

номер страницы	наименование	о рецет
2.28	Вареники ленивые отварные (без сахара)	372
17.45	Горошница (без соли)	272
16.44	Какао с молоком (с ксилитом)	499
5.32	Капуста отварная с маслом (без соли)	288
11.39	Картофель отварной	239
20.49	Картофель отварной (без масла)	426
4.56	Каша вязкая («Геркулес») с маслом	124к
9.36	Каша гречневая рассыпчатая с морковью припущенной (гарнир) (без соли)	311
27.31	Каша овсяная из крупы "Геркулес" молочная (без сахара)	238
10.38	Кефир	272
12.4	Кнели из говядины с рисом (без соли)	149
2554	Компот из сухофруктов-2 (без сахара)	423
21.5	Котлеты или биточки рыбные (без соли)	171
18.46	Курица отварная (без соли)	127
26.55	Мясо отварное (без соли)	122
8.35	Овощи по сезону	246
3.3	Омлет паровой	383
7.34	Рыба, припущенная в молоке	157
13.41	Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью (без соли)	11
	Салат из свежих огурцов (с маслом без соли)	3
22.451	Салат из свежих огурцов (с маслом без соли)	3
	Салат из свеклы с яблоками (с ксилитом)	17
19.48	Салат из свеклы с яблоками (с ксилитом)	17
14.42	Соус молочный № 2 (сладкий) (с ксилитом)	317
	Соус молочный № 2 (сладкий) (с ксилитом)	317
15.43	Сырники из творога (без сахара)	370
24.53	Хлеб ржаной	148
6.33	Чай с сахаром (с ксилитом)	488
23.52	Яблоки	144
2.29	Яблоки печеные	193

туры

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 12 лет и старше 25%  
Технологическая карта № 372

Наименование изделия: Вареники ленивые отварные (без сахара)

Номер рецептуры: 3

Сборник рецептов диетических блюд,

Наименование сборника рецептур: кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Творог нежирный 0,6%	160	160
Мука пшеничная	25	25
Яйцо 1С	20	20
Масло сливочное	15	15
Соль поваренная пищевая	2	2
Выход:		250

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>
40,50	14,40	22,77	375,80

Технология приготовления:

в протертый творог ввести муку, яйца, сахар, соль, тщательно перемешать до получения однородной массы. Затем массу раскатать пластом толщиной 1,0-1,2 см и разрезать на полоски шириной 2,5 см. Полоски нарезать на кусочки прямоугольной или треугольной формы. Подготовленные вареники (полуфабрикаты) отварить в подсоленной воде при слабом кипении в течение 4-5 мин. Подать с маслом.

Органолептические показатели качества:

Внешний вид: кусочки прямоугольной или треугольной формы.

Консистенция: однородная, мягкая, сочная.

Цвет: белый.

Вкус: свойственный продуктам, входящим в данное изделие.

Запах: слабовыраженный запах творога.

Температура подачи: от 60 до 65°C. Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления.

Вид обработки: Варка

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 12 лет и старше 25%  
Технологическая карта № 193

Наименование изделия: Яблоки печеные

Номер рецептуры: 193

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий:

Наименование сборника рецептов: Для предприятий общественного питания/Авт.-  
сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Яблоки	171,4	120
Сахарный песок	3,5	3,5
Масло сливочное	1	1
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>
0,49	1,21	15,27	75,33

Технология приготовления:

Яблоки (лучше антоновские) очищают от кожицы, нарезают на 4-6 частей и удаляют семенное гнездо. Яблоки укладывают на смазанную маслом сковороду, посыпают сахаром и запекают в жарочном шкафу 10-12 мин.

Органолептические показатели качества:

Внешний вид: яблоки сохраняют свою форму, сверху румяная корочка

Консистенция: мягкая, сочная

Цвет: золотистый

Вкус: кисло-сладкий

Запах: печеных яблок и варенья

Отпускают яблоки горячими или холодными

Вид обработки: Запеченье

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 12 лет и старше 25%  
Технологическая карта № 383

Наименование изделия: Омлет паровой

Номер рецептуры: 383

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептов диетических блюд,  
кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.,

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Яйцо 1С	53,33	53,33
Молоко	66,67	66,67
Масло сливочное	3,33	3,33
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>
8,75	10,68	3,19	142,58

Технология приготовления:

Яйцо взбить венчиком, смешать с молоком, взбитую с молоком смесь тщательно размешать, вылить в смазанную сливочным маслом формочку и довести до готовности на водяной бане.

Органолептические показатели качества:

Внешний вид: поверхность омлета однородная, полита сливочным маслом

Консистенция: пышная, сочная

Цвет: белый с желтым оттенком

Вкус: свежих вареных яиц, молока, сливочного масла

Запах: свежих вареных яиц, молока и сливочного масла

Температура подачи: от 60 до 65°C. Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления.

Вид обработки: Варка

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 12 лет и старше 25%  
Технологическая карта № 238

Наименование изделия: Каша овсяная из крупы "Геркулес" молочная (без

Номер рецептуры: 3

Сборник рецептов диетических блюд,

Наименование сборника рецептов: кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.,

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Овсяные хлопья "Геркулес"	40	40
Молоко	80	80
Масло сливочное	8	8
Соль поваренная пищевая	0,8	0,8
Вода	80	80
Выход:		200

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>
7,34	10,84	28,62	234,08

Технология приготовления:

Хлопья "Геркулеса" засыпать в кипящую воду и варить до полуготовности 15-25 мин, затем залить кипящее молоко, добавить сахар, соль и варить до готовности 20-25 мин. Подать с куском сливочного масла.

Органолептические показатели качества:

Вид обработки: Варка

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 12 лет и старше 25%  
Технологическая карта № 288

Наименование изделия: Капуста отварная с маслом (без соли)

Номер рецептуры: 2

Сборник рецептов диетических блюд,

Наименование сборника рецептур: кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.,

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная	239,99	239,99
Масло сливочное	12,01	12,01
Вода	599,99	599,99
Выход:		180

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>
3,37	8,64	9,85	129,73

Технология приготовления:

Подготовленную капусту заложить в кипящую подсоленную воду и варить в закрытой посуде при слабом кипении до готовности, после чего отвар слить, капусту откинуть на дуршлаг. При подаче полить маслом. Готовую капусту хранить не более 1 ч, так как при длительном хранении ухудшаются ее вкусовые качества, изменяется внешний вид.

Органолептические показатели качества:

Внешний вид - форма нарезки сохранена, на поверхности блески масла сливочного.

Цвет - светло- салатный или светло - желтый.

Консистенция - мягкая, сочная, слегка хрустящая.

Запах - свойственный отварной капусте с маслом сливочным.

Вкус - характерный отварной капусте с маслом сливочным.

Вид обработки: Варка

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 12 лет и старше 25%  
Технологическая карта № 488

Наименование изделия: Чай с сахаром (с ксилитом)

Номер рецептуры: 2

Сборник рецептов диетических блюд,

Наименование сборника рецептур: кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.,

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Чай высшего сорта	0,9	0,9
Ксилит пищевой	18	18
Вода	162	162
Выход:		180

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>
0,18	0,00	0,00	67,05

Технология приготовления:

Фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, высыпать чай, налить кипятком на 1/3 накрыть полотенцем, настоять 5-10 мин, затем долить кипятком. В чашку налить заварку, долить кипятком, добавить сахар (или ксилит).

Органолептические показатели качества:

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

Консистенция: жидкая.

Цвет: золотисто-коричневый.

Вкус: сладков, чуть терпкий.

Запах: свойственный чаю.

Вид обработки: Без обработки

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 12 лет и старше 25%  
Технологическая карта № 157

Наименование изделия: Рыба, припущенная в молоке

Номер рецептуры: 157

Кулинарная книга по лечебному питанию:

Наименование сборника рецептов: домашний справочник / И, И, Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с,

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Минтай	265	169
Молоко	30	30
Лук	24	24
Масло растительное	7	7
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>
28,08	9,52	3,38	212,45

Технология приготовления:

Порционные куски рыбы переложить луком, залить молоком, добавить растительное масло и припустить 20- 25 мин. Отпустить рыбу с соусом, в котором она припускалась. На гарнир - блюда из картофеля.

Органолептические показатели качества:

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

Консистенция: мягкая, допускается легкое расслаивание мякоти у трески.

Цвет: рыбы на разрезе - белый или светло-серый.

Вкус: рыбы в сочетании с соусом, умеренно соленый,

Запах: рыбный с ароматом молока и лука.

Вид обработки: Тушение

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 12 лет и старше 25%  
Технологическая карта № 246

Наименование изделия: Овощи по сезону

Номер рецептуры: 246

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептов  
блюдов и кулинарных изделий - Пермь, 2013

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Овощи натуральные	61,8	60
Выход:		60

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>
0,48	0,06	1,50	8,40

Технология приготовления:

Овощи перебирают. У огурцов отрезают стебель с частью мякоти, затем нарезают кружочками или дольками непосредственно перед отпуском

Органолептические показатели качества:

Вид обработки: Без обработки

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 12 лет и старше 25%  
Технологическая карта № 311

Наименование изделия: Каша гречневая рассыпчатая с морковью припущенной

Номер рецептуры: 2

Сборник рецептов диетических блюд,

Наименование сборника рецептов: кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.,

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Крупа гречневая	93,34	93,34
Морковь	266,66	266,66
Масло сливочное	26,66	26,66
Лук	13,34	13,34
Вода	266,66	266,66
Выход:		200

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>
15,76	22,70	73,24	537,18

Технология приготовления:

Органолептические показатели качества:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, перемешаны с морковью и луком.

Цвет - светло - коричневый с вкраплениями оранжевого.

Консистенция - мягкая.

Запах - свойственный для гречневой каши с припущенными овощами и маслом сливочным, без постороннего.

Вкус - характерный для гречневой каши с припущенными овощами и маслом сливочным.

Температура подачи: от 60 до 65°C. Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления.

Вид обработки: Варка

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 12 лет и старше 25%  
Технологическая карта № 272

Наименование изделия: Кефир

Номер рецептуры: 272

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептов  
блюдов и кулинарных изделий - Пермь, 2013

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Кефир 2,5% жирности	180	180
Выход:		180

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>
5,40	4,50	7,20	95,40

Технология приготовления:

Органолептические показатели качества:

Вкус и запах, свойственный напитку

Вид обработки: Без обработки

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 12 лет и старше 25%  
Технологическая карта № 239

Наименование изделия: Картофель отварной

Номер рецептуры: 239

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептов  
блюдов и кулинарных изделий - Пермь, 2013

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	264	200
или Картофель х/о от 1,06- 31,08-20%	277,6	222
Масло сливочное	10	10
Соль	2	2
<i>Масса отварного очищенного картофеля</i>	0	215,4
<i>Масса отварного нарезанного картофеля</i>	0	208,8
<i>Масса п/фабриката</i>	0	228
Выход:		200

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>
4,12	8,04	32,78	210,60

Технология приготовления:

картофель предварительно промыть, тщательно переорать и очистить. Очищенный, промытый картофель залить горячей кипяченой водой (уровень воды должен быть на 1-1.5см выше уровня картофеля), добавить соль и варить при не-большом кипении 15-20 минут, закрыв посуду крышкой. Затем отвар слить, а посуду с готовым картофелем поставить на небольшой огонь на 1-2 минуты и, встряхивая, обсушить картофель. Готовый картофель поливают растопленным прокипяченным сливочным маслом.  
Требования: Клубни картофеля однородные по величине целые или сохраняющие форму

Органолептические показатели качества:

Форма картофеля сохранена, вкус в меру соленый. Консистенция мягкая

Вид обработки: Варка

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 12 лет и старше 25%  
Технологическая карта № 149

Наименование изделия: Кнели из говядины с рисом (без соли)

Номер рецептуры: 2

Сборник рецептов диетических блюд,

Наименование сборника рецептов: кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.,

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (мякоть замороженная)	111,11	101,11
Крупа рисовая	11,11	11,11
Молоко	11,11	11,11
Масло сливочное	5,56	5,56
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>
15,56	14,08	7,54	213,61

Технология приготовления:

Приготовить вязкую рисовую кашу. Мясо пропустить на мясорубке с частой решеткой, смешать с рисовой кашей и вновь дважды пропустить через мясорубку. Массу взбить, добавить молоко и 3 г сливочного масла. Готовую кнельную массу разделить на порции по 20-25 г и готовить на пару, выложив в емкость, смазанную 2 г сливочного масла.

Органолептические показатели качества:

Кнели сохранили форму, без трещин. Вкус не соленый, без привкуса хлеба. Консистенция сочная, пышная, нежная, на разрезе - однородная. Температура подачи: от 60 до 65°C. Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления.

Вид обработки: Варка

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 12 лет и старше 25%  
Технологическая карта № 11

Наименование изделия: Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью

Номер рецептуры: 2

Сборник рецептов диетических блюд,

Наименование сборника рецептур: кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.,

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная	60	60
Свекла	20	20
Морковь, красная	8	8
Лимонная кислота	0,12	0,12
Сметана	8	8
Ксилит	2	2
Выход:		60

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>
1,70	1,29	5,44	40,96

Технология приготовления:

Очищенную отварную свеклу и сырую морковь мелко шинковать, смешать с шинкованной белокочанной капустой, прогретой с лимонной кислотой. При отпуске салат полить сметаной с ксилиом.

Органолептические показатели качества:

Внешний вид: овощи имеют привлекательный вид, сохраняют форму нарезки, уложены горкой, заправлены

Консистенция: овощей - плотная, сочная

Цвет: свойственный входящим в блюдо продуктам

Вкус и запах: свойственный входящим в блюдо продуктам, с ароматом растительного масла.

Температура подачи не выше 14 оС.

Хранение заправленных салатов не более часа

Вид обработки: Без обработки

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 12 лет и старше 25%  
Технологическая карта № 317

Наименование изделия: Соус молочный № 2 (сладкий) (с ксилитом)

Номер рецептуры: 2

Сборник рецептов диетических блюд,

Наименование сборника рецептур: кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.,

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Молоко	50	50
Масло сливочное	3,34	3,34
Мука пшеничная	3,34	3,34
Ксилит пищевой	6,66	6,66
Соль поваренная пищевая	0,34	0,34
Выход:		50

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>
1,84	4,05	11,23	84,48

Технология приготовления:

Подать соус к пудингам, запеканкам, крупяным и овощным блюдам.

Органолептические показатели качества:

Внешний вид: однородная масса с гладкой бархатистой поверхностью.

Консистенция: жидкая, эластичная, нежная.

Цвет: кремовый.

Вкус: нежный.

Запах: кипяченого молока.

Температура подачи: от 60 до 65°C. Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления.

Вид обработки: Варка

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 12 лет и старше 25%  
Технологическая карта № 370

Наименование изделия: Сырники из творога (без сахара)

Номер рецептуры: 2

Сборник рецептов диетических блюд,

Наименование сборника рецептов: кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.,

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Творог	149,99	149,99
Яйцо	20	20
Мука пшеничная	10,01	10,01
Масло сливочное	5	5
Сметана	20	20
Крупа манная	10,01	10,01
Выход:		180

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>
29,93	22,34	17,96	387,72

Технология приготовления:

В протертый творог добавить манную крупу, яйца, сахар. Массу хорошо вымесить, придать форму биточка толщиной 1,5 см (на порцию 3 шт.), запанировать в муке. Уложить в противень, смазанный сливочным маслом, и запекать в жарочном шкафу в течение 25-30 мин. Подать со сметаной, с молочными или сладкими соусами.

Органолептические показатели качества:

Внешний вид: изделия правильной кругло-приплюснутой формы; поверхность без трещин, равномерно обжарены; политы вареньем или соусом, или маслом, или йогуртом.

Консистенция: мягкая, умеренно плотная, пышная.

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

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

Запах: запеченного творога.

Вид обработки: Запечение

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 12 лет и старше 25%  
Технологическая карта № 499

Наименование изделия: Какао с молоком (с ксилитом)

Номер рецептуры: 2

Сборник рецептов диетических блюд,

Наименование сборника рецептов: кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.,

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Какао-порошок	4,5	4,5
Ксилит пищевой	18	18
Молоко	90	90
Вода	72	72
Выход:		180

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>
3,71	3,56	22,30	133,07

Технология приготовления:

Какао-порошок смешать ксилитом, добавить небольшое количество кипятка и растереть в однородную массу, затем при непрерывном помешивании влить горячее молоко, остальной кипятком и довести до кипения. (Не кипятить!)

Органолептические показатели качества:

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

Консистенция: жидкая.

Цвет: светло-шоколадный.

Вкус: сладковаты, с привкусом какао и молока.

Запах: свойственный какао.

Вид обработки: Без обработки

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 12 лет и старше 25%  
Технологическая карта № 272

Наименование изделия: Горошница (без соли)

Номер рецептуры: 2

Сборник рецептов диетических блюд,

Наименование сборника рецептур: кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.,

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Горох, лущеный	90	90
Масло сливочное	10	10
Укроп	3	3
Вода	200	200
Выход:		200

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>
20,80	8,60	52,00	356,80

Технология приготовления:

Горох перебрать, промыть в теплой воде, варить 1-1,5 ч в закрытой посуде до разваривания. При отпуске посыпать зеленью укропа и подать с куском масла.

Органолептические показатели качества:

Внешний вид: пюре полито маслом.

Консистенция: однородная.

Цвет: соответствует виду бобовых.

Вкус: умеренно соленый, соответствует виду бобовых.

Запах: соответствует виду бобовых.

Температура подачи: от 60 до 65°C. Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления.

Вид обработки: Варка

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 12 лет и старше 25%  
Технологическая карта № 127

Наименование изделия: Курица отварная (без соли)

Номер рецептуры: 2

Сборник рецептов диетических блюд,

Наименование сборника рецептов: кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.,

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Цыпленок-бройлер	165,45	116,36
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>
11,86	11,99	0,00	157,04

Технология приготовления:

подготовленные тушки птицы кладут в горячую воду (2-2,5 л на 1 кг продукта), быстро доводят до кипения, а затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, и варят до готовности при слабом кипении в закрытой посуде. Сваренные тушки вынимают из бульона, дают им остыть и нарубают на порции. Хранят в бульоне на мармите в закрытой посуде, предварительно прокипятив.

Органолептические показатели качества:

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

Консистенция: мягкая, сочная.

Цвет: сероватый - ножки, белый - филе.

Вкус: не соленый.

Запах: свойственный мясу отварной птицы.

Температура подачи: от 60 до 65°C. Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления.

Вид обработки: Варка

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 12 лет и старше 25%  
Технологическая карта № 17

Наименование изделия: Салат из свеклы с яблоками (с ксилитом)

Номер рецептуры: 2

Сборник рецептов диетических блюд,

Наименование сборника рецептур: кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.,

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Свекла	52	52
Яблоки	16	16
Ксилит пищевой	2	2
Сметана	8	8
Выход:		60

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>
1,06	1,31	8,41	49,66

Технология приготовления:

Свеклу отварить, мелко нашинковать. У яблок удалить семенное гнездо, нарезать тонкими ломтиками. Свеклу соединить с подготовленными яблоками, добавить ксилит, перемешать, при отпуске заправить сметаной.

Органолептические показатели качества:

Внешний вид: свекла и яблоки мелко измельчены. Салат уложен горкой, заправлен маслом растительным.

Консистенция: мягкая, сочная.

Цвет: темно-малиновый.

Вкус: не соленый, свойственный свекле и яблокам

Запах: свеклы и яблок.

Вид обработки: Без обработки

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 12 лет и старше 25%  
Технологическая карта № 426

Наименование изделия: Картофель отварной (без масла)

Номер рецептуры: 2

Сборник технологических нормативов, рецептов

Наименование сборника рецептов: блюда и кулинарных изделий для школ.

Уральский региональный центр питания, 2013 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	237,6	180
или Картофель молодой	230,4	183,6
Масса отварного картофеля	0	180
Выход:		180

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>
3,42	8,82	22,86	183,60

Технология приготовления:

Очищенный мелкий целиком, дольками или крупным кубиком картофель заливают горячей водой так, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, кладут йодированную соль, закрывают крышкой, доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности. Затем отвар сливают, посуду накрывают крышкой, ставят на слабый нагрев на 1,5-2 мин., обсушивают. Если сорт картофеля быстрорастворивающийся, поглощающий много влаги, то варят его 15 минут после закипания, сливают отвар, накрывают крышкой и доводят до готовности без воды - паром. Используют как самостоятельное блюдо или в качестве

Органолептические показатели качества:

Внешний вид: отварные овощи политы растопленным сливочным маслом.

Консистенция: мягкая, сочная.

Цвет: соответствует виду овощей.

Вкус: соответствует виду овощей, не соленый.

Запах: отварных овощей, сливочного масла.

Вид обработки: Варка

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 12 лет и старше 25%  
Технологическая карта № 171

Наименование изделия: Котлеты или биточки рыбные (без соли)

Номер рецептуры: 2

Сборник рецептов диетических блюд,

Наименование сборника рецептур: кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Минтай	200	200
Хлеб пшеничный	15	15
Масло сливочное	5	5
Молоко	20	20
Яйцо	8	8
Выход:		120

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>
34,48	7,01	8,46	227,30

Технология приготовления:

Филе рыбы без костей и кожи нарезать на куски, пропустить через мясорубку вместе с замоченным в молоке белым черствым хлебом, яйцами, положить соль, тщательно перемешать. Из котлетной рыбной массы сформовать котлеты или биточки и готовить на пару, довести до готовности в течение 5 мин. Подать с гарниром (картофелем, овощами), сметанным соусом

Органолептические показатели качества:

Внешний вид: биточки - кругло-приплюснутой, котлеты - овально-приплюснутой формы с заостренным концом, аккуратно уложены, сбоку - гарнир и соус. Консистенция: сочная, однородная.

Цвет: корочки - золотистый, на разрезе - светло-серый.

Вкус: жареной рыбной котлетной массы, не соленый.

Запах: приятный, рыбы и соуса.

Вид обработки: Запечение

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 12 лет и старше 25%  
Технологическая карта № 3

Наименование изделия: Салат из свежих огурцов (с маслом без соли)

Номер рецептуры: 2

Сборник рецептов диетических блюд,

Наименование сборника рецептур: кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.,

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Огурцы	72	60
Масло растительное	1,8	1,8
Выход:		60

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>
0,48	1,86	1,50	24,58

Технология приготовления:

Свежие, нарезанные кружочками или ломтиками огурцы солят, поливают растительным маслом.

Органолептические показатели качества:

Внешний вид: огурцы, нарезанные кружочками или ломтиками.

Консистенция: мякоть - плотная с недоразвитыми водянистыми, не кожистыми семенами.

Цвет: ломтик огурца неочищенного - белый с зеленой каймой, очищенного - белый.

Вкус: свежих огурцов в сочетании с растительным маслом.

Запах: свежих огурцов.

Температура подачи не выше 14 оС.

Хранение заправленных салатов не более часа

Вид обработки: Без обработки

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 12 лет и старше 25%  
Технологическая карта № 144

Наименование изделия: Яблоки

Номер рецептуры: 144

Наименование сборника рецептов: Готовые блюда

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Яблоки	100	95
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>
0,38	0,38	9,31	44,65

Технология приготовления:

Яблоки перед отпуском перебирают, удаляют плодоножки, сорные примеси, тщательно промывают проточной питьевой холодной водой.

Органолептические показатели качества:

Вид обработки: Без обработки

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 12 лет и старше 25%  
Технологическая карта № 148

Наименование изделия: Хлеб ржаной

Номер рецептуры: 148

Наименование сборника рецептов: Готовые блюда

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Хлеб ржаной	24	24
Выход:		24

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>
1,58	0,29	9,60	39,70

Технология приготовления:

Органолептические показатели качества:

Вид обработки: Без обработки

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 12 лет и старше 25%  
Технологическая карта № 423

Наименование изделия: Компот из сухофруктов-2 (без сахара)

Номер рецептуры: 3

Сборник рецептов диетических блюд,

Наименование сборника рецептов: кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.,

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Чернослив (слива сушеная)	9	9
Изюм	9	9
Вода	112,5	112,5
Выход:		180

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>
0,36	0,00	12,24	48,60

Технология приготовления:

подготовленные сушеные плоды или ягоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят до готовности. Груши сушеные в зависимости от величины и вида варят 1-2 ч, яблоки - 20-30 мин, чернослив, урюк, курагу - 10-20 мин, изюм - 5-10 мин. Компот из плодов или ягод сушеных готовят накануне, для того чтобы он настоялся.

Органолептические показатели качества:

Внешний вид: сухофрукты сохранили форму и залиты прозрачным компотом.

Консистенция: компота - жидкая, плодов - мягкая.

Цвет: коричневый.

Вкус: сладкий с хорошо выраженным привкусом сухофруктов.

Запах: вареных сухофруктов.

Температура подачи: не более 14С °С..Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления

Вид обработки: Варка

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 12 лет и старше 25%  
Технологическая карта № 122

Наименование изделия: Мясо отварное (без соли)

Номер рецептуры: 3

Сборник рецептов диетических блюд,

Наименование сборника рецептов: кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.,

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (мякоть замороженная)	178	162
Морковь, красная	5,33	5,33
Лук репчатый	5,33	5,33
Петрушка (корень)	4	4
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>
23,17	15,10	1,20	233,08

Технология приготовления:

Подготовленное мясо промывают, зачищают, нарезают на куски массой от 1 до 1,5 кг, толщиной не более 8 см, закладывают в горячую воду (на 1 кг мяса 1-1,5 л воды), закрывают крышкой, доводят до кипения, снимают образовавшуюся на поверхности пену и варят в течение 2-2,5 часов в зависимости от вида, сорта мяса и возраста животных. За 20-30 мин до готовности мяса в бульон добавляют очищенные нарезанные морковь, лук репчатый, корень петрушки, соль поваренную йодированную. Готовность мяса проверяют путем прокола куса мяса поварской вилкой. В сварившееся мясо она входит легко, при этом выделяется бесцветный сок. Готовое отварное мясо на разрезе должно иметь равномерный серый цвет. Готовое отварное мясо нарезают поперек волокон по 1-2 куса

Органолептические показатели качества:

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

Консистенция: плотная, рыхлая, но не разварившаяся.

Цвет: белый с кремовым оттенком.

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

Запах: вареного картофеля, сливочного масла.

Температура подачи: не менее 65 °С..Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления

Вид обработки: Варка

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 12 лет и старше 25%  
Технологическая карта № 124к

Наименование изделия: Каша вязкая («Геркулес») с маслом

Номер рецептуры: 124к

Сборник рецептов диетических блюд,

Наименование сборника рецептур: кулинарных изделий, полуфабрикатов И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.,

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Овсяные хлопья "Геркулес"	42,86	42,86
Молоко	137,14	137,14
или Вода	137,14	137,14
<i>Выход каши</i>	171,43	171,43
Масло сливочное	8,57	8,57
Выход:		180

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>
9,36	13,27	33,08	281,65

Технология приготовления:

Приведенные нормы жидкости рассчитаны для варки каш в котлах емкостью от 30 до 60 л. При меньшей емкости котлов количество жидкости, может быть увеличено, но не более чем на 2-3 % для вязких каш.

При большей емкости котлов количество жидкости соответственно уменьшают.

Перед варкой каши крупу перебирают, промывают теплой водой (40°C), при этом удаляют мучель и посторонние примеси. Рисовую крупу и пшено промывают сначала теплой (40-50°C), а затем горячей (60-70°C) водой. При этом крупы поглощают 10-13% воды (от своей массы), что необходимо учитывать при дозировании жидкости.

При варке каш из круп, которые не промывают (манная, гречневая, дроблёный рис, овсяные хлопья "Геркулес"), в котел вливают сразу всю жидкость.

При варке вязких каш из всех круп, кроме гречневой, на 1 кг выхода каши добавляется 30 г сахара.

Вязкие каши готовят на воде, молоке и молоке с добавлением воды из всех круп. Вязкую рисовую кашу можно готовить на мясном или мясокостном бульоне. В готовой вязкой каше зерна крупы должны быть полностью набухшими и хорошо разваренными.

Рис, пшено, перловую крупу предварительно варят в кипящей воде почти до готовности.

Для уменьшения потерь пищевых веществ горячее молоко вводят в конце варки. Манную и дробленые крупы следует всыпать в кипящую смесь воды и молока при непрерывном помешивании и варить 20 мин.

Гречневую крупу засыпают в кипящую жидкость (молоко с водой или воду), добавляют соль (8 г) и варят, периодически помешивая, до тех пор, пока каша не загустеет. Кашу доводят до готовности при умеренном нагреве, плотно закрыв посуду крышкой.

В рецептурах указано сливочное масло для приготовления вязких каш, часть которого используется при варке каш (1/2 нормы). оставшееся сливочное масло (1/2 нормы)

#### Органолептические показатели качества:

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

Консистенция: однородная, вязкая, зерна - мягкие.

Цвет: свойственный данному виду крупы.

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

Запах: свойственный данному виду крупы и молока. Температура подачи: не менее 65

Вид обработки: Без обработки

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 7 до 11 лет  
Технологическая карта № 372

Наименование изделия: Вареники ленивые отварные (без сахара)

Номер рецептуры: 3

Сборник рецептов диетических блюд,

Наименование сборника рецептов: кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Творог нежирный 0,6%	160	160
Мука пшеничная	25	25
Яйцо 1С	20	20
Масло сливочное	15	15
Соль поваренная пищевая	2	2
Выход:		250

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>
40,50	14,40	22,77	375,80

Технология приготовления:

в протертый творог ввести муку, яйца, сахар, соль, тщательно перемешать до получения однородной массы. Затем массу раскатать пластом толщиной 1,0-1,2 см и разрезать на полоски шириной 2,5 см. Полоски нарезать на кусочки прямоугольной или треугольной формы. Подготовленные вареники (полуфабрикаты) отварить в подсоленной воде при слабом кипении в течение 4-5 мин. Подать с маслом.

Органолептические показатели качества:

Внешний вид: кусочки прямоугольной или треугольной формы.

Консистенция: однородная, мягкая, сочная.

Цвет: белый.

Вкус: свойственный продуктам, входящим в данное изделие.

Запах: слабовыраженный запах творога.

Температура подачи: от 60 до 65°C. Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления.

Вид обработки: Варка

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 7 до 11 лет  
Технологическая карта № 193

Наименование изделия: Яблоки печеные

Номер рецептуры: 193

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий:

Наименование сборника рецептов: Для предприятий общественного питания/Авт.-  
сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Яблоки	171,4	120
Сахарный песок	3,5	3,5
Масло сливочное	1	1
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>
0,49	1,21	15,27	75,33

Технология приготовления:

Яблоки (лучше антоновские) очищают от кожицы, нарезают на 4-6 частей и удаляют семенное гнездо. Яблоки укладывают на смазанную маслом сковороду, посыпают сахаром и запекают в жарочном шкафу 10-12 мин.

Органолептические показатели качества:

Внешний вид: яблоки сохраняют свою форму, сверху румяная корочка

Консистенция: мягкая, сочная

Цвет: золотистый

Вкус: кисло-сладкий

Запах: печеных яблок и варенья

Отпускают яблоки горячими или холодными

Вид обработки: Запеченье

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 7 до 11 лет  
Технологическая карта № 383

Наименование изделия: Омлет паровой

Номер рецептуры: 383

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов диетических блюд,  
кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.,

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Яйцо 1С	48	48
Молоко	60	60
Масло сливочное	3	3
Выход:		90

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>
7,88	9,61	2,87	128,32

Технология приготовления:

Яйцо взбить венчиком, смешать с молоком, взбитую с молоком смесь тщательно размешать, вылить в смазанную сливочным маслом формочку и довести до готовности на водяной бане.

Органолептические показатели качества:

Внешний вид: поверхность омлета однородная, полита сливочным маслом

Консистенция: пышная, сочная

Цвет: белый с желтым оттенком

Вкус: свежих вареных яиц, молока, сливочного масла

Запах: свежих вареных яиц, молока и сливочного масла

Температура подачи: от 60 до 65°C. Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления.

Вид обработки: Варка

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 7 до 11 лет  
Технологическая карта № 238

Наименование изделия: Каша овсяная из крупы "Геркулес" молочная (без

Номер рецептуры: 3

Сборник рецептов диетических блюд,

Наименование сборника рецептов: кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.,

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Овсяные хлопья "Геркулес"	36	36
Молоко	72	72
Масло сливочное	7,2	7,2
Соль поваренная пищевая	0,72	0,72
Вода	72	72
Выход:		180

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>
6,61	9,76	25,76	210,67

Технология приготовления:

Хлопья "Геркулеса" засыпать в кипящую воду и варить до полуготовности 15-25 мин, затем залить кипящее молоко, добавить сахар, соль и варить до готовности 20-25 мин. Подать с куском сливочного масла.

Органолептические показатели качества:

Вид обработки: Варка

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 7 до 11 лет  
Технологическая карта № 288

Наименование изделия: Капуста отварная с маслом (без соли)

Номер рецептуры: 2

Сборник рецептов диетических блюд,

Наименование сборника рецептов: кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.,

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная	239,99	239,99
Масло сливочное	12,01	12,01
Вода	599,99	599,99
Выход:		180

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>
3,37	8,64	9,85	129,73

Технология приготовления:

Подготовленную капусту заложить в кипящую подсоленную воду и варить в закрытой посуде при слабом кипении до готовности, после чего отвар слить, капусту откинуть на дуршлаг. При подаче полить маслом. Готовую капусту хранить не более 1 ч, так как при длительном хранении ухудшаются ее вкусовые качества, изменяется внешний вид.

Органолептические показатели качества:

Внешний вид - форма нарезки сохранена, на поверхности блески масла сливочного.

Цвет - светло- салатный или светло - желтый.

Консистенция - мягкая, сочная, слегка хрустящая.

Запах - свойственный отварной капусте с маслом сливочным.

Вкус - характерный отварной капусте с маслом сливочным.

Вид обработки: Варка

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 7 до 11 лет  
Технологическая карта № 488

Наименование изделия: Чай с сахаром (с ксилитом)

Номер рецептуры: 2

Сборник рецептов диетических блюд,

Наименование сборника рецептов: кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.,

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Чай высшего сорта	0,9	0,9
Ксилит пищевой	18	18
Вода	162	162
Выход:		180

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>
0,18	0,00	0,00	67,05

Технология приготовления:

Фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, высыпать чай, налить кипятком на 1/3 накрыть полотенцем, настоять 5-10 мин, затем долить кипятком. В чашку налить заварку, долить кипятком, добавить сахар (или ксилит).

Органолептические показатели качества:

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

Консистенция: жидкая.

Цвет: золотисто-коричневый.

Вкус: сладков, чуть терпкий.

Запах: свойственный чаю.

Вид обработки: Без обработки

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 7 до 11 лет  
Технологическая карта № 157

Наименование изделия: Рыба, припущенная в молоке

Номер рецептуры: 157

Кулинарная книга по лечебному питанию:

Наименование сборника рецептов: домашний справочник / И, И, Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с,

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Минтай	238,5	152,1
Молоко	27	27
Лук	21,6	21,6
Масло растительное	6,3	6,3
Выход:		90

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>
25,27	8,57	3,04	191,20

Технология приготовления:

Порционные куски рыбы переложить луком, залить молоком, добавить растительное масло и припустить 20- 25 мин. Отпустить рыбу с соусом, в котором она припускалась. На гарнир - блюда из картофеля.

Органолептические показатели качества:

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

Консистенция: мягкая, допускается легкое расслаивание мякоти у трески.

Цвет: рыбы на разрезе - белый или светло-серый.

Вкус: рыбы в сочетании с соусом, умеренно соленый,

Запах: рыбный с ароматом молока и лука.

Вид обработки: Тушение

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 7 до 11 лет  
Технологическая карта № 246

Наименование изделия: Овощи по сезону

Номер рецептуры: 246

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептов  
блюдов и кулинарных изделий - Пермь, 2013

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Овощи натуральные	51,5	50
Выход:		50

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>
0,40	0,05	1,25	7,00

Технология приготовления:

Овощи перебирают. У огурцов отрезают стебель с частью мякоти, затем нарезают кружочками или дольками непосредственно перед отпуском

Органолептические показатели качества:

Вид обработки: Без обработки

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 7 до 11 лет  
Технологическая карта № 311

Наименование изделия: Каша гречневая рассыпчатая с морковью припущенной

Номер рецептуры: 2

Сборник рецептов диетических блюд,

Наименование сборника рецептов: кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.,

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Крупа гречневая	84,01	84,01
Морковь	239,99	239,99
Масло сливочное	23,99	23,99
Лук	12,01	12,01
Вода	239,99	239,99
Выход:		180

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>
14,18	20,43	65,92	483,46

Технология приготовления:

Органолептические показатели качества:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, перемешаны с морковью и луком.

Цвет - светло - коричневый с вкраплениями оранжевого.

Консистенция - мягкая.

Запах - свойственный для гречневой каши с припущенными овощами и маслом сливочным, без постороннего.

Вкус - характерный для гречневой каши с припущенными овощами и маслом сливочным.

Температура подачи: от 60 до 65°C. Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления.

Вид обработки: Варка

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 7 до 11 лет  
Технологическая карта № 272

Наименование изделия: Кефир

Номер рецептуры: 272

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептов  
блюдов и кулинарных изделий - Пермь, 2013

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Кефир 2,5% жирности	180	180
Выход:		180

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>
5,40	4,50	7,20	95,40

Технология приготовления:

Органолептические показатели качества:

Вкус и запах, свойственный напитку

Вид обработки: Без обработки

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 7 до 11 лет  
Технологическая карта № 239

Наименование изделия: Картофель отварной

Номер рецептуры: 239

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов  
блюдов и кулинарных изделий - Пермь, 2013

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	237,6	180
или Картофель х/о от 1,06- 31,08-20%	249,84	199,8
Масло сливочное	9	9
Соль	1,8	1,8
<i>Масса отварного очищенного картофеля</i>	0	193,86
<i>Масса отварного нарезанного картофеля</i>	0	187,92
<i>Масса п/фабриката</i>	0	205,2
Выход:		180

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>
3,71	7,24	29,50	189,54

Технология приготовления:

картофель предварительно промыть, тщательно переорать и очистить. Очищенный, промытый картофель залить горячей кипяченой водой (уровень воды должен быть на 1-1.5см выше уровня картофеля), добавить соль и варить при не-большом кипении 15-20 минут, закрыв посуду крышкой. Затем отвар слить, а посуду с готовым картофелем поставить на небольшой огонь на 1-2 минуты и, встряхивая, обсушить картофель. Готовый картофель поливают растопленным прокипяченным сливочным маслом.  
Требования: Клубни картофеля однородные по величине целые или сохраняющие форму

Органолептические показатели качества:

Форма картофеля сохранена, вкус в меру соленый. Консистенция мягкая

Вид обработки: Варка

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 7 до 11 лет  
Технологическая карта № 149

Наименование изделия: Кнели из говядины с рисом (без соли)

Номер рецептуры: 2

Сборник рецептов диетических блюд,

Наименование сборника рецептов: кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.,

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (мякоть замороженная)	100	91
Крупа рисовая	10	10
Молоко	10	10
Масло сливочное	5	5
Выход:		90

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>
14,00	12,67	6,79	192,25

Технология приготовления:

Приготовить вязкую рисовую кашу. Мясо пропустить на мясорубке с частой решеткой, смешать с рисовой кашей и вновь дважды пропустить через мясорубку. Массу взбить, добавить молоко и 3 г сливочного масла. Готовую кнельную массу разделить на порции по 20-25 г и готовить на пару, выложив в емкость, смазанную 2 г сливочного масла.

Органолептические показатели качества:

Кнели сохранили форму, без трещин. Вкус не соленый, без привкуса хлеба. Консистенция сочная, пышная, нежная, на разрезе - однородная. Температура подачи: от 60 до 65°C. Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления.

Вид обработки: Варка

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 7 до 11 лет  
Технологическая карта № 11

Наименование изделия: Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью

Номер рецептуры: 2

Сборник рецептов диетических блюд,

Наименование сборника рецептов: кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.,

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная	50	50
Свекла	16,67	16,67
Морковь, красная	6,66	6,66
Лимонная кислота	0,1	0,1
Сметана	6,66	6,66
Ксилит	1,66	1,66
Выход:		50

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>
1,41	1,08	4,53	34,13

Технология приготовления:

Очищенную отварную свеклу и сырую морковь мелко шинковать, смешать с шинкованной белокочанной капустой, прогретой с лимонной кислотой. При отпуске салат полить сметаной с ксилиом.

Органолептические показатели качества:

Внешний вид: овощи имеют привлекательный вид, сохраняют форму нарезки, уложены горкой, заправлены

Консистенция: овощей - плотная, сочная

Цвет: свойственный входящим в блюдо продуктам

Вкус и запах: свойственный входящим в блюдо продуктам, с ароматом растительного масла.

Температура подачи не выше 14 оС.

Хранение заправленных салатов не более часа

Вид обработки: Без обработки

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 7 до 11 лет  
Технологическая карта № 317

Наименование изделия: Соус молочный № 2 (сладкий) (с ксилитом)

Номер рецептуры: 2

Сборник рецептов диетических блюд,

Наименование сборника рецептов: кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Молоко	30	30
Масло сливочное	2	2
Мука пшеничная	2	2
Ксилит пищевой	4	4
Соль поваренная пищевая	0,2	0,2
Выход:		30

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>
1,10	2,43	6,74	50,69

Технология приготовления:

Подать соус к пудингам, запеканкам, крупяным и овощным блюдам.

Органолептические показатели качества:

Внешний вид: однородная масса с гладкой бархатистой поверхностью.

Консистенция: жидкая, эластичная, нежная.

Цвет: кремовый.

Вкус: нежный.

Запах: кипяченого молока.

Температура подачи: от 60 до 65°C. Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления.

Вид обработки: Варка

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 7 до 11 лет  
Технологическая карта № 370

Наименование изделия: Сырники из творога (без сахара)

Номер рецептуры: 2

Сборник рецептов диетических блюд,

Наименование сборника рецептов: кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.,

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Творог	149,99	149,99
Яйцо	20	20
Мука пшеничная	10,01	10,01
Масло сливочное	5	5
Сметана	20	20
Крупа манная	10,01	10,01
Выход:		180

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>
29,93	22,34	17,96	387,72

Технология приготовления:

В протертый творог добавить манную крупу, яйца, сахар. Массу хорошо вымесить, придать форму биточка толщиной 1,5 см (на порцию 3 шт.), запанировать в муке. Уложить в противень, смазанный сливочным маслом, и запекать в жарочном шкафу в течение 25-30 мин. Подать со сметаной, с молочными или сладкими соусами.

Органолептические показатели качества:

Внешний вид: изделия правильной кругло-приплюснутой формы; поверхность без трещин, равномерно обжарены; политы вареньем или соусом, или маслом, или йогуртом.

Консистенция: мягкая, умеренно плотная, пышная.

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

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

Запах: запеченного творога.

Вид обработки: Запечение

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 7 до 11 лет  
Технологическая карта № 499

Наименование изделия: Какао с молоком (с ксилитом)

Номер рецептуры: 2

Сборник рецептов диетических блюд,

Наименование сборника рецептов: кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.,

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Какао-порошок	4,5	4,5
Ксилит пищевой	18	18
Молоко	90	90
Вода	72	72
Выход:		180

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>
3,71	3,56	22,30	133,07

Технология приготовления:

Какао-порошок смешать ксилитом, добавить небольшое количество кипятка и растереть в однородную массу, затем при непрерывном помешивании влить горячее молоко, остальной кипятком и довести до кипения. (Не кипятить!)

Органолептические показатели качества:

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

Консистенция: жидкая.

Цвет: светло-шоколадный.

Вкус: сладковаты, с привкусом какао и молока.

Запах: свойственный какао.

Вид обработки: Без обработки

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 7 до 11 лет  
Технологическая карта № 272

Наименование изделия: Горошница (без соли)

Номер рецептуры: 2

Сборник рецептов диетических блюд,

Наименование сборника рецептов: кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.,

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Горох, лущеный	81	81
Масло сливочное	9	9
Укроп	2,7	2,7
Вода	180	180
Выход:		180

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>
18,72	7,74	46,80	321,12

Технология приготовления:

Горох перебрать, промыть в теплой воде, варить 1-1,5 ч в закрытой посуде до разваривания. При отпуске посыпать зеленью укропа и подать с куском масла.

Органолептические показатели качества:

Внешний вид: пюре полито маслом.

Консистенция: однородная.

Цвет: соответствует виду бобовых.

Вкус: умеренно соленый, соответствует виду бобовых.

Запах: соответствует виду бобовых.

Температура подачи: от 60 до 65°C. Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления.

Вид обработки: Варка

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 7 до 11 лет  
Технологическая карта № 127

Наименование изделия: Курица отварная (без соли)

Номер рецептуры: 2

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов диетических блюд,  
кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.,

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Цыпленок-бройлер	148,9	104,72
Выход:		90

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>
10,67	10,79	0,00	141,34

Технология приготовления:  
подготовленные тушки птицы кладут в горячую воду (2-2,5 л на 1 кг продукта), быстро доводят до кипения, а затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, и варят до готовности при слабом кипении в закрытой посуде. Сваренные тушки вынимают из бульона, дают им остыть и нарубают на порции. Хранят в бульоне на мармите в закрытой посуде, предварительно прокипятив.

Органолептические показатели качества:

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

Консистенция: мягкая, сочная.

Цвет: сероватый - ножки, белый - филе.

Вкус: не соленый.

Запах: свойственный мясу отварной птицы.

Температура подачи: от 60 до 65°C. Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления.

Вид обработки: Варка

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 7 до 11 лет  
Технологическая карта № 17

Наименование изделия: Салат из свеклы с яблоками (с ксилитом)

Номер рецептуры: 2

Сборник рецептов диетических блюд,

Наименование сборника рецептов: кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.,

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Свекла	43,33	43,33
Яблоки	13,34	13,34
Ксилит пищевой	1,66	1,66
Сметана	6,66	6,66
Выход:		50

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>
0,88	1,10	7,01	41,38

Технология приготовления:

Свеклу отварить, мелко нашинковать. У яблок удалить семенное гнездо, нарезать тонкими ломтиками. Свеклу соединить с подготовленными яблоками, добавить ксилит, перемешать, при отпуске заправить сметаной.

Органолептические показатели качества:

Внешний вид: свекла и яблоки мелко измельчены. Салат уложен горкой, заправлен маслом растительным.

Консистенция: мягкая, сочная.

Цвет: темно-малиновый.

Вкус: не соленый, свойственный свекле и яблокам

Запах: свеклы и яблок.

Вид обработки: Без обработки

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 7 до 11 лет  
Технологическая карта № 426

Наименование изделия: Картофель отварной (без масла)

Номер рецептуры: 2

Сборник технологических нормативов, рецептов

Наименование сборника рецептов: блюд и кулинарных изделий для школ.

Уральский региональный центр питания, 2013 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	198	150
или Картофель молодой	192	153
Масса отварного картофеля	0	150
Выход:		150

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>
2,85	7,35	19,05	153,00

Технология приготовления:

Очищенный мелкий целиком, дольками или крупным кубиком картофель заливают горячей водой так, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, кладут йодированную соль, закрывают крышкой, доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности. Затем отвар сливают, посуду накрывают крышкой, ставят на слабый нагрев на 1,5-2 мин., обсушивают. Если сорт картофеля быстрорастваривающийся, поглощающий много влаги, то варят его 15 минут после закипания, сливают отвар, накрывают крышкой и доводят до готовности без воды - паром. Используют как самостоятельное блюдо или в качестве

Органолептические показатели качества:

Внешний вид: отварные овощи политы растопленным сливочным маслом.

Консистенция: мягкая, сочная.

Цвет: соответствует виду овощей.

Вкус: соответствует виду овощей, не соленый.

Запах: отварных овощей, сливочного масла.

Вид обработки: Варка

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 7 до 11 лет  
Технологическая карта № 171

Наименование изделия: Котлеты или биточки рыбные (без соли)

Номер рецептуры: 2

Сборник рецептов диетических блюд,

Наименование сборника рецептур: кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Минтай	200	200
Хлеб пшеничный	15	15
Масло сливочное	5	5
Молоко	20	20
Яйцо	8	8
Выход:		120

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>
34,48	7,01	8,46	227,30

Технология приготовления:

Филе рыбы без костей и кожи нарезать на куски, пропустить через мясорубку вместе с замоченным в молоке белым черствым хлебом, яйцами, положить соль, тщательно перемешать. Из котлетной рыбной массы сформовать котлеты или биточки и готовить на пару, довести до готовности в течение 5 мин. Подать с гарниром (картофелем, овощами), сметанным соусом

Органолептические показатели качества:

Внешний вид: биточки - кругло-приплюснутой, котлеты - овально-приплюснутой формы с заостренным концом, аккуратно уложены, сбоку - гарнир и соус. Консистенция: сочная, однородная.

Цвет: корочки - золотистый, на разрезе - светло-серый.

Вкус: жареной рыбной котлетной массы, не соленый.

Запах: приятный, рыбы и соуса.

Вид обработки: Запечение

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 7 до 11 лет  
Технологическая карта № 3

Наименование изделия: Салат из свежих огурцов (с маслом без соли)

Номер рецептуры: 2

Сборник рецептов диетических блюд,

Наименование сборника рецептов: кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.,

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Огурцы	60	50
Масло растительное	1,5	1,5
Выход:		50

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>
0,40	1,55	1,25	20,49

Технология приготовления:

Свежие, нарезанные кружочками или ломтиками огурцы солят, поливают растительным маслом.

Органолептические показатели качества:

Внешний вид: огурцы, нарезанные кружочками или ломтиками.

Консистенция: мякоть - плотная с недоразвитыми водянистыми, не кожистыми семенами.

Цвет: ломтик огурца неочищенного - белый с зеленой каймой, очищенного - белый.

Вкус: свежих огурцов в сочетании с растительным маслом.

Запах: свежих огурцов.

Температура подачи не выше 14 оС.

Хранение заправленных салатов не более часа

Вид обработки: Без обработки

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 7 до 11 лет  
Технологическая карта № 144

Наименование изделия: Яблоки

Номер рецептуры: 144

Наименование сборника рецептов: Готовые блюда

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Яблоки	100	95
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>
0,38	0,38	9,31	44,65

Технология приготовления:

Яблоки перед отпуском перебирают, удаляют плодоножки, сорные примеси, тщательно промывают проточной питьевой холодной водой.

Органолептические показатели качества:

Вид обработки: Без обработки

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 7 до 11 лет  
Технологическая карта № 148

Наименование изделия: Хлеб ржаной

Номер рецептуры: 148

Наименование сборника рецептов: Готовые блюда

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Хлеб ржаной	16	16
Выход:		16

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>
1,06	0,19	6,40	26,46

Технология приготовления:

Органолептические показатели качества:

Вид обработки: Без обработки

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 7 до 11 лет  
Технологическая карта № 423

Наименование изделия: Компот из сухофруктов-2 (без сахара)

Номер рецептуры: 3

Сборник рецептов диетических блюд,

Наименование сборника рецептур: кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.,

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Чернослив (слива сушеная)	9	9
Изюм	9	9
Вода	112,5	112,5
Выход:		180

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>
0,36	0,00	12,24	48,60

Технология приготовления:

подготовленные сушеные плоды или ягоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят до готовности. Груши сушеные в зависимости от величины и вида варят 1-2 ч, яблоки - 20-30 мин, чернослив, урюк, курагу - 10-20 мин, изюм - 5-10 мин. Компот из плодов или ягод сушеных готовят накануне, для того чтобы он настоялся.

Органолептические показатели качества:

Внешний вид: сухофрукты сохранили форму и залиты прозрачным компотом.

Консистенция: компота - жидкая, плодов - мягкая.

Цвет: коричневый.

Вкус: сладкий с хорошо выраженным привкусом сухофруктов.

Запах: вареных сухофруктов.

Температура подачи: не более 14С °С..Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления

Вид обработки: Варка

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 7 до 11 лет  
Технологическая карта № 122

Наименование изделия: Мясо отварное (без соли)

Номер рецептуры: 3

Сборник рецептов диетических блюд,

Наименование сборника рецептов: кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.,

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (мякоть замороженная)	160,2	145,8
Морковь, красная	4,8	4,8
Лук репчатый	4,8	4,8
Петрушка (корень)	3,6	3,6
Выход:		90

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>
20,85	13,59	1,08	209,77

Технология приготовления:

Подготовленное мясо промывают, зачищают, нарезают на куски массой от 1 до 1,5 кг, толщиной не более 8 см, закладывают в горячую воду (на 1 кг мяса 1-1,5 л воды), закрывают крышкой, доводят до кипения, снимают образовавшуюся на поверхности пену и варят в течение 2-2,5 часов в зависимости от вида, сорта мяса и возраста животных. За 20-30 мин до готовности мяса в бульон добавляют очищенные нарезанные морковь, лук репчатый, корень петрушки, соль поваренную йодированную. Готовность мяса проверяют путем прокола куса мяса поварской вилкой. В сварившееся мясо она входит легко, при этом выделяется бесцветный сок. Готовое отварное мясо на разрезе должно иметь равномерный серый цвет. Готовое отварное мясо нарезают поперек волокон по 1-2 куса

Органолептические показатели качества:

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

Консистенция: плотная, рыхлая, но не разварившаяся.

Цвет: белый с кремовым оттенком.

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

Запах: вареного картофеля, сливочного масла.

Температура подачи: не менее 65 °С..Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления

Вид обработки: Варка

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_

Тип довольствующихся: Учащиеся от 7 до 11 лет  
Технологическая карта № 124к

Наименование изделия: Каша вязкая («Геркулес») с маслом

Номер рецептуры: 124к

Сборник рецептов диетических блюд,  
Наименование сборника рецептур: кулинарных изделий, полуфабрикатов И, И,  
Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.,

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Овсяные хлопья "Геркулес"	35,71	35,71
Молоко	114,29	114,29
или Вода	114,29	114,29
<i>Выход каши</i>	142,86	142,86
Масло сливочное	7,14	7,14
Выход:		150

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>
7,80	11,05	27,57	234,71

Технология приготовления:

Приведенные нормы жидкости рассчитаны для варки каш в котлах емкостью от 30 до 60 л. При меньшей емкости котлов количество жидкости, может быть увеличено, но не более чем на 2-3 % для вязких каш.

При большей емкости котлов количество жидкости соответственно уменьшают.

Перед варкой каши крупу перебирают, промывают теплой водой (40°C), при этом удаляют мучель и посторонние примеси. Рисовую крупу и пшено промывают сначала теплой (40-50°C), а затем горячей (60-70°C) водой. При этом крупы поглощают 10-13% воды (от своей массы), что необходимо учитывать при дозировании жидкости.

При варке каш из круп, которые не промывают (манная, гречневая, дроблёный рис, овсяные хлопья "Геркулес"), в котел вливают сразу всю жидкость.

При варке вязких каш из всех круп, кроме гречневой, на 1 кг выхода каши добавляется 30 г сахара.

Вязкие каши готовят на воде, молоке и молоке с добавлением воды из всех круп. Вязкую рисовую кашу можно готовить на мясном или мясокостном бульоне. В готовой вязкой каше зерна крупы должны быть полностью набухшими и хорошо разваренными.

Рис, пшено, перловую крупу предварительно варят в кипящей воде почти до готовности.

Для уменьшения потерь пищевых веществ горячее молоко вводят в конце варки. Манную и дробленые крупы следует всыпать в кипящую смесь воды и молока при непрерывном помешивании и варить 20 мин.

Гречневую крупу засыпают в кипящую жидкость (молоко с водой или воду), добавляют соль (8 г) и варят, периодически помешивая, до тех пор, пока каша не загустеет. Кашу доводят до готовности при умеренном нагреве, плотно закрыв посуду крышкой.

В рецептурах указано сливочное масло для приготовления вязких каш, часть которого

#### Органолептические показатели качества:

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

Консистенция: однородная, вязкая, зерна - мягкие.

Цвет: свойственный данному виду крупы.

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

Запах: свойственный данному виду крупы и молока. Температура подачи: не менее 65

Вид обработки: Без обработки