0,004	0	0	0,007	2,84	0	9,435	0	14,54	0,488
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	122,22/122,22	3,67	4,28	5,74	77	0,012	0,147	0	0,027	0	29,33	0,011	17,11	0,002	110	0,24
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0	0	0	0	0	0,334	0	0	0	0	0,033
10	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	Итого:	540	27,81	44,125	56,353	735,33	0,245	0,952	7,65	1,564	1,89	226,995	0,049	88,324	0,049	519,36	6,082

Химический состав за период (всего)

№ п/п	приём пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
1	завтрак	262,3	316,8	824,2	7316,3	3,2	7,5	393,8	7,9	17,3	2465,6	10,2	728,5	0,6	3617,6	52,6
	Итого:	262,3	316,8	824,2	7316,3	3,2	7,5	393,8	7,9	17,3	2465,6	10,2	728,5	0,6	3617,6	52,6

Химический состав за период (в среднем за день)

№ п/п	приём пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
1	завтрак	26,2	31,7	82,4	731,6	0,3	0,8	39,4	0,8	1,7	246,6	1,	72,9	0,1	361,8	5,3
	Итого:	26,2	31,7	82,4	731,6	0,3	0,8	39,4	0,8	1,7	246,6	1,	72,9	0,1	361,8	5,3

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории 7-10 лет	Ед.изм.	Брутто за весь период	Нетто за весь период	Стоимость руб
1	Горошек зелёный консервированный	кг	0,049	0,032	5,8
2	Изюм	кг	0,017	0,017	2,7
3	Какао порошок	кг	0,002	0,002	0,9
4	Капуста белокочанная	кг	0,15	0,12	8,7
5	Картофель	кг	0,55	0,39	11,8
6	Концентрат киселя	кг	0,02	0,02	4,3
7	Кофейный напиток	кг	0,007	0,007	2,6
8	Крупа манная	кг	0,013	0,013	0,5
9	Куриная грудка	кг	0,159	0,141	44,7
10	Лук	кг	0,073	0,061	3,8
11	Лимон	кг	0,023	0,014	2,3
12	Макаронные изделия	кг	0,135	0,135	5,8
13	Масло растительное	л	0,049	0,049	5,6
14	Масло сливочное	кг	0,104	0,104	82,4
15	Молоко	л	0,583	0,583	40,2
16	Молоко сгущённое	кг	0,035	0,035	8,9
17	Морковь	кг	0,338	0,271	16,9
18	Мука пшеничная	кг	0,023	0,023	0,7
19	Огурец солёный	кг	0,059	0,047	7,7
20	Печенье	кг	0,06	0,06	11,4
21	Ржаной хлеб	кг	0,2	0,2	9,7
22	Рис	кг	0,054	0,054	5,0
23	Сахар	кг	0,131	0,13	10,9
24	Свекла	кг	0,103	0,081	3,0
25	Свинина	кг	0,173	0,147	53,8
26	Сок фруктовый	кг	0,2	0,2	11,8
27	Соль пищевая йодированная	кг	0,008	0,008	0,1
28	Сухофрукты (смесь)	кг	0,05	0,061	6,5
29	Сыр российский	кг	0,075	0,069	41,4
30	Творог	кг	0,261	0,257	92,8
31	Томат - паста	кг	0,016	0,016	1,6
32	Треска	кг	0,085	0,067	21,3
33	Хлеб пшеничный	кг	0,297	0,297	26,5
34	Чай	кг	0,002	0,002	0,9
35	Чеснок	кг	0,001	0,001	0,2
36	Яблоки	кг	0,185	0,163	15,7
37	Яйцо 1С	шт (яйца)	71/2	0,302	95,9
итого за 10 дней					664,8
Стоимость одного дето - дня					66,5

Технологическая карта № 1

Наименование изделия: Бутерброд с сыром

Номер рецептуры: 1

Методические указания города Москвы:

Наименование сборника рецептур:

Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Сыр Голландский 8%	35,90	33,00
или Сыр Российский 6%	35,1	33
или Сыр Костромской 4%	34,3	33
или Сыр Ярославский 7%	35,5	33
Масло сливочное	17	17
Пшеничный хлеб	50	50
Выход:		100,00

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
11,63	24,74	26,76	381,17	0,53

Технология приготовления:

Хлеб пшеничный нарезают ломтиками толщиной 1,0-1,5 см. Сыр твердый нарезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия и нарезают ломтиками толщиной 2-3 мм (подготовку сыра производят не ранее, чем за 30-40 мин до отпуска и хранят его в холодильнике). Ломтики хлеба равномерно намазывают маслом сливочным и укладывают на них подготовленный сыр.

Вид обработки:

Без обработки

Технологическая карта № 10

Наименование изделия: Хлеб пшеничный

Номер рецептуры: 10

Наименование сборника рецептур:

Вне сборников

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Хлеб пшеничный витаминизированный	100,00	100,00
Выход:		100,00

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества

<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Энерг. ценность, ккал</i>	<i>Витамин С, мг</i>
6,60	0,90	38,00	199,00	0

Технология приготовления:

Вид обработки: Без обработки

Технологическая карта № 102

Наименование изделия:

Рагу из птицы, дичи, кролика или субпродуктов

Номер рецептуры:

102

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Курица, 1 категории	49,23	33,54
или Бройлеры (цыплята) 1 кат.	48,31	33,54
Или Куриная грудка	37,75	33,54
или Индейки 1 кат.	43,69	31,69
или Утка, 1 категории	55,38	35,38
или Гуси 1 кат.	58,77	38,46
или Фазан	36,92	33,54
или Мясо кролика	32,31	30,77
или Субпродукты (головы, ноги, крылья, желудки, шеи)	28,92	28,92
Масло подсолнечное	3	3
Масса жареной птицы, дичи, кролика или субпродуктов	0	23,08
Картофель	65,54	49,23
Морковь, красная	13,54	10,77
Томат-пюре	3,69	3,69
Лук репчатый	7,38	6,15
Пшеничная мука, первого сорта	0,92	0,92
Масса гарнира и соуса	0	76,92
Выход:		100,00

Химический состав данного блюда:

<i>Пищевые вещества</i>				
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Энерг. ценность, ккал</i>	<i>Витамин С, мг</i>
4,54	5,85	8,55	104,92	4,85

Технология приготовления:

Подготовленные тушки птицы и кролика, нарубленные на куски по 40-50 г, или обработанные субпродукты птицы (мелкие - целиком, а крупные - разрубленные на 2-3 части) обжаривают до образования поджаристой корочки. Затем подготовленные продукты заливают горячим бульоном или водой в количестве 20-30% от массы набора продуктов, добавляют пассерованное томатное пюре и тушат 30-40 мин. Бульон, оставшийся после тушения, сливают и приготавливают на нем соус красный основной (рец. № 717), которым заливают тушеные кусочки мяса, добавляют обжаренные нарезанные кубиками картофель, морковь, репу (предварительно бланшированную), петрушку, лук и тушат 15-20 мин. Отпускают рагу вместе с соусом и гарниром.

Вид обработки: Тушение

Технологическая карта № 11
Наименование изделия: Хлеб ржаной
Номер рецептуры: 11
Наименование сборника рецептур: Вне сборников

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Ржаной хлеб	100,00	100,00
Выход:		100,00

Химический состав данного блюда:

<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамин С, мг</i>
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Энерг. ценность, ккал</i>	
3,60	0,90	31,20	148,50	0

Технология приготовления:

Вид обработки: Без обработки

Технологическая карта № 11
Наименование изделия: Салат из капусты и моркови с растительным маслом
Номер рецептуры: 11
Наименование сборника рецептур: Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная	100,00	80,00
Морковь, красная	20	16
Масло растительное	7	7
Соль пищевая йодированная	0,25	0,25

Выход:	100,00
--------	--------

Химический состав данного блюда:

<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамин С, мг</i>
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Энерг. ценность, ккал</i>	
1,65	7,09	4,91	90,77	25,76

Технология приготовления:

Подготовленную мелко нашинкованную соломкой капусту растереть с солью, отжать от сока. Морковь очистить, промыть, мелко нашинковать соломкой (или натереть на терке), соединить с капустой, заправить растительным маслом.

Вид обработки: Без обработки

Технологическая карта № 118

Наименование изделия: Кисель витаминизированный

Номер рецептуры: 118

Методические указания города Москвы:

Наименование сборника рецептур: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Вода питьевая	100,00	100,00
Концентрат киселя	10	10
Выход:		100,00

Химический состав данного блюда:

<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамин С, мг</i>
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Энерг. ценность, ккал</i>	
0,00	0,00	9,80	40,00	15

Технология приготовления:

Сухой продукт сначала разводят в 1/3 общего объема холодной воды, перемешивают, вливают в кипящую воду (оставшуюся часть), размешивают и доводят до кипения при непрерывном помешивании.

Вид обработки: Варка

Наименование изделия: Салат из моркови с изюмом с растительным маслом

Номер рецептуры: 13

Наименование сборника рецептур: Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Морковь, красная	93,80	75,00
Сахар	6	6
Изюм	12	12
Масло растительное	7	7
Лимоны	12,5	5,25
Выход:		100,00

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
1,26	7,08	19,53	145,09	5,63

Технология приготовления:

В осенне-зимний период очищенную свежую морковь натереть на мелкой терке. Добавить промытый в теплой воде, ошпаренный кипятком изюм, сахар, полить лимонным соком, перемешать и заправить растительным маслом. В весенне-летний период морковь очищают, моют, ошпаривают, нарезают соломкой, припускают, охлаждают. Добавляют промытый в теплой воде, ошпаренный кипятком изюм, сахар, поливают лимонным соком, перемешать и заправляют растительным маслом.

Вид обработки: Без обработки, припускание

Технологическая карта № 130

Наименование изделия: Сок фруктовый или овощной витаминизированный

Номер рецептуры: 130

Наименование сборника рецептур: Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Сок яблочный	100,00	100,00
Выход:		100,00

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества

<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Энерг. ценность, ккал</i>	<i>Витамин С, мг</i>
0,50	0,10	10,10	46,00	2

Технология приготовления:

Готовый продукт промышленного производства.

Вид обработки: Без обработки

Технологическая карта № 132

Наименование изделия: Чай с сахаром

Номер рецептуры: 132

Методические указания города Москвы:

Наименование сборника рецептур:

Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Чай	0,30	0,30
Вода питьевая	95	95
Сахар	6,5	6,5
Выход:		100,00

Химический состав данного блюда:

<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамин С, мг</i>
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Энерг. ценность, ккал</i>	
6,00	1,53	6,50	24,64	3

Технология приготовления:

В чайник насыпать чай и сахар на определенное количество порций, залить кипятком на то же количество порций и настаивать 5 минут. Процедить, остудить до температуры 40-45 С, после чего разлить по стаканам. Не рекомендуется кипятить заваренный чай и длительно хранить на плите.

Вид обработки: Варка

Технологическая карта № 140

Наименование изделия: Плоды и ягоды свежие

Номер рецептуры: 140

Методические указания города Москвы:

Наименование сборника рецептур:

Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Апельсин	142,90	100,00

или Яблоки	113,7	100
или Груша	111,2	100
или Банан	142,9	100
или Мандарин	135,1	100
или Слива	111,2	100
или Черешня	105,3	100
или Абрикосы	116,3	100
или Персик	111,2	100
или Смородина черная	102	100
или Виноград	104,2	100
Выход:		100,00

Химический состав данного блюда:

<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамин С, мг</i>
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Энерг. ценность, ккал</i>	
0,41	0,41	10,09	45,32	16,69

Технология приготовления:

Плоды и ягоды перед отпуском перебирают, удаляют плодоножки, сорные примеси, тщательно промывают проточной питьевой холодной водой.

Вид обработки: Без обработки

Технологическая карта № 165

Наименование изделия: Каша гречневая рассыпчатая

Номер рецептуры: 165

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Гречневая крупа ядрица	46,44	46,44
Вода	69,27	69,27
Соль поваренная пищевая	0,24	0,24
Масса каши	0	97,56
Масло сливочное	2,44	2,44
или Сахар-песок	2,44	2,44
Выход:		100,00

Химический состав данного блюда:

<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамин С, мг</i>
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Энерг. ценность, ккал</i>	
5,72	3,86	25,68	160,00	0

Технология приготовления:

Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, периодически помешивая. Сливочное масло можно добавлять во время варки или использовать его, поливая кашу при отпуске. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упреть, за это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет. Для упревания рассыпчатых каш требуется: гречневой (из ядрицы, вырабатываемой из непропаренного зерна) - около 4,5 ч; из поджаренной крупы - 1,5-2 ч; из ядрицы быстрораствориваемой - 1-1,5 ч; перловой, ячневой, пшенной, пшеничной - 1,5-2 ч; рисовой - около 1 ч.

При варке в наплитной посуде кашу для упревания можно поставить в жарочный шкаф. При варке в пищеварочном котле после набухания крупы уменьшают нагрев, закрывают котел крышкой и доводят кашу до готовности.

При отпуске рассыпчатую кашу кладут на тарелку и поливают прокипяченным сливочным маслом или посыпают сахаром, можно отпускать с прокипяченным сливочным маслом и сахаром.

Вид обработки: Варка

Технологическая карта № 165.2

Наименование изделия: Каша рассыпчатая рисовая

Номер рецептуры: 165.2

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Крупа рисовая	34,63	34,83
Вода	73,17	73,17
или Сахар-песок	2,44	2,44
Соль поваренная пищевая	0,24	0,24
Масса каши	0	97,56
Масло сливочное	2,44	2,44
Выход:		100,00

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг
2,41	2,12	25,15	129,27	0

Технология приготовления:

Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, периодически помешивая. Сливочное масло можно добавлять во время варки или использовать его, поливая кашу при отпуске. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упреть, за это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет. Для упревания рассыпчатых каш требуется: гречневой (из ядрицы, вырабатываемой из непропаренного зерна) - около 4,5 ч; из поджаренной крупы - 1,5-2 ч; из ядрицы быстрораствориваемой - 1-1,5 ч; перловой, ячневой, пшенной, пшеничной - 1,5-2 ч; рисовой - около 1 ч.

При варке в наплитной посуде кашу для упревания можно поставить в жарочный шкаф. При варке в пищеварочном котле после набухания крупы уменьшают нагрев, закрывают котел крышкой и доводят кашу до готовности.

При отпуске рассыпчатую кашу кладут на тарелку и поливают прокипяченным сливочным

маслом или посыпают сахаром, можно отпускать с прокипяченным сливочным маслом и сахаром.

Вид обработки: Варка

Технологическая карта № 19

Наименование изделия: Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом

Номер рецептуры: 19

Наименование сборника рецептур: Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Томат	60,00	51,00
Лук	13	10,9
Огурцы	35	33,3
Масло растительное	7	7
Соль пищевая йодированная	0,25	0,25
Выход:		100,00

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
0,98	7,13	3,80	94,30	14,2

Технология приготовления:

Помидоры и огурцы промывают, удаляют плодоножки, режут кружочками или дольками. Зеленый лук тщательно перебирают, моют, режут. Овощи соединяют, добавляют соль, заправляют растительным маслом и перемешивают.

Вид обработки: Без обработки

Технологическая карта № 2

Наименование изделия: Салат витаминный

Номер рецептуры: 2

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир.учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная	50,00	40,00

Яблоки	22,7	20
Морковь	32	26
Сахар	5	5
Масло растительное	10	10
Выход:		100,00

Химический состав данного блюда:

<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамин С, мг</i>
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Энерг. ценность, ккал</i>	
1,10	10,10	10,60	138,00	15,4

Технология приготовления:

Капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм), кладут в эмалированную кастрюлю, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком. Морковь чистят, моют, ошпаривают, натирают на терке тонкой соломкой. Яблоки моют, ошпаривают, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, шинкуют соломкой (2x15 мм), сбрызгивают раствором лимонной кислоты, чтобы не потемнели. Овощи и яблоки соединяют в эмалированной посуде, заправляют растительным маслом, сахаром, хорошо перемешивают и выносят на раздачу.

Температура подачи: 14 °С.

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.

Вид обработки: Без обработки

Технологическая карта № 204

Наименование изделия: Макароны изделия отварные

Номер рецептуры: 204

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	35,00	35,00
Выход:		100,00

Химический состав данного блюда:

<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамин С, мг</i>
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Энерг. ценность, ккал</i>	
3,84	0,55	20,76	103,40	0

Технология приготовления:

Макаронные изделия (макароны, лапшу, вермишель и др.) варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды, 30 г соли). Макароны варят 20-30 мин, лапшу - 20-25 мин, вермишель - 10-12 мин. В процессе варки макаронные изделия набухают, впитывая воду, в результате чего масса их увеличивается примерно в 3 раза (в зависимости от сорта).

Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с растопленным сливочным маслом (1/3-1/2 часть от указанного в рецептуре количества), чтобы они не склеивались и не образовывали комков. Остальной частью масла макароны заправляют непосредственно перед

отпуском. Блюда из макаронных изделий подают в горячем виде.

Для приготовления запеченных блюд макаронные изделия можно варить, не откидывая, в небольшом количестве воды (на 1 кг макаронных изделий 2,2-3,0 л воды, 15 г соли).

Рекомендованный выход блюд для первой возрастной группы - 150 г, для второй - 200 г.

Вид обработки: Варка

Технологическая карта № 215

Наименование изделия: Омлет натуральный

Номер рецептуры: 215

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Яйцо	70,59	70,59
Молоко стерилизованное 3,5% жирности	27,06	27,06
Масса омлетной смеси	0	97,65
Масло сливочное	4,71	4,71
Масса готового омлета	0	94,12
Масло сливочное	5,88	5,88
Выход:		100,00

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
8,85	15,84	1,78	184,71	0,18

Технология приготовления:

К обработанным яйцам добавляют молоко и соль. Смесь тщательно размешивают, выливают на смазанный маслом противень слоем толщиной не более 2,5 см и запекают в жарочном шкафу до готовности.

При отпуске поливают прокипяченным сливочным маслом.

Вид обработки: Запекание

Технологическая карта № 219

Наименование изделия: Омлет с зеленым горошком

Номер рецептуры: 219

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г

Яйцо	47,06	47,06
Молоко стерилизованное 3,5% жирности	35,29	35,29
Пшеничная мука, первого сорта	4,71	4,71
<i>Масса омлетной смеси</i>	0	87,06
Горошек зеленый. Консервы	17,65	11,76
Масло сливочное	4,71	4,71
<i>Масса готового омлета</i>	0	94,12
Масло сливочное	5,88	5,88
Выход:		100,00

Химический состав данного блюда:

<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамин С, мг</i>
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Энерг. ценность, ккал</i>	
7,67	9,49	9,89	155,29	0,82

Технология приготовления:

Омлетную смесь смешивают с мукой. Горошек зеленый консервированный прогревают 3-5 минут, откидывают на дуршлаг. На смазанный маслом противень выкладывают зеленый горошек и заливают его слоем омлетной смеси не более 2,5 см, запекают в жарочном шкафу до готовности.

При отпуске поливают прокипяченным сливочным маслом.

Вид обработки: Запеченье

Технологическая карта № 22

Наименование изделия: Салат из картофеля с солеными огурцами

Номер рецептуры: 22

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Огурец соленый	37,50	30,00
Картофель	54,8	40
<i>Масса отварного очищенного картофеля</i>	0	0
Морковь, красная	25,6	20
<i>Масса отварной очищенной моркови</i>	0	0
Лук зеленый (перо)	6,3	5
Масло подсолнечное	5	5
Выход:		100,00

Химический состав данного блюда:

<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамин С, мг</i>
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Энерг. ценность, ккал</i>	

13,65	52,10	85,70	866,00	120
-------	-------	-------	--------	-----

Технология приготовления:

Подготовленные картофель и морковь отваривают, очищают от кожицы нарезают мелкими ломтиками. Огурцы соленые очищают и нарезают ломтиками, добавляют картофель и морковь, заправляют растительным маслом и посыпают мелко нарезанным зеленым луком. Выход порции определяется возрастной группой.

Вид обработки: Варка

Технологическая карта № 257

Наименование изделия: Котлеты рыбные паровые

Номер рецептуры: 257

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в

дошкольных организациях/М.П.

рецептур: Могильный, В.А. Тутельян

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Судак	95	87,5
или Треска	115,9	87,5
<i>Рыба - филе, выпускаемое промышленностью</i>	0	0
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	16,25	16,25
Молоко стерилизованное 3,5% жирности	20	20
или вода	20	20
Масло сливочное	3,75	3,75
<i>Масса полуфабриката</i>	0	127,5
Выход:		100

Химический состав данного блюда:

<i>Пищевые вещества</i>				
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Энерг. ценность, ккал</i>	<i>Витамин С, мг</i>
16,91	4,19	8,75	140	1,15

Технология приготовления:

Филе рыбы дважды измельчают вместе с замоченным в молоке или воде хлебом пшеничным, кладут размягченное масло сливочное, хорошо вымешивают, формируют, варят на пару 20-30 мин.

Отпускают с прокипяченным маслом или соусом томатным, сметанным, сметанным с томатом и луком.

Гарниры - картофель отварной, пюре картофельное, пюре из тыквы, капуста, тушенная с яблоками.

Вид обработки: Варка

Технологическая карта № 276

Наименование изделия: Жаркое по-домашнему

Номер рецептуры: 276

Наименование сборника
рецептур:

Сборник рецептур блюд и кулинарных
изделий для питания детей в дошкольных
организациях/М.П. Могильный, В.А.
Тутельян

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Говядина 1 кат.	79,55	58,64
<i>Говядина (боковой и наружные куски тазобедренной части)</i>	0	0
или Свинина постная (лопатка)	29	24,67
Картофель	79,55	59,55
Лук репчатый	5,91	5
Масло сливочное	2,73	2,73
Томатная паста. Консервы	4,55	4,55
<i>Масса отварного мяса</i>	0	36,36
<i>Масса готовых овощей</i>	0	63,64
Выход:		100,00

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
12,51	2,03	9,98	120,45	4,08

Технология приготовления:

Овощи нарезают дольками и слегка запекают.

Мясо отваривают и нарезают мелкими кусочками. Отварное мясо и овощи кладут в посуду слоями, добавляют масло сливочное, томатное пюре (для второй возрастной группы), соль и бульон (продукты должны быть только покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат до готовности.

За 5-10 мин до окончания тушения можно добавить лавровый лист. Отпускают вместе с бульоном и гарниром, с которым тушилось мясо.

Вид обработки:

Тушение

Технологическая карта № 277

Наименование изделия: Гуляш из отварного мяса

Номер рецептуры: 277

Наименование сборника
рецептур:

Сборник рецептур блюд и кулинарных
изделий для питания детей в дошкольных
организациях/М.П. Могильный, В.А.
Тутельян

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	

	брутто, г	нетто, г
Говядина 1 кат.	109,38	80,62
<i>Говядина (покромка, лопаточная часть, грудинка)</i>	0	0
<i>Масса отварного мяса</i>	0	50
Морковь, красная	11,88	9,38
Лук репчатый	10,62	8,75
Томатная паста. Консервы	3,75	3,75
Масло сливочное	3,12	3,12
Пшеничная мука, первого сорта	2,5	2,5
Отвар овощной	0	33,12
или Вода	33,12	33,12
<i>Масса соуса</i>	0	50
Выход:		100,00

Химический состав данного блюда:

<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамин С, мг</i>
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Энерг. ценность, ккал</i>	
12,89	10,19	3,28	156,25	0,69

Технология приготовления:

Отварное мясо нарезают кубиками, соединяют с припущенной морковью, мелко нашинкованным бланшированным репчатым луком, с томатным пюре (для второй возрастной группы), заливают водой, добавляют соль и тушат 10-15 минут. На отваре или воде готовят соус, которым заливают мясо и доводят до кипения.

Отпускают с соусом, в котором тушилось мясо.

Гарниры - каши рассыпчатые, картофель отварной, овощи отварные, пюре картофельное.

Вид обработки:

Тушение

Технологическая карта № 308

Наименование изделия: Фрикадельки из птицы или кролика

Номер рецептуры: 308

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/М.П. Могильный, В.А.

Наименование сборника рецептур: Тутельян

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Курица, 1 категории	122,50	73,75
или Бройлеры (цыплята) 1 кат.	158,75	73,75
или Куриный окорочок	126,25	73,75
или Куриная грудка	83	73,75
<i>Мякоть без кожи и жира</i>	0	0
или Индейки 1 кат.	106,25	73,75
или Мясо кролика	105	73,75

или Филе птицы (полуфабрикат)	75	73,75
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	18,75	18,75
Молоко стерилизованное 3,5% жирности	22,5	22,5
или Вода	22,5	22,5
<i>Масса полуфабриката</i>	0	115
Выход:		100,00

Химический состав данного блюда:

<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамин С, мг</i>
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Энерг. ценность, ккал</i>	
14,78	13,19	9,62	216,25	0,49

Технология приготовления:

Мякоть птицы или кролика нарезают на куски и пропускают через мясорубку, соединяют с замоченным в молоке или воде с хлебом, кладут соль, хорошо перемешивают, пропускают второй раз через мясорубку и выбивают. Готовую котлетную массу порционируют, разделяют на шарики (по 2-3 шт. на порцию), отваривают на пару или в воде.

Отпускают с прокипяченным сливочным маслом.

Гарниры — пюре картофельное, пюре картофельное с морковью, пюре морковное, пюре из моркови или свеклы.

Вид обработки: Варка

Технологическая карта № 347

Наименование изделия: Фрикадельки рыбные

Номер рецептуры: 347

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир. учреждений

Наименование сборника рецептур: д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Минтай	109,00	80,00
или Треска	106	80
Пшеничный хлеб	14	14
Молоко	20	20
или Вода	20	20
Яйцо	12	12
<i>Масса полуфабриката</i>	0	117
<i>Масса готовых фрикделек</i>	0	100
Выход:		100,00

Химический состав данного блюда:

<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамин С, мг</i>
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Энерг. ценность, ккал</i>	
14,70	2,10	7,60	108,00	0,3

Технология приготовления:

Филе без кожи и костей нарезают на куски, измельчают на мясорубке, второй раз пропускают на мясорубке вместе с бланшированным репчатым луком и замоченным в воде или молоке пшеничным хлебом, добавляют яйца, йодированную соль, хорошо вымешивают, массу выбивают и разделяют на шарики массой по 19-21 г. по 5 штук на порцию. Шарики отпускают в кипящий рыбный бульон и варят 10-15 мин, не допуская сильного кипения. В котлетную массу из нежирной рыбы для увеличения рыхлости можно положить пропущенную через мясорубку охлажденную вареную рыбу в количестве 25-30% к массе мякоти сырой рыбы. При приготовлении котлетной массы из рыбы, имеющей недостаточное количество клейдающих веществ, можно добавить яйца из расчета 1/10 (4 г) на порцию. Гарниры: овощные пюре, овощи отварные или припущенные, макаронные изделия, каши вязкие.

Соусы: белый или томатный, приготовленные на рыбном бульоне.

Температура подачи: 65 °С.

Срок реализации: не более трех часов с момента приготовления.

Вид обработки: Варка

Технологическая карта № 370

Наименование изделия: Плов из отварной говядины

Номер рецептуры: 370

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир.учреждений

Наименование сборника рецептур: д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	44,00	32,40
или Говядина, тазобедренная часть(наружный кусок)	44	32,4
или Свинина постная (лопатка)	57,65	49
Масса вареного мяса	0	20
Морковь	7,6	6
Масло сливочное	4	4
Соль пищевая йодированная	0,75	0,75
Лук репчатый	4,8	4
Крупа рисовая	27,2	27,2
Выход:		100,00

Химический состав данного блюда:

<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамин С, мг</i>
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Энерг. ценность, ккал</i>	

7,56	7,44	19,68	176,00	0,16
------	------	-------	--------	------

Технология приготовления:

Мясо зачищают и варят крупным куском 1-1,5 кг до полуготовности, охлаждают и нарезают кубиками массой 10-15 г. Добавляют пассерованную на сливочном масле с добавлением бульона морковь, бланшированный и слегка пассерованный лук, добавляют горячий бульон согласно расчета по рецептуре с учетом того, что в крупе остается вода при промывании в количестве 15% от массы крупы, соль. Мясо и овощи варят при слабом кипении 5-10 мин, всыпают подготовленную крупу, варят до загустения, затем закрывают крышкой и доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 160 °С в течение 30-40 мин.

Вид обработки: Варка

Технологическая карта № 395

Наименование изделия: Кофейный напиток с молоком

Номер рецептуры: 395

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Кофейный напиток "Народный"	1,67	1,67
Сахарный песок	5,56	5,56
Молоко стерилизованное 3,5% жирности	50	50
Вода	60	60
Выход:		100,00

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
1,58	1,34	7,98	50,56	0,65

Технология приготовления:

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

Вид обработки: Варка

Технологическая карта № 397

Наименование изделия: Какао с молоком

Номер рецептуры: 397

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Какао-порошок	1,11	1,11
Сахарный песок	5,56	5,56
Молоко стерилизованное 3,5% жирности	61,11	61,11
Вода	44,44	44,44
Выход:		100,00

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
2,04	1,77	8,79	59,44	0,79

Технология приготовления:

Какао кладут в посуду, смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают до однородной массы, затем вливают при постоянном помешивании кипяченое горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения.

Вид обработки: Варка

Технологическая карта № 4

Наименование изделия: Икра кабачковая для детского питания

Номер рецептуры: 4

Методические указания города Москвы:

Наименование сборника рецептур: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Икра кабачковая	105,40	100,00
Выход:		100,00

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
1,90	8,90	7,70	119,00	7

Технология приготовления:

Готовый продукт промышленного производства

Вид обработки: Без обработки

Технологическая карта № 40
Наименование изделия: Салат из моркови и яблок
Номер рецептуры: 40
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/М.П. Могильный, В.А.
Наименование сборника рецептур: Тутельян

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Морковь, красная	66,30	53,00
Яблоки	48,9	43
Сахар	8,3	8,3
Масло подсолнечное	5	5
Выход:		100,00

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
0,86	5,22	7,87	81,90	6,95

Технология приготовления:

Подготовленную морковь нарезают мелкой соломкой, яблоки свежие с удаленным семенным гнездом нарезают мелкой соломкой. Подготовленные морковь и яблоки соединяют, добавляют сахар и прогревают при температуре 85 °С не менее 3 минут, заправляют растительным маслом. Выход порции определяется возрастной группой.

Вид обработки: Без обработки

Технологическая карта № 424
Наименование изделия: Яйца вареные
Номер рецептуры: 424
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.
Наименование сборника рецептур: Цыганенко.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Яйцо 1С	100,00	100,00
Выход:		100,00

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества

<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Энерг. ценность, ккал</i>	<i>Витамин С, мг</i>
13,00	12,00	1,00	157,00	0

Технология приготовления:

Яйца варят всмятку, "в мешочек" или вкрутую. Яйца варят в скорлупе или без нее. При варке в скорлупе яйца погружают в кипящую подсоленную воду (3 л воды и 40-50 г соли на 10 яиц) и варят: всмятку - 3-3,5 мин с момента закипания, "в мешочек" - 4,5-5,5 мин, вкрутую - 8-10 мин. Для облегчения очистки от скорлупы яйца сразу же после варки погружают в холодную воду. При варке без скорлупы в воду добавляют уксус и соль (50 г 3%-ного уксуса и 10 г соли на 1 л воды), доводят до кипения и быстро выпускают яйца одно за другим (не более 10 шт.). В этом случае яйца "в мешочек" варят 3-3,5 мин. При варке образуется белковая бахрома, которую следует зачищать. Получающиеся при этом отходы составляют 7% к массе вареного яйца. Для варки без скорлупы следует использовать яйца диетические. У яйца, сваренного всмятку, белок, расположенный ближе к скорлупе, должен быть наполовину затвердевшим, а желток - жидким. Очистить яйцо нельзя, так как оно не сохранит форму. Яйца, сваренные "в мешочек", имеют полностью затвердевший белок и полужидкий желток. Очищенное от скорлупы яйцо сохраняет форму, но слегка деформируется под действием собственной массы. Яйцо, сваренное вкрутую, имеет в меру плотный белок и желток. Желток - нежный, рассыпчатый, в центре его может быть не затвердевшая капля. Яйца, сваренные всмятку, подают только в горячем натуральном виде, "в мешочек" - используют также для приготовления горячих блюд, а сваренные вкрутую - для горячих и холодных блюд. Яйца "в мешочек", кроме того, используют в качестве гарнира к некоторым блюдам (бульон с яйцом и др.). Яйца варят всмятку, "в мешочек" или вкрутую, как описано выше. Отпускают в скорлупе.

Вид обработки:

Варка

Технологическая карта № 494

Наименование изделия: Чай с лимоном

Номер рецептуры: 494

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир.учреждений

Наименование сборника рецептур: д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Чай-заварка №492	0,00	25,00
Вода	75	75
Сахар	7,5	7,5
Лимон	4	3,5
Выход:		100,00

Химический состав данного блюда:

<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамин С, мг</i>
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Энерг. ценность, ккал</i>	
0,05	0,00	7,60	30,50	1,4

Технология приготовления:

В стакан наливают заварку чая, кладут сахар, ломтик лимона, заливают кипящей водой.

Температура подачи: 65 °С.

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.

Вид обработки: Без обработки

Технологическая карта № 508

Наименование изделия: Компот из смеси сухофруктов

Номер рецептуры: 508

Наименование сборника рецептур:

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир. учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Смесь сухофруктов	12,50	15,25
Сахар	7,5	7,5
Вода	95	95
Выход:		100,00

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
0,25	0,00	13,50	55,00	0,25

Технология приготовления:

Сушеные фрукты перебирают, сортируют по видам, несколько раз промывают в теплой воде, затем закладывают в кипящую воду с сахаром в следующей последовательности: груши варят 1,5-2 часа; яблоки - 20-30 минут; урюк - 18-20 минут; изюм - 5-10 минут. Охлаждают. Фрукты раскладывают в стаканы, заливают отваром.

Температура подачи: 14 °С.

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.

Вид обработки: Варка

Технологическая карта № 56

Наименование изделия: Пюре картофельное

Номер рецептуры: 56

Наименование сборника рецептур:

Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	105,00	73,50
Масса отварного картофеля	0	71,3
Молоко	28	28

Масло сливочное	2,5	2,5
Соль пищевая йодированная	0,25	0,25
Выход:		100,00

Химический состав данного блюда:

<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамин С, мг</i>
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Энерг. ценность, ккал</i>	
2,17	3,12	5,36	82,60	2,09

Технология приготовления:

Очищенный картофель заливают кипящей, подсоленной водой и варят до готовности. Отвар сливают, картофель протирают в горячем состоянии через протирочную машину. В протертый картофель добавляют горячее кипяченое молоко, прокипяченное сливочное масло и тщательно перемешивают до получения пышной однородной массы.

Вид обработки: Варка

Технологическая карта № 58

Наименование изделия: Салат из свеклы с сыром и чесноком

Номер рецептуры: 58

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г.

Наименование сборника рецептур:

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Свекла	103,30	81,00
Масса нетто вареной очищенной свеклы	0	0
Сыр твердый	16,5	15
или Сыр брынза	16,5	15
Масса нетто тертого сыра или брынзы	0	0
Чеснок луковича	0,64	0,5
Масло подсолнечное	5	5
Выход:		100,00

Химический состав данного блюда:

<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамин С, мг</i>
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Энерг. ценность, ккал</i>	
4,90	9,30	7,40	133,00	10,1

Технология приготовления:

Вареную свеклу нарезают соломкой, добавляют мелко нарезанный чеснок и заправляют растительным маслом. Салат укладывают горкой и при отпуске посыпают сыром или брынзой, натертыми на крупной терке.

Вид обработки: Варка

Технологическая карта № 66
Наименование изделия: Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")
Номер рецептуры: 66
Наименование сборника рецептур: Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Рис	5,00	5,00
или Хлопья рисовые	5	5
Пшено	5	5
или Хлопья пшеничные	5	5
Вода питьевая	12	12
Молоко	75	75
Масло сливочное	3	3
Сахар	3	3
Соль пищевая йодированная	0,25	0,25
Выход:		100,00

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
3,16	5,09	13,17	111,58	0,45

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой. В кипящую воду закладывают подготовленную пшеничную крупу и варят 10-15 минут, помешивая. Затем всыпают подготовленную рисовую крупу и варят 5-10 минут, потом добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, периодически помешивая, до готовности. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло, и все тщательно перемешивают. Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления. Способ приготовления при использовании хлопьев, не требующих варки: Смесь молока и воды доводят до кипения, заливают кипящей жидкостью смесь хлопьев, тщательно перемешивают, чтобы не было комков, закрывают крышкой и дают настояться в течение 5 минут. Добавляют соль, сахар, прокипяченное сливочное масло и все тщательно перемешивают.

Вид обработки: Варка

Технологическая карта № 685
Наименование изделия: Салат "Степной" из разных овощей
Номер рецептуры: 685
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов
--------------------	-------------------------------

	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	29,30	22,00
Морковь, красная	23,8	19
Огурец соленый	21,3	17
Лук репчатый	20,2	17
Горошек зеленый. Консервы	16,9	11
Масло растительное	3,75	3,75
Выход:		100,00

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
1,34	3,82	7,46	70,19	6,21

Технология приготовления:

Очищенный сырой картофель нарезают соломкой и бланшируют в подсоленной воде 5 мин. Подготовленную сырую морковь и очищенные от кожицы соленые огурцы нарезают соломкой, лук репчатый мелко шинкуют. Картофель и овощи соединяют, добавляют зеленый горошек, заправку и перемешивают. При отпуске салат оформляют овощами и зеленью петрушки (2-3 г нетто на порцию).

Вид обработки:

Без обработки

Технологическая карта

№ 76

Наименование изделия:

Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные

Номер рецептуры:

76

Наименование сборника рецептур:

Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Макаронные изделия	35,80	35,80
Масса отварных макарон	0	95
Сыр	15	14
Масло сливочное	4	4
Соль пищевая йодированная	0,5	0,5
Масса полуфабриката	0	113
Выход:		100,00

Химический состав данного блюда:

<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамин С, мг</i>
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Энерг. ценность, ккал</i>	
7,14	7,36	19,48	181,29	0,39

Технология приготовления:

Макаронные изделия засыпать, помешивая, в кипящую подсоленную воду (1 л воды на 100 г продукта), и отварить до готовности. Готовые макароны откинуть на сито, дать стечь воде, затем заправить растопленным сливочным маслом (1/2 часть от рецептурной нормы), перемешать. Выложить слоем 4-6 см на порционные сковороды, смазанные маслом сливочным, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в жарочном шкафу при температуре 250-280 С в течение 15-20 минут. Срок реализации не менее 30 минут с момента приготовления.

Вид обработки: Запекание

Технологическая карта № 80

Наименование изделия: Запеканка творожная с изюмом

Номер рецептуры: 80

Методические указания города Москвы:

Наименование сборника рецептур: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Творог	70,00	69,00
Молоко	35	35
Крупа манная	7	7
Яйцо 1С	5	5
Изюм	3	3
Сахар	2	2
Масло сливочное	2	2
Выход:		100,00

Химический состав данного блюда:

<i>Пищевые вещества</i>

<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Энерг. ценность, ккал</i>	<i>Витамин С, мг</i>
14,16	9,72	11,81	193,51	0,56

Технология приготовления:

Творог протирают, добавляют молоко, яйцо, сахар, манную крупу, изюм, хорошо вымешивают. Выкладывают слоем 3-4 см на противень, смазанный сливочным маслом, разравнивают и запекают в жарочном шкафу 20-30 мин при температуре 220-280 С.

Вид обработки: Запекание

Технологическая карта № 82
Наименование изделия: Суфле творожное
Номер рецептуры: 82
 Методические указания города Москвы:
Наименование сборника рецептур: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Творог	75,00	73,50
Мука пшеничная	7	7
Молоко	21	21
Яйцо 1С	10	10
Сахар	6	6
Масло сливочное	1	1
Выход:		100,00

Химический состав данного блюда:

<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамин С, мг</i>
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Энерг. ценность, ккал</i>	
14,30	8,97	12,28	192,80	0,25

Технология приготовления:

Творог протирают, молоко, муку, яичные желтки перемешивают, добавляют в протертый творог, затем в массу добавляют взбитые в густую пену белки, осторожно вымешивают, выкладывают слоем не более 3-4 см на смазанный маслом противень и варят на пару. При отсутствии условий варки на пару допускается заменить тепловую обработку на запекание полуфабриката в жарочном шкафу в течение 20-30 минут при температуре 220-280 С.

Вид обработки: Варка

