

Составлено в соответствии со «Сборником технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртской Республики». Под издательством Министерства торговли и бытового обслуживания Удмуртской Республики, 2013 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ СОШ д. Баграш-Бигра

А.И. Тимофеев

Приказ от 14.05.2024 года № 82-ОД



МОУ СОШ д. Баграш-Бигра

ДОУ детский сад «Шундыпиос» д. Курегово

## Десятидневное меню

для возрастной категории детей с 3 до 7 лет

длительностью пребывания в детском саду 10,5 часов

Баграш-Бигра 2024

## День 1

№ рецептуры	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
111	Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом	200/5/5	4,54	5,99	32,4	202,13	
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	<b>Итого завтрак</b>	<b>440</b>	<b>7,05</b>	<b>13,56</b>	<b>57,01</b>	<b>378,13</b>	<b>0,03</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
248	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	10
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>							
62	Суп картофельный с овсяной крупой	250	2,79	3,26	16,4	106,25	8,25
154	Минтай, припущенный с овощами	80	5,91	0,25	2,54	36	0,84
216	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	11,16
251	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	22,49	86,4	1,55
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	<b>Итого обед</b>	<b>730</b>	<b>16,91</b>	<b>9,23</b>	<b>89,72</b>	<b>505,65</b>	<b>21,8</b>
<b>Полдник</b>							
142	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25
262	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	<b>Итого полдник</b>	<b>297</b>	<b>18,81</b>	<b>12,69</b>	<b>21,6</b>	<b>275</b>	<b>3,08</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>44,27</b>	<b>35,98</b>	<b>189,33</b>	<b>1253,78</b>	<b>34,91</b>
	<b>Рекомендуется</b>		<b>35,1-43,2</b>	<b>39-48</b>	<b>169,65-208,8</b>	<b>1170-1440</b>	<b>32,5-40</b>

## День 2

№ рецептуры	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
6	Сыр российский	10	2,32	2,96		36	0,07
106	Каша рисовая вязкая с маслом	200/5/ 5	2,9	5,28	36,2	201,2	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	<b>Итого завтрак</b>	<b>415</b>	<b>9,26</b>	<b>10,8</b>	<b>57,81</b>	<b>363,2</b>	<b>1,24</b>
	<b>2-ой завтрак</b>						
270	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>	<b>1,26</b>
	<b>Обед</b>						
30	Салат из свежих помидор с луком репчатым	60	0,65	4,13	2,06	43,68	13,28
55	Щи из свежей капусты	250	1,7	4,82	6,69	77	20,03
183	Котлета загадка с маслом	70/5	9	8	5,3	130	9,21
212	Макароны отварные	100	3,68	3,1	17,63	112	
253	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0,4	0,02	25	102	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	<b>Итого обед</b>	<b>735</b>	<b>20,44</b>	<b>20,85</b>	<b>84,53</b>	<b>604,68</b>	<b>42,88</b>
	<b>Полдник</b>						
136	Омлет с рисом	80	7,5	11,96	17,39	207	0,21
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35	
268	Сок яблочный	180	0,9		18,18	76	3,6
	<b>Итого полдник</b>	<b>275</b>	<b>9,59</b>	<b>12,11</b>	<b>42,81</b>	<b>318</b>	<b>3,81</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>44,51</b>	<b>48,26</b>	<b>192,35</b>	<b>1375,88</b>	<b>49,19</b>
	<b>Рекомендуется</b>		<b>35,1-43,2</b>	<b>39-48</b>	<b>169,65-208,8</b>	<b>1170-1440</b>	<b>32,5-40</b>

### День 3

№ рецептуры	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
107	Каша вязкая молочная «Дружба»	180	5,59	6,95	24,94	180,9	1,75
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>410</b>	<b>8,1</b>	<b>14,52</b>	<b>49,55</b>	<b>356,9</b>	<b>1,78</b>
	<b>2-ой завтрак</b>						
248	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>46</b>	<b>5</b>
	<b>Обед</b>						
13	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,19	51	12,97
53	Борщ с картофелем	250	2,04	5	14,11	110	5,79
233	Рагу овощное	150	3,11	10,01	13,79	157,5	10,82
253	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,4	0,02	25	102	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	<b>Итого обед</b>	<b>710</b>	<b>11,4</b>	<b>18,86</b>	<b>85,94</b>	<b>560,5</b>	<b>29,94</b>
	<b>Полдник</b>						
272	Блинчики, фаршированные повидлом с маслом	135	5,37	7,62	61,35	335	0,13
269	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	5,07	102	2,46
	<b>Итого полдник</b>	<b>315</b>	<b>10,85</b>	<b>12,5</b>	<b>66,42</b>	<b>437</b>	<b>2,59</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>30,75</b>	<b>46,18</b>	<b>212,21</b>	<b>1400,4</b>	<b>39,31</b>
	<b>Рекомендуется</b>		<b>35,1-43,2</b>	<b>39-48</b>	<b>169,65-208,8</b>	<b>1170-1440</b>	<b>32,5-40</b>

## День 4

№ рецептуры	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
133	Омлет с сыром	65	6,95	12,87	1,07	148	0,13
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	
266	Какао на молоке	180	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	<b>Итого завтрак</b>	<b>285</b>	<b>12,55</b>	<b>23,14</b>	<b>28,65</b>	<b>373</b>	<b>1,33</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
268	Сок вишневый	180	1,26	0,36	20,52	90	13,32
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>180</b>	<b>1,26</b>	<b>0,36</b>	<b>20,52</b>	<b>90</b>	<b>13,32</b>
<b>Обед</b>							
34	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56	5,7
60	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,13	16,6	120	7,55
152	Минтай с соусом	60/15	7,11	1,51	1,57	48,1	0,2
208	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,32	37,53	204	
251	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	22,49	86,4	1,55
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	<b>Итого обед</b>	<b>785</b>	<b>18,82</b>	<b>15,53</b>	<b>111,06</b>	<b>654,5</b>	<b>15</b>
<b>Полдник</b>							
193	Запеканка картофельная с говядиной	165	10,13	9,5	25,7	237	3,8
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
261	Чай с лимоном	180/10 /7	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	<b>Итого полдник</b>	<b>377</b>	<b>11,44</b>	<b>9,67</b>	<b>43,15</b>	<b>313</b>	<b>6,63</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>44,07</b>	<b>48,7</b>	<b>203,38</b>	<b>1430,5</b>	<b>36,28</b>
	<b>Рекомендуется</b>		<b>35,1- 43,2</b>	<b>39-48</b>	<b>169,65 -208,8</b>	<b>1170- 1440</b>	<b>32,5-40</b>

## День 5

№ рецептуры	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
111	Каша манная жидкая с сахаром и маслом	150/5	2,25	3,57	19,73	120	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
6	Сыр российский	10	2,32	2,96		36	0,07
264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	<b>Итого завтрак</b>	<b>360</b>	<b>8,61</b>	<b>9,09</b>	<b>41,34</b>	<b>282</b>	<b>1,24</b>
	<b>2-ой завтрак</b>						
248	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,34	10
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,34</b>	<b>10</b>
	<b>Обед</b>						
31	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	60	0,59	3,68	1,85	43,5	10,46
64	Суп лапша домашняя	250	2,21	5,06	11,93	102,5	0,5
188	Тефтели из говядины	80	9,91	12,53	13,79	212	0,45
84	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	14,3
251	Компот из свежих груш	180	0,14	0,11	21,67	88,8	0,78
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	<b>Итого обед</b>	<b>770</b>	<b>20,88</b>	<b>27,82</b>	<b>87,23</b>	<b>696,3</b>	<b>26,79</b>
	<b>Полдник</b>						
148	Пудинг из творога с яблоками	100	6,82	6,03	7,37	111	0,69
270	Простокваша	180	5,22	4,5	7,38	91	1,44
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
	<b>Итого полдник</b>	<b>295</b>	<b>13,23</b>	<b>10,68</b>	<b>22</b>	<b>237</b>	<b>2,13</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>43,12</b>	<b>47,99</b>	<b>160,37</b>	<b>1259,64</b>	<b>40,16</b>
	<b>Рекомендуется</b>		<b>35,1-43,2</b>	<b>39-48</b>	<b>169,65-208,8</b>	<b>1170-1440</b>	<b>32,5-40</b>

## День 6

№ рецептуры	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
110	Каша манная вязкая с изюмом и маслом	200/5	3,68	3,92	26,03	154	0,43
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	<b>Итого завтрак</b>	<b>435</b>	<b>6,19</b>	<b>11,49</b>	<b>50,64</b>	<b>330</b>	<b>0,46</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
270	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>92</b>	<b>0,54</b>
<b>Обед</b>							
37	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,71	4,72	4,35	71	3,43
55	Щи из свежей капусты	250	1,7	4,82	6,69	77	20,03
233	Рагу овощное	150	3,11	10,01	13,79	157,5	10,82
164	Котлета рыбная любительская	80	11,16	3,9	9,04	116	3,06
253	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0,4	0,02	25	102	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	<b>Итого обед</b>	<b>790</b>	<b>24,09</b>	<b>24,25</b>	<b>86,72</b>	<b>663,5</b>	<b>37,7</b>
<b>Полдник</b>							
293	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	
263	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	<b>Итого полдник</b>	<b>200</b>	<b>6,55</b>	<b>5,39</b>	<b>38,24</b>	<b>228</b>	<b>1,19</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>42,05</b>	<b>45,63</b>	<b>183,16</b>	<b>1313,5</b>	<b>39,89</b>
	<b>Рекомендуется</b>		<b>35,1-43,2</b>	<b>39-48</b>	<b>169,65-208,8</b>	<b>1170-1440</b>	<b>32,5-40</b>

## День 7

№ рецептуры	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
106	Каша рисовая вязкая с сахаром и маслом	180	2,61	4,72	32,58	181,08	
2	Бутерброд с джемом	55	2,51	3,93	28,88	161	0,48
264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	<b>Итого завтрак</b>	<b>415</b>	<b>7,97</b>	<b>11,06</b>	<b>75,82</b>	<b>433,08</b>	<b>1,65</b>
	<b>2-ой завтрак</b>						
248	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	10
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>10</b>
	<b>Обед</b>						
11	Салат витаминный ( 2 вариант)	60	0,5	3,66	3,17	47,64	5,28
51	Борщ со свежей капустой	250	1,6	4,85	10,93	93,75	10,55
213	Картофель отварной	100	1,91	2,88	15,34	95	14
203	Биточки из кур рубленые паровые	60	8,89	9,26	5,95	143	0,3
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	<b>Итого обед</b>	<b>730</b>	<b>17,91</b>	<b>21,45</b>	<b>73,23</b>	<b>559,39</b>	<b>30,16</b>
	<b>Полдник</b>						
297	Кекс «Детский»	37	2,18	6,85	18,76	145	0,11
270	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	<b>Итого полдник</b>	<b>217</b>	<b>7,4</b>	<b>11,35</b>	<b>25,96</b>	<b>235</b>	<b>1,37</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>34,78</b>	<b>44,36</b>	<b>196,01</b>	<b>1322,47</b>	<b>43,18</b>
	<b>Рекомендуется</b>		<b>35,1-43,2</b>	<b>39-48</b>	<b>169,65-208,8</b>	<b>1170-1440</b>	<b>32,5-40</b>



## День 8

№ рецептуры	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
106	Каша овсяная (геркулес) вязкая с сахаром и маслом	150	3,8	5,32	23,7	157,5	
3	Бутерброд с сыром российский	50	4,73	6,88	14,56	139	0,07
266	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	<b>Итого завтрак</b>	<b>380</b>	<b>11,68</b>	<b>14,92</b>	<b>51,22</b>	<b>385,5</b>	<b>1,27</b>
	<b>2-ой завтрак</b>						
248	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,34	10
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,34</b>	<b>10</b>
	<b>Обед</b>						
8	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,06	56,88	6,15
65	Суп картофельный с клецками	250	2,1	3,35	12,12	87,25	5,75
174	Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130	
216	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	11,16
251	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,6	1,55
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	<b>Итого обед</b>	<b>760</b>	<b>16,63</b>	<b>24,72</b>	<b>87,16</b>	<b>638,73</b>	<b>24,61</b>
	<b>Полдник</b>						
136	Омлет с рисом	50	4,9	7,3	12,4	144	0,14
263	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	<b>Итого полдник</b>	<b>200</b>	<b>7,55</b>	<b>9,63</b>	<b>23,71</b>	<b>221</b>	<b>1,33</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>36,26</b>	<b>49,67</b>	<b>171,89</b>	<b>1289,57</b>	<b>37,21</b>
	<b>Рекомендуется</b>		<b>35,1-43,2</b>	<b>39-48</b>	<b>169,65-208,8</b>	<b>1170-1440</b>	<b>32,5-40</b>

## День 9

№ рецептуры	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
107	Каша вязкая молочная «Дружба»	180	5,59	6,95	24,94	180,9	1,75
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	<b>Итого завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10,87</b>	<b>16,91</b>	<b>53,92</b>	<b>407,9</b>	<b>2,92</b>
	<b>2-ой завтрак</b>						
268	Сок вишневый	180	1,26	0,36	20,52	90	13,32
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>180</b>	<b>1,26</b>	<b>0,36</b>	<b>20,52</b>	<b>90</b>	<b>13,32</b>
	<b>Обед</b>						
60	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,13	16,6	120	7,55
181	Шницель из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58
208	Каша ячневая	120	3,82	3,54	24,67	145,2	
31	Салат из свежих помидоров огурцов с луком зеленым	60	0,57	3,64	1,83	42,36	5,66
253	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,4	0,02	25	102	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	<b>Итого обед</b>	<b>730</b>	<b>18,93</b>	<b>18,84</b>	<b>101,06</b>	<b>648,94</b>	<b>14,15</b>
	<b>Полдник</b>						
145	Пудинг из творога	50	7,61	5,25	11,78	125	0,09
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	<b>Итого полдник</b>	<b>240</b>	<b>7,67</b>	<b>5,27</b>	<b>21,77</b>	<b>165</b>	<b>0,12</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>38,73</b>	<b>41,38</b>	<b>197,27</b>	<b>1311,84</b>	<b>30,51</b>
	<b>Рекомендуется</b>		<b>35,1-43,2</b>	<b>39-48</b>	<b>169,65-208,8</b>	<b>1170-1440</b>	<b>32,5-40</b>

## День 10

№ рецептуры	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
106	Каша пшеничная вязкая с сахаром	180	4,84	0,54	35,86	168,12	
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
266	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	<b>Итого завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10,44</b>	<b>10,81</b>	<b>63,44</b>	<b>393,12</b>	<b>1,2</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
248	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>46</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>							
62	Суп картофельный с овсяной крупой	250	2,79	3,26	16,4	106,25	8,25
193	Запеканка картофельная с говядиной	165	10,13	9,5	23,7	237	3,8
14	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,3	6,55	2,45	73,91	18,6
251	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,6	1,55
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	<b>Итого обед</b>	<b>725</b>	<b>19,37</b>	<b>20,23</b>	<b>91,89</b>	<b>644,76</b>	<b>32,2</b>
<b>Полдник</b>							
279	Пирожки печеные с повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187	0,03
269	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	<b>Итого полдник</b>	<b>210</b>	<b>8,08</b>	<b>7,83</b>	<b>40,35</b>	<b>272</b>	<b>2,08</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>38,29</b>	<b>39,17</b>	<b>207,98</b>	<b>1355,88</b>	<b>40,48</b>
	<b>Рекомендуется</b>		<b>35,1-43,2</b>	<b>39-48</b>	<b>169,65-208,8</b>	<b>1170-1440</b>	<b>32,5-40</b>

## День 1

№ рецептуры	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
111	Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом	200/5/5	4,54	5,99	32,4	202,13	
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	<b>Итого завтрак</b>	<b>440</b>	<b>7,05</b>	<b>13,56</b>	<b>57,01</b>	<b>378,13</b>	<b>0,03</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
248	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	10
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>							
62	Суп картофельный с овсяной крупой	250	2,79	3,26	16,4	106,25	8,25
154	Минтай, припущенный с овощами	80	5,91	0,25	2,54	36	0,84
216	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	11,16
251	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	22,49	86,4	1,55
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	<b>Итого обед</b>	<b>730</b>	<b>16,91</b>	<b>9,23</b>	<b>89,72</b>	<b>505,65</b>	<b>21,8</b>
<b>Полдник</b>							
142	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25
262	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	<b>Итого полдник</b>	<b>297</b>	<b>18,81</b>	<b>12,69</b>	<b>21,6</b>	<b>275</b>	<b>3,08</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>44,27</b>	<b>35,98</b>	<b>189,33</b>	<b>1253,78</b>	<b>34,91</b>
	<b>Рекомендуется</b>		<b>35,1-43,2</b>	<b>39-48</b>	<b>169,65-208,8</b>	<b>1170-1440</b>	<b>32,5-40</b>

## Технологическая карта

### № 111 Каша жидкая

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Масса каши	-	2000
Масло сливочное	5	5
или сахар	5	5
<b>Выход с маслом и сахаром</b>	-	<b>210</b>

#### Технология приготовления

При отпуске готовую жидкую кашу поливают сливочным маслом, доведенным до кипения и прогретым 2-3 минуты, и посыпают сахаром.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* зерна крупы хорошо разварены, утратили форму, без комочков. *Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* соответствует виду каши.

*Вкус:* характерный для крупы и входящих в блюдо продуктов.

*Запах:* характерный для крупы и входящих в блюдо продуктов.

#### Химический состав данного блюда в 100 гр.

Наименование блюда	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Каша пшённая жидкая с сахаром и маслом	2,16	2,85	15,43	96,25	-

## Технологическая карта

### № 1 Бутерброд с маслом сливочным

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Масло сливочное	10	10
Хлеб пшеничный	30	30
<b>Выход</b>	<b>-</b>	<b>40</b>

#### Технология приготовления

Ломтики хлеба намазывают слегка размягченным маслом.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* ровные ломтики хлеба, намазанные маслом.

*Консистенция:* хлеба – мягкая, масла – мажущаяся.

*Цвет:* соответствуют маслу и хлебу.

*Вкус:* соответствует сливочному маслу и хлебу.

*Запах:* соответствуют доброкачественным продуктам.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
2,45	7,55	14,62	136	-

## Технологическая карта

### № 261 Чай с сахаром

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Чай – заварка № 260	30	30
Сахар	10	10
Вода	150	150
<b>Выход с сахаром</b>	-	<b>180/10</b>

#### Технология приготовления

В стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком. Сахар кладут в стакан или чашку или подают отдельно.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

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

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* золотисто- коричневый.

*Вкус:* сладкий, чуть терпкий.

*Запах:* свойственный чаю.

#### Химический состав данного блюда

Сырье	Выход, гр.	Пищевые вещества				Витамин С, мг
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
С сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03

## Технологическая карта

### № 260 Чай - заварка

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	10	10
Вода	1080	1080
<b>Выход</b>	<b>-</b>	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Чайник ополаскивают кипятком, кладут в него чай по норме на определенное количество порций и заливают его свежеприготовленным кипятком 1/3 объема чайника. Настаивают 5 – 10 минут и доливают кипятком.

#### Требования к качеству

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

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* золотисто- коричневый.

*Вкус:* сладкий, чуть терпкий.

*Запах:* свойственный чаю.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
0,2	0,05	0,04	1,4	0,1



## Технологическая карта

### № 248 Фрукты и ягоды свежие

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Бананы	167	100
<b>Выход</b>	-	<b>100</b>

#### Технология приготовления

Очищенные бананы нарезают и подают на десертной тарелке и вазочке.

Выход порции может быть изменен.

Температура подачи не ниже + 15° С .

Срок реализации – не более 30 минут с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* целые плоды, уложенные на десертную тарелку или вазочку.

*Консистенция:* соответствует виду плодов.

*Цвет:* соответствует виду плодов.

*Вкус:* соответствует виду плодов.

*Запах:* соответствует виду плодов.

#### Химический состав данного блюда

Сырье	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Бананы свежие	1,5	0,5	21	95	10

## Технологическая карта

### № 62 Суп картофельный с крупой

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Картофель	400	300
Крупа овсяная	40	40
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Масло растительное	10	10
Бульон или вода для овсяной крупы	700	700
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Лук мелко шинкуют, морковь нарезают мелкими кубиками и припускают. Картофель нарезают кубиками.

В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, картофель, припущенные овощи и варят до готовности. За 5 – 10 минут до окончания варки кладут соль.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* в жидкой части супа – картофель и овощи, нарезанные кубиками, крупа хорошо разварившаяся, но не потерявшая форму.

*Консистенция:* овощи мягкие, крупа хорошо разварилась, соблюдается соотношение жидкой и плотной частей супа.

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

*Вкус:* картофеля и припущенных овощей, умеренно соленый.

*Запах:* продуктов входящих в суп.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр.

Сырье	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
С овсяной крупой	1,12	1,31	6,56	42,5	3,3

## Технологическая карта

### № 154 Рыба, припущенная с овощами

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Минтай неразделанный	80	40
Вода	20	20
Морковь	41	32
Лук репчатый	5	4
<i>Масса полуфабриката</i>	-	96
<i>Выход рыбы с овощами</i>	-	80
Гарниры № 213, № 215, № 216	-	150
Масло сливочное	-	5
<b>Выход с гарниром и маслом</b>	-	<b>235</b>

#### Технология приготовления

Рыбу разделяют на филе с кожей без костей. Филе рыбы припускают до готовности. Овощи мелко шинкуют, заливают рыбным бульоном и припускают 10- 15 минут до готовности. Филе соединяют с овощами и доводят до кипения.

При отпуске на рыбу кладут готовые овощи.

Отпускают со сливочным маслом, доведенным до кипения и прогретым 2-3 минуты.

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

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* кусочки филе рыбы, сохраняющие форму.

*Консистенция:* мягкая, допускается легкое расслаивание.

*Цвет:* филе рыбы на разрезе светло-серый, овощей входящих в блюдо.

*Вкус:* рыбы в сочетании с овощами, умеренно соленый.

*Запах:* припущенной рыбы с ароматом овощей.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
5,91	0,25	2,54	36	0,84

**Технологическая карта**  
**№ 216 Пюре картофельное**

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Картофель	1140	855
Молоко	158	150 <sup>1</sup>
Масло сливочное	35	35
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

<sup>1</sup>Масса кипяченого молока. При отсутствии молока можно на 10 грамм увеличить норму закладки сливочного масла.

**Технология приготовления**

Очищенный картофель варят в подсоленной воде до готовности, воду сливают, картофель подсушивают. Вареный горячий картофель протирают, температура протираемого картофеля должна быть не ниже 80°С. В горячий протертый картофель, непрерывно помешивая, добавляют в два-три приема горячее кипяченое молоко и растопленное и доведенное до кипения сливочное масло. Смесь разбивают до получения однородной массы.

Выход порции определяется возрастной группой.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* протертая картофельная масса.

*Консистенция:* густая, пышная, однородная.

*Цвет:* белый с кремовым оттенком.

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

*Запах:* свежеприготовленного картофельного пюре, кипяченого молока и сливочного масла.

**Химический состав данного блюда в 100 гр.**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
2,04	3,2	13,63	92	12,11

## Технологическая карта

### № 251 Компот из свежих плодов

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Яблоки	227	200
Вода	860	860
Сахар	100	100
Кислота лимонная	1	1
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

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

Сироп приготавливают следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, проваривают 10 – 12 минут и процеживают. В подготовленный горячий сироп погружают плоды. Яблоки варят на слабом огне не более 6-8 минут. Быстро разваривающиеся сорта яблок кладут в кипящий сироп, прекращают нагревать и оставляют в сиропе до охлаждения.

Выход порции определяется возрастной группой.

Температура подачи не ниже +15° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* сироп прозрачный, яблоки зачищены от сердцевины и плодоножек, нарезаны дольками.

*Консистенция:* компота- жидкая, плодов- мягкая.

*Цвет:* присущий вареным плодам в сиропе.

*Вкус:* кисло – сладкий.

*Запах:* фруктово- концентрированный, приятный.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр.

Сырье	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Из яблок	0,08	0,08	11,94	48	0,86

## Технологическая карта

### № 142 Сырники из творога

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Творог	102	100
Мука пшеничная	13	13
Яйца	1/10 шт.	4
<i>Масса полуфабриката</i>	-	114
Масло растительное	4	4
<i>Масса готовых сырников</i>	-	100
Масло сливочное	5	5
<b>Выход с маслом</b>	-	<b>105</b>

#### Технология приготовления

В протертый творог добавляют 2/3 муки, яйца, сахар, соль, ванилин (предварительно растворив его в горячей воде).

Массу хорошо перемешивают, придают ей форму батончика толщиной 5-6 см, нарезают поперёк, панируют в муке, придают форму готовых биточков толщиной 1,5 см, ставят в жарочный шкаф и запекают при температуре 200-220° С в течении 15-20 минут

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* изделия правильной кругло- приплюснутой формой; поверхность без трещин, равномерно запечены.

*Консистенция:* мягкая, умеренно плотная, пышная.

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

*Вкус:* сладкий, свойственный творогу, без излишней кислотности.

*Запах:* продуктов, входящих в блюдо.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
18,69	12,67	11,4	234	0,25

## Технологическая карта

### № 262 Чай с лимоном

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Чай заварка № 260	30	30
Сахар	10	10
Лимон свежий	8	7
Вода	150	150
<b>Выход</b>	-	<b>180/10/7</b>

#### Технология приготовления

Предварительно промытый теплой водой лимон ошпаривают кипятком в течении 1-2 минут.

Лимон нарезают тонкими кружочками и кладут в стакан приготовленного чая с сахаром непосредственно перед отпуском.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

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

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* золотисто- коричневый.

*Вкус:* сладкий, с привкусом лимона.

*Запах:* свойственный чаю и лимону.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
0,12	0,02	10,2	41	2,83

## Технологическая карта

### № 260 Чай - заварка

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	10	10
Вода	1080	1080
<b>Выход</b>	<b>-</b>	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Чайник ополаскивают кипятком, кладут в него чай по норме на определенное количество порций и заливают его свежеприготовленным кипятком 1/3 объема чайника. Настаивают 5 – 10 минут и доливают кипятком.

#### Требования к качеству

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

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* золотисто- коричневый.

*Вкус:* сладкий, чуть терпкий.

*Запах:* свойственный чаю.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
0,2	0,05	0,04	1,4	0,1



## День 2

№ рецептуры	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
6	Сыр российский	10	2,32	2,96		36	0,07
106	Каша рисовая вязкая с маслом	200/5/ 5	2,9	5,28	36,2	201,2	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	<b>Итого завтрак</b>	<b>415</b>	<b>9,26</b>	<b>10,8</b>	<b>57,81</b>	<b>363,2</b>	<b>1,24</b>
	<b>2-ой завтрак</b>						
270	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>	<b>1,26</b>
	<b>Обед</b>						
30	Салат из свежих помидор с луком репчатым	60	0,65	4,13	2,06	43,68	13,28
55	Щи из свежей капусты	250	1,7	4,82	6,69	77	20,03
183	Котлета загадка с маслом	70/5	9	8	5,3	130	9,21
212	Макаронные отварные	100	3,68	3,1	17,63	112	
253	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0,4	0,02	25	102	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	<b>Итого обед</b>	<b>735</b>	<b>20,44</b>	<b>20,85</b>	<b>84,53</b>	<b>604,68</b>	<b>42,88</b>
	<b>Полдник</b>						
136	Омлет с рисом	80	7,5	11,96	17,39	207	0,21
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35	
268	Сок яблочный	180	0,9		18,18	76	3,6
	<b>Итого полдник</b>	<b>275</b>	<b>9,59</b>	<b>12,11</b>	<b>42,81</b>	<b>318</b>	<b>3,81</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>44,51</b>	<b>48,26</b>	<b>192,35</b>	<b>1375,88</b>	<b>49,19</b>
	<b>Рекомендуется</b>		<b>35,1-43,2</b>	<b>39-48</b>	<b>169,65-208,8</b>	<b>1170-1440</b>	<b>32,5-40</b>

## Технологическая карта

### № 6 Сыр порциями

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Сыр российский	10,6	10
<b>Выход</b>	-	<b>10</b>

#### Технология приготовления

Сыр нарезают тонкими ломтиками толщиной 2-3 мм. Не допускается подсыхание.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* кусочки прямоугольной или треугольной формы

*Консистенция:* мягкая, не крошащаяся.

*Цвет:* соответствует виду сыра.

*Вкус:* соответствует виду сыра, без посторонних привкусов.

*Запах:* свойственный доброкачественному продукту.

#### Химический состав данного блюда

Сырье	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Сыр российский	2,32	2,96	-	36	0,07

## Технологическая карта

### № 106 Каша вязкая

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Масса каши	-	200
Масло сливочное	5	5
Сахар	5	5
<b>Выход с маслом сливочным и сахаром</b>	-	<b>200/5/5</b>

#### Технология приготовления

Вязкие каши готовят на воде, молоке и молоке с добавлением воды. Из 1 кг крупы получается от 4 до 5 кг готовой каши. Подготовленные крупы всыпают в кипящую жидкость, добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая, пока каша не загустеет.

Отпускают в горячем виде с сахаром и поливают сливочным маслом, растопленным и доведенным до кипения.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Консистенция:* однородная, вязкая, зерна- мягкие, без комков.

*Цвет:* свойственный данному виду крупы.

*Вкус:* с выраженным вкусом крупы, не допускается вкус подгорелой каши.

*Запах:* свойственный данному виду крупы.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр.

Наименование блюда	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Каша рисовая вязкая с сахаром и маслом	1,45	2,64	18,1	100,6	-

## Технологическая карта

### № 264 Кофейный напиток с молоком

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Кофейный напиток	3	3
Сахар	10	10
Молоко	90	90
Вада	108	108
<b>Выход</b>	-	<b>180</b>

#### Технология приготовления

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

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* кофейный напиток налит в стакан или чашку.

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* светло-коричневый.

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

*Запах:* аромат кофейного напитка и кипяченого молока.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
2,85	2,41	14,36	91	1,17

## Технологическая карта

### № 270 Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Кефир	185	180
<b>Выход</b>	-	<b>180</b>

#### Технология приготовления

Кисломолочные продукты наливают непосредственно в стакан.

Температура подачи -15° С +/- 2° С.

Срок реализации – не более 1 часа.

#### Требования к качеству

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

*Консистенция:* жидкая, сметанообразная.

*Цвет:* от белого до светло-кремового.

*Вкус:* молочно-кислый.

*Запах:* кисломолочных продуктов.

#### Химический состав данного блюда

Сырье	Выход, гр.	Пищевые вещества				Витамин С, мг
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26

## Технологическая карта

### № 30 Салат из свежих помидоров

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Помидоры свежие	847	720
Лук зеленый	288	230
Масло растительное	60	60
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Подготовленные помидоры нарезают тонкими ломтиками, дольками или кружочками, лук шинкуют, заправляют растительным маслом. Салат можно готовить без лука, соответственно уменьшив выход. Можно отпускать с вареным яйцом  $\frac{1}{2}$  -  $\frac{1}{4}$  шт. на порцию, соответственно уменьшив закладку помидоров.

Подают при температуре не ниже +15° С.

Срок хранения – не более 30 минут при температуре 4 +/- 2°С.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* овощи аккуратно нарезаны

*Консистенция:* сочная, хрустящая.

*Цвет:* помидоров красный, розовый, и лука зеленый.

*Вкус:* в меру солёный, кисло- сладкий.

*Запах:* свежих помидоров, лука и растительного масла.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
1,08	6,88	3,43	72,8	22,14

## Технологическая карта

### № 55 Щи из свежей капусты

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Капуста белокочанная	350	280
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Томатное пюре	6	6
Масло растительное	20	20
Мука пшеничная	10	10
Бульон или вода	800	800
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

В кипящий бульон или воду кладут подготовленную свежую капусту, доводят до кипения, добавляют припущенные морковь, лук и варят до готовности. За 5-10 минут до окончания варки в щи добавляют припущенное томатное пюре, прогретую муку, разведенную бульоном или водой.

Выход порции определяется возрастной группой.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* в жидкой части щей- капуста, нарезанная квадратиками, морковь, лук- дольками.

*Консистенция:* капуста- упругая, овощи- мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

*Цвет:* желтый, жира на поверхности- оранжевый; овощей- натуральный.

*Вкус:* капусты в сочетании с входящими в состав щей овощами, специями, умеренно солёный.

*Запах:* овощей, капусты, продуктов, входящих в щи.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
0,68	1,93	2,67	30,8	8,01

## Технологическая карта

### № 183 Котлета «Загадка»

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Говядина (котлетное мясо)	52	43
Картофель	15	11 <sup>1</sup>
Лук репчатый	10	9
Яйцо	1/10 шт.	4
Вода	9	9
Сухари панировочные	6	6
<i>Масса полуфабриката</i>	-	81
Масло растительное	4	4
<i>Масса готовых котлет</i>	-	70
Масло сливочное	-	5
Гарниры № 208, № 212, № 216	-	100
<b>Выход с маслом сливочным</b>	-	<b>175</b>

<sup>1</sup>Масса очищенного вареного картофеля.

#### Технология приготовления

Картофель очищают и отваривают. Протирают горячим, а затем охлаждают. Котлетное мясо говядины измельчают на мясорубке с репчатым луком. Добавляют яйца, воду, протертый картофель, соль. Массу перемешивают, формируют котлеты овально-приплюснутой формы, панируют в сухарях и запекают при температуре 250-280°C в течении 20-25 минут.

Подают котлеты по 1 шт. на порцию с растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом. Гарниры- каши рассыпчатые, картофельное пюре, макаронные изделия отварные.

Температура подачи +60° С ...+65° С.

Срок реализации – не более 30 минут с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* поверхность без трещин с румяной корочкой.

*Консистенция:* сочная, мягкая.

*Цвет:* корочки- золотисто- коричневая, на разрезе- светло- серая.

*Вкус:* запеченного мяса, умеренно солёный.

*Запах:* запеченного мяса, панировочного в сухарях.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
9	8	5,3	130	9,21



## Технологическая карта

### № 212 Макароны изделия отварные

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Масса отварных макарон № 123	-	970
Масло сливочное	35	35
<b>Выход</b>	<b>-</b>	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Способ приготовления- см . блюда из макаронных изделий.

При отпуске поливают сливочным маслом, растопленным и доведенным до кипения.

Выход порции определяется возрастной группой.

Температура подачи +60° С ...+65° С.

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* вареные макаронные изделия, сохранившие свою форму, легко разделяются, заправленные маслом.

*Консистенция:* мягкая, но упругая.

*Цвет:* от белого до светло- бежевого.

*Вкус:* вареных макаронных изделий с маслом, умеренно солёный.

*Запах:* макаронных изделий и сливочного масла.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
3,68	3,1	17,63	112	-

## Технологическая карта

### № 123 Макароны изделия отварные

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Макаронные изделия	350	350
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

#### 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 гр. соли). Макароны варят 20-30 минут, лапшу- 20-25 минут, вермишель- 10-12 минут. В процессе варки макаронные изделия набухают, впитывают воду, в результате чего масса их увеличивается примерно в 3 раза (в зависимости от сорта).

Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают со сливочным маслом, растопленным и доведенным до кипения (1/3 -1/2 часть от указанного в рецептуре количества), что бы 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, не в большом количестве воды ( на 1 кг макаронных изделий 2,2-3,0 л воды, 15 гр. соли).

Рекомендуемый выход блюда для первой возрастной группы -150 гр., для второй - 200 гр.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* макаронные изделия сохраняют форму, легко отделяются друг от друга.

*Консистенция:* мягкая, упругая, в меру плотная.

*Цвет:* белый с кремовым оттенком.

*Вкус:* свойственный отварным макаронным изделиям, умеренно солёный.

*Запах:* отварных макаронных изделий.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
3,84	0,54	20,76	103,4	-

## Технологическая карта

### № 253 Компот из сушеных фруктов

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Фрукты сушеные (смесь)	100	250 <sup>1</sup>
Сахар	80	80
Кислота лимонная	1	1
Вода	1015	1015
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

<sup>1</sup>Масса плодов или ягод вареных

#### Технология приготовления

Подготовленные сушеные плоды или ягоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят до готовности. Компот из плодов или ягод сушеных готовят накануне для того, чтобы он настоялся.

Выход порции определяются возрастной группой.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* плоды, ягоды не переваренные, уложенные в стакан или креманку и залиты полученным при варке компота прозрачным отваром.

*Консистенция:* отвара- жидкая, с наличием хорошо проваренных фруктов.

*Цвет:* от светло- коричневого до темно- коричневого в зависимости от набора сухофруктов.

*Вкус:* сладкий или кисло- сладкий.

*Запах:* аромат использованных плодов и ягод.

#### Химический состав данного блюда 100 гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
0,22	0,01	13,88	57	0,2

## Технологическая карта

### № 136 Омлет с рисом

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Яйца	1,05 шт.	42
Молоко	33	33
Мука пшеничная	12	12
Масло сливочное	4	4
Крупа рисовая	10	10
<i>Масса отварного риса</i>	-	28
<i>Масса готового омлета</i>	-	80
Масло сливочное	5	5
<b>Выход</b>	-	<b>85</b>

#### Технология приготовления

Просеянную муку разводят молоком, перемешивают с яичными желтками до однородной массы. В полученную массу добавляют взбитые белки. Омлетную массу соединяют с отварным рисом, выкладывают на смазанный маслом противень слоем толщиной 2,5 см и запекают в жарочном шкафу в течении 10-15 минут.

При отпуске поливают сливочным маслом, растопленным и доведенным до кипения.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 30 минут с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* поверхность равномерно зарумяненная, без подгорелых мест.

*Консистенция:* сочная, мягкая.

*Цвет:* золотисто- желтоватый с наличием зерен отварного риса.

*Вкус:* запеченных яиц и отварного риса.

*Запах:* запеченных яиц и отварного риса.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
7,5	11,96	17,39	207	0,21

## Технологическая карта

### № 268 Соки овощные, фруктовые и ягодные

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Сок яблочный	180	180
<b>Выход</b>	-	<b>180</b>

#### Технология приготовления

Сок, выпускаемый промышленностью, разливают в стаканы порциями 150-180 мл непосредственно перед отпуском.

Температура подачи не ниже +15° С .

#### Требования к качеству

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* соответствует соку.

*Вкус:* соответствует соку.

*Запах:* соответствует соку.

#### Химический состав данного блюда

Наименование сока	Выход, гр.	Пищевые вещества				Витамин С, мг
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Яблочный	180	0,9	-	18,18	76	3,6

### День 3

№ рецептуры	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
107	Каша вязкая молочная «Дружба»	180	5,59	6,95	24,94	180,9	1,75
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>410</b>	<b>8,1</b>	<b>14,52</b>	<b>49,55</b>	<b>356,9</b>	<b>1,78</b>
	<b>2-ой завтрак</b>						
248	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>46</b>	<b>5</b>
	<b>Обед</b>						
13	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,19	51	12,97
53	Борщ с картофелем	250	2,04	5	14,11	110	5,79
233	Рагу овощное	150	3,11	10,01	13,79	157,5	10,82
253	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,4	0,02	25	102	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	<b>Итого обед</b>	<b>710</b>	<b>11,4</b>	<b>18,86</b>	<b>85,94</b>	<b>560,5</b>	<b>29,94</b>
	<b>Полдник</b>						
272	Блинчики, фаршированные повидлом с маслом	135	5,37	7,62	61,35	335	0,13
269	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	5,07	102	2,46
	<b>Итого полдник</b>	<b>315</b>	<b>10,85</b>	<b>12,5</b>	<b>66,42</b>	<b>437</b>	<b>2,59</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>30,75</b>	<b>46,18</b>	<b>212,21</b>	<b>1400,4</b>	<b>39,31</b>
	<b>Рекомендуется</b>		<b>35,1-43,2</b>	<b>39-48</b>	<b>169,65-208,8</b>	<b>1170-1440</b>	<b>32,5-40</b>

## Технологическая карта

### № 107 Каша молочная «Дружба»

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Крупа рисовая	13	13
Крупа пшено	10	10
Молоко	150	150
Вода	35	35
Сахар	5	5
<i>Масса каши</i>	-	197
Масло сливочное	3	3
<b>Выход</b>	-	<b>180</b>

#### Технология приготовления

В кипящую воду всыпают подготовленную крупу и варят, периодически помешивая 20 минут. После этого добавляют горячее молоко, соль, сахар и продолжают варку до готовности.

Горячую кашу отпускают с растопленным и доведенным до кипения маслом сливочным.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* зерна крупы набухшие, полностью разваренные, каша заправлена сливочным маслом.

*Консистенция:* однородная, вязкая, зерна- мягкие.

*Цвет:* свойственный соответствующему виду крупы.

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

*Запах:* соответствующей каши в сочетании с молоком и маслом.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
6,21	7,73	27,71	201	1,95

## Технологическая карта

### № 261 Чай с сахаром

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Чай – заварка № 260	30	30
Сахар	10	10
Вода	150	150
<b>Выход с сахаром</b>	-	<b>180/10</b>

#### Технология приготовления

В стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком. Сахар кладут в стакан или чашку или подают отдельно.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

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

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* золотисто- коричневый.

*Вкус:* сладкий, чуть терпкий.

*Запах:* свойственный чаю.

#### Химический состав данного блюда

Сырье	Выход, гр.	Пищевые вещества				Витамин С, мг
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
С сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03



## Технологическая карта

### № 260 Чай - заварка

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	10	10
Вода	1080	1080
<b>Выход</b>	<b>-</b>	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Чайник ополаскивают кипятком, кладут в него чай по норме на определенное количество порций и заливают его свежеприготовленным кипятком 1/3 объема чайника. Настаивают 5 – 10 минут и доливают кипятком.

#### Требования к качеству

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

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* золотисто- коричневый.

*Вкус:* сладкий, чуть терпкий.

*Запах:* свойственный чаю.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
0,2	0,05	0,04	1,4	0,1

## Технологическая карта

### № 1 Бутерброд с маслом сливочным

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Масло сливочное	10	10
Хлеб пшеничный	30	30
<b>Выход</b>	<b>-</b>	<b>40</b>

#### Технология приготовления

Ломтики хлеба намазывают слегка размягченным маслом.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* ровные ломтики хлеба, намазанные маслом.

*Консистенция:* хлеба – мягкая, масла – мажущаяся.

*Цвет:* соответствуют маслу и хлебу.

*Вкус:* соответствует сливочному маслу и хлебу.

*Запах:* соответствуют доброкачественным продуктам.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
2,45	7,55	14,62	136	-

## Технологическая карта

### № 248 Фрукты и ягоды свежие

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Груши	111	100
<b>Выход</b>	-	<b>100</b>

#### Технология приготовления

Груши свежие с удаленным семенным гнездом, нарезают и подают на десертной тарелке и вазочке.

Выход порции может быть изменен.

Температура подачи не ниже + 15° С .

Срок реализации – не более 30 минут с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* целые плоды, уложенные на десертную тарелку или вазочку.

*Консистенция:* соответствует виду плодов.

*Цвет:* соответствует виду плодов.

*Вкус:* соответствует виду плодов.

*Запах:* соответствует виду плодов.

#### Химический состав данного блюда

Сырье	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Груши свежие	0,4	0,3	10,3	46	5

## Технологическая карта

### № 13 Салат из белокочанной капусты

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Капуста белокочанная	986	789
<i>Масса прогретой капусты</i>	-	710
Морковь	125	100
Кислота лимонная	1	1
Вода для разведения лимонной кислоты	50	50
Сахар	50	50
Масло растительное	50	50
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Капусту и морковь шинкуют соломкой, кладут в эмалированную кастрюлю, добавляют соль, раствор лимонной кислоты и прогревают при непрерывном помешивании. Прогретую капусту охлаждают, добавляют нашинкованную морковь, сахар, растительное масло, перемешивают.

Температура подачи не ниже +15° С.

Срок реализации – не более 30 минут при температуре 4 +/- 2° С.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* овощи нарезаны мелкими ломтиками, равномерно перемешаны и заправлены растительным маслом.

*Консистенция:* не жесткая, сочная, хрустящая.

*Цвет:* соответственным продуктам, входящим в салат.

*Вкус:* кисло- сладкий в меру солёный.

*Запах:* соответственный входящим в состав блюда овощам.

#### Химический состав данного блюда 100 гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
1,13	3,25	6,27	60,4	17,1

## Технологическая карта

### № 53 Борщ с картофелем

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Свекла	205	160 <sup>1</sup>
Картофель	267	200
Морковь	63	50
Лук репчатый	48	40
Томатное пюре	30	30
Масло растительное	20	20
Сахар	6	6
Бульон или вода	700	700
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

<sup>1</sup>Масса отварной очищенной свеклы.

#### Технология приготовления

Картофель нарезают брусочками, закладывают в кипящий бульон или воду и варят 10-15 минут, затем кладут подготовленную варенную свеклу, припущенные овощи и томатное пюре, за 5-10 минут до готовности добавляют соль, сахар.

Выход порции определяется возрастной группой.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* в жидкой части борща- овощи сохранившие форму нарезки.

*Консистенция:* соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

*Цвет:* малиново- красный, жир на поверхности- оранжевый.

*Вкус:* кисло- сладкий умеренно соленый.

*Запах:* продуктов входящих в блюдо.

#### Химический состав данного блюда 100 гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
0,82	2	5,64	43,9	3,52

## Технологическая карта

### № 233 Рагу овощное

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Свекла	1188	950
Картофель	267	200
Морковь	228/182	124 <sup>1</sup>
Тыква	171	120
или кабачки	179	120
Петрушка (корень)	51	24 <sup>1</sup>
Капуста цветная	196	92 <sup>1</sup>
Горошек зеленый консервированный	123	80
Лук репчатый	238	100 <sup>1</sup>
Соус №235	-	300
Масло сливочное	40	40
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

<sup>1</sup>Масса готового продукта.

#### **Технология приготовления**

Нарезанные дольками или кубиками картофель, коренья (морковь, петрушка) и лук репчатый припускают. Цветную капусту разбирают на отдельные кочешки и варят. Затем картофель и овощи соединяют с томатным соусом и тушат 10-15 минут. После этого добавляют нарезанную сырую тыкву или кабачки, очищенные от кожицы и семян, варенную цветную капусту и продолжают тушить 15-20 минут. За 10-15 минут до готовности кладут горошек зеленый консервированный.

Выход порции определяется возрастной группой.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### **Требования к качеству**

*Внешний вид:* овощи в соусе, сохраняющие форму нарезки.

*Консистенция:* мягкая, сочная.

*Цвет:* соответствует овощам и соусу.

*Вкус:* соответствует входящим овощам и соусу, умеренно солёный.

*Запах:* тушеных овощей и продуктов, входящих в блюдо.

#### **Химический состав данного блюда 100 гр.**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
2,07	6,67	9,19	105	7,21

## Технологическая карта

### № 235 Соус томатный

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Бульон или вода	-	1000
Масло сливочное	45	45
Мука пшеничная	45	45
Морковь	75	60
Лук репчатый	34	20
Петрушка (корень)	13	10
Томатное пюре	100	100
Масло сливочное	15	15
Сахар	10	10
Соль	-	10
<b>Выход</b>	<b>-</b>	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Просеянную муку подсушивают в жарочном шкафу, не допуская пригорания, периодически помешивая для удаления комочков. Муку охлаждают до 60-70° С, используют четвертую часть горячей жидкости и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют оставшуюся жидкость, доводят до кипения.

Мелко нарезанные корни (морковь, петрушка), лук припускают, добавляют томатное пюре, продолжают тушение еще 15-20 минут.

В соус кладут подготовленные тушеные овощи и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют соль, сахар. Готовый соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения. Соус томатный служит основой для приготовления производных соусов. При использовании его как самостоятельного, соус томатный заправляют лимонной кислотой (0,5 гр.) и растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом (30 гр.)

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* однородная масса без комочков муки.

*Консистенция:* вязкая, эластичная, нежная.

*Цвет:* красный.

*Вкус:* насыщенный, соответствующий использованным продуктам.

*Запах:* продуктов, входящих в соус.

#### Химический состав данного блюда 100 гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
1,126	4,2	8,02	75	2,38

## Технологическая карта

### № 253 Компот из сушеных фруктов

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Фрукты сушеные (курага)	100	185 <sup>1</sup>
Сахар	80	80
Кислота лимонная	1	1
Вода	1015	1015
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

<sup>1</sup>Масса плодов или ягод вареных.

#### Технология приготовления

Подготовленные сушеные плоды или ягоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят до готовности. курагу варят 10-20 минут. Компот из плодов или ягод сушеных готовят накануне для того, чтобы он настоялся.

Выход порции определяются возрастной группой.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* плоды, ягоды не переваренные, уложенные в стакан или креманку и залиты полученным при варке компота прозрачным отваром.

*Консистенция:* отвара- жидкая, с наличием хорошо проваренных фруктов.

*Цвет:* от светло- коричневого до темно- коричневого в зависимости от набора сухофруктов.

*Вкус:* сладкий или кисло- сладкий.

*Запах:* аромат использованных плодов и ягод.

#### Химический состав данного блюда 100 гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
0,22	0,01	13,88	57	0,2



## Технологическая карта

### № 272 Блинчики фаршированные

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Блинчики (полуфабрикат) № 271	-	100
Повидло	50,5	50
Масло растительное	2	2
<i>Масса запеченных блинчиков</i>	-	130
Масло сливочное	5	5
<b>Выход</b>	-	<b>135</b>

#### Технология приготовления

На поджаренную сторону блинчика кладут фарш, завертывают в виде прямоугольных плоских пирожков ( по 1-2 шт. на порцию), выкладывают на смазанный маслом противень, ставят в жарочный шкаф на 5-6 минут.

Отпускают со сливочным маслом, доведенным до кипения и прогретым 2-3 минуты.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* блинчики с завернутым в них фаршем- плоской прямоугольной формы, равномерно поджарены с обеих сторон, политы сливочным маслом или посыпаны сахаром.

*Консистенция:* блинчиков- мягкая, фарша- нежная, однородная.

*Цвет:* поверхности- равномерный, золотистый или светло- коричневый.

*Вкус:* жареного блинчика с фаршем.

*Запах:* жареного блинчика с фаршем.

#### Химический состав данного блюда

Сырье	Выход, гр.	Пищевые вещества				Витамин С, мг
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Фаршированные повидлом, с маслом	135	5,37	7,62	61,35	335	0,13

## Технологическая карта

### № 271 Блинчики полуфабрикат

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Мука пшеничная	416	416
Вода	1040	1040
Яйца	2,07 шт.	83
Сахар	25	25
Соль	8	8
<i>Масса теста</i>	-	1538
Масло растительное	16	16
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Яйца, соль, сахар размешивают, добавляют ( 50% нормы) холодную воду, всыпают муку, взбивают до получения однородной массы, добавляя оставшуюся воду. Готовое жидкое тесто (влажность 66%) процеживают. Блинчики выпекают на смазанных растительным маслом и разогретых сковородах диаметром 24-26 см. Налитое тесто поворачиванием сковороды распределяют ровным слоем по всей поверхности и обжаривают с одной стороны. После чего блинчики снимают и охлаждают.

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* изделия круглые, толщиной 1 мм, диаметром 24-26 см, хорошо пропеченные.

*Консистенция:* пористая, эластичная.

*Цвет:* поверхности- равномерный, золотистый или светло- коричневый.

*Вкус:* жареного изделия из пресного теста.

*Запах:* жареного изделия из пресного теста.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
53	29,39	303,95	1692	-

**Технологическая карта**  
**№ 269 Молоко кипяченое**

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Молоко	189	180 <sup>1</sup>
<b>Выход</b>		<b>180</b>

<sup>1</sup>Масса молока кипяченого.

**Технология приготовления**

Молоко кипятят в посуде, предназначенной для этой цели, а затем охлаждают и разливают в стаканы.

Температура подачи не ниже 15° С +/- 2° С.

Срок реализации – не более 1 часа.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* молоко без пленки на поверхности.

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* белый, с кремовым оттенком.

*Вкус:* характерный для кипяченого молока, сладковатый.

*Запах:* кипяченого молока, приятный.

**Химический состав данного блюда**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
5,48	4,88	9,07	102	2,46

## День 4

№ рецептуры	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
133	Омлет с сыром	65	6,95	12,87	1,07	148	0,13
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	
266	Какао на молоке	180	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	<b>Итого завтрак</b>	<b>285</b>	<b>12,55</b>	<b>23,14</b>	<b>28,65</b>	<b>373</b>	<b>1,33</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
268	Сок вишневый	180	1,26	0,36	20,52	90	13,32
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>180</b>	<b>1,26</b>	<b>0,36</b>	<b>20,52</b>	<b>90</b>	<b>13,32</b>
<b>Обед</b>							
34	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56	5,7
60	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,13	16,6	120	7,55
152	Минтай с соусом	60/15	7,11	1,51	1,57	48,1	0,2
208	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,32	37,53	204	
251	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	22,49	86,4	1,55
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	<b>Итого обед</b>	<b>785</b>	<b>18,82</b>	<b>15,53</b>	<b>111,06</b>	<b>654,5</b>	<b>15</b>
<b>Полдник</b>							
193	Запеканка картофельная с говядиной	165	10,13	9,5	25,7	237	3,8
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
261	Чай с лимоном	180/10 /7	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	<b>Итого полдник</b>	<b>377</b>	<b>11,44</b>	<b>9,67</b>	<b>43,15</b>	<b>313</b>	<b>6,63</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>44,07</b>	<b>48,7</b>	<b>203,38</b>	<b>1430,5</b>	<b>36,28</b>
	<b>Рекомендуется</b>		<b>35,1- 43,2</b>	<b>39-48</b>	<b>169,65 -208,8</b>	<b>1170- 1440</b>	<b>32,5-40</b>

## Технологическая карта

### № 133 Омлет с сыром

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Яйца	1,05 шт.	42
Молоко	16	16
<i>Масса омлетной смеси</i>	-	58
Сыр	9	8
Масло сливочное	3	3
<i>Масса готового омлета</i>	-	60
Масло сливочное	5	5
<b>Выход</b>	-	<b>65</b>

#### Технология приготовления

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

При отпуске поливают сливочным маслом, растопленным и доведенным до кипения.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 30 минут с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* поверхность омлета зарумянена, без подгорелых мест.

*Консистенция:* однородная, сочная.

*Цвет:* золотисто- желтоватый.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
6,95	12,87	1,07	148	0,13

## Технологическая карта

### № 1 Бутерброд с маслом сливочным

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Масло сливочное	10	10
Хлеб пшеничный	30	30
<b>Выход</b>	<b>-</b>	<b>40</b>

#### Технология приготовления

Ломтики хлеба намазывают слегка размягченным маслом.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* ровные ломтики хлеба, намазанные маслом.

*Консистенция:* хлеба – мягкая, масла – мажущаяся.

*Цвет:* соответствуют маслу и хлебу.

*Вкус:* соответствует сливочному маслу и хлебу.

*Запах:* соответствуют доброкачественным продуктам.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
2,45	7,55	14,62	136	-

## Технологическая карта

### № 266 Какао с молоком

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Какао порошок	2	2
Сахар	10	10
Молоко	110	110
Вода	80	80
<b>Выход</b>	-	<b>180</b>

#### Технология приготовления

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

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

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

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* светло- шоколадный.

*Вкус:* сладкий, с привкусом какао и молока.

*Запах:* свойственный какао.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
3,67	3,19	15,82	107	1,43

## Технологическая карта

### № 268 Соки овощные, фруктовые и ягодные

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Сок вишневый	180	180
<b>Выход</b>	-	<b>180</b>

#### Технология приготовления

Сок, выпускаемый промышленностью, разливают в стаканы порциями 150-180 мл непосредственно перед отпуском.

Температура подачи не ниже +15° С .

#### Требования к качеству

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* соответствует соку.

*Вкус:* соответствует соку.

*Запах:* соответствует соку.

#### Химический состав данного блюда

Наименование сока	Выход, гр.	Пищевые вещества				Витамин С, мг
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Вишневый	180	1,26	0,36	20,52	90	13,32



## Технологическая карта

### № 34 Салат из свёклы отварной

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Свёкла	1216	950 <sup>1</sup>
Масло растительное	60	60
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

<sup>1</sup>Масса отварной очищенной свёклы.

#### Технология приготовления

Подготовленную свёклу отваривают, очищают, нарезают соломкой или измельчают на овощерезке, заправляют растительным маслом.

Температура подачи не ниже +15° С .

Срок реализации – не более 30 минут при температуре 4 +/- 2° С.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* свёкла нарезана соломкой или мелко измельчена, уложена горкой, заправлена растительным маслом.

*Консистенция:* сочная, мягкая.

*Цвет:* тёмно- малиновый.

*Вкус:* свойственный свёкле, в меру солёный.

*Запах:* свёклы и растительного масла.

#### Химический состав данного блюда 100 гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
1,43	6,09	8,36	94	9,5

## Технологическая карта

### № 60 Рассольник ленинградский

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Картофель	400	300
Крупа перловая	20	20
Морковь	50	40
Лук репчатый	24	20
Огурцы солёные	67	60
Масло растительное	20	20
Бульон или вода	750	750
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, закладывают картофель, нарезают брусочками, а через 5-10 минут вводят припущенные овощи и припущенные огурцы. За 5-10 минут до окончания варки добавляют соль.

Рекомендуется для детей старшей возрастной группы.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* в жидкой части рассольника- огурцы без кожи и семян, нарезанные ромбиками или соломкой, картофель- брусочками, коренья (морковь) – соломкой.

*Консистенция:* овощей, мяса- мягкая, сочная; огурцов- слегка хрустящая; перловая крупа хорошо разварена, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

*Цвет:* жира на поверхности- жёлтый, овощей- натуральный.

*Вкус:* умеренно солёный, с умеренной кислотностью.

*Запах:* продуктов, входящих в рассольник.

#### Химический состав данного блюда

Сырье	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
С перловой крупой	0,84	2,05	6,64	48,3	3,02

## Технологическая карта

### № 152 Рыба отварная

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Минтай неразделанный	152	76
Лук репчатый	5	4
Морковь	3	2
Масса отварной рыбы	-	60
Соус № 241	-	15
Гарниры № 208, № 214- № 216, № 228	-	150
<b>Выход с гарниром и соусом</b>	-	<b>225</b>

#### Технология приготовления

Филе рыбы с кожей без костей нарезают порционными кусками, укладывают в кастрюлю, заливают водой на 3-5 см выше поверхности филе, добавляют лук репчатый, морковь; когда жидкость закипает, удаляют пену и варят до готовности.

Отпускают с соусом сметанным.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* филе рыбы уложено на тарелку, сбоку гарнир.

*Консистенция:* мягкая, допускается легкое расслаивание рыбной мякоти.

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

*Вкус:* рыбы в сочетании с соусом, приятный, умеренно солёный.

*Запах:* рыбы с ароматом соуса.

#### Химический состав данного блюда

Сырье	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Минтай с соусом	7,11	1,51	1,57	48,1	0,2

## Технологическая карта

### № 241 Соус сметанный

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Сметана	250	250
Мука пшеничная	75	75
Вода или отвар	750	750
<i>Масса белого соуса</i>	-	750
Соль	-	8
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Просеянную муку подсушивают в жарочном шкафу до слегка кремового цвета, не допуская пригорания. В подготовленную муку, охлажденную до 60-70°C, вливают ¼ часть горячей воды или отвара и вымешивают.

Для приготовления соуса сметанного в горячий белый соус кладут прокипяченную сметану, соль и кипятят 3-5 минут, процеживают и снова доводят до кипения.

Подают соус к мясным, овощным и рыбным блюдам или используют для запекания рыбы, мяса, овощей.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* однородная масса, без комочков, пенки и всплывшего жира.

*Консистенция:* вязкая, полужидкая, эластичная.

*Цвет:* от белого до светло-кремового

*Вкус:* свежей сметаны и продуктов, входящих в блюдо, умеренно солёный.

*Запах:* Свежей сметаны и продуктов, входящих в соус.

#### Химический состав данного блюда 100 гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
1,41	4,99	5,87	74	0,04

## Технологическая карта

### № 208 Каша рассыпчатая

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Масса рисовой каши	-	970
Масло сливочное	35	35
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Приготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. Всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, периодически помешивая. Сливочное масло добавляют во время варки каши (50%). При отпуске поливают оставшимся сливочным маслом, растопленным и доведенным до кипения.

Выход порции определяется возрастной группой.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

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

*Консистенция:* рассыпчатая, мягкая, однородная.

*Цвет:* каши рисовой- от белого до кремового.

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

*Запах:* каши из данного вида крупы с маслом.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр.

Наименование блюда	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Рисовая	2,4	2,88	25,02	136	-

## Технологическая карта

### № 251 Компот из свежих плодов

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Яблоки	227	200
Вода	860	860
Сахар	100	100
Кислота лимонная	1	1
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

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

Сироп приготавливают следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, проваривают 10 – 12 минут и процеживают. В подготовленный горячий сироп погружают плоды. Яблоки варят на слабом огне не более 6-8 минут. Быстро разваривающиеся сорта яблок кладут в кипящий сироп, прекращают нагревать и оставляют в сиропе до охлаждения.

Выход порции определяется возрастной группой.

Температура подачи не ниже +15° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* сироп прозрачный, яблоки зачищены от сердцевины и плодоножек, нарезаны дольками.

*Консистенция:* компота- жидкая, плодов- мягкая.

*Цвет:* присущий вареным плодам в сиропе.

*Вкус:* кисло – сладкий.

*Запах:* фруктово- концентрированный, приятный.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр.

Сырье	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Из яблок	0,08	0,08	11,94	48	0,86

## Технологическая карта

### № 193 Запеканка картофельная с мясом или печенью

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Говядина (котлетное мясо)	72	53
Масло сливочное	3	3
<i>Масса готовых мясoproдуктов</i>	-	33
Картофель	204	153/148 <sup>1</sup>
<i>Масса отварного протертого картофеля</i>	-	145
Лук репчатый	13	11
Масло сливочное	2	2
<i>Масса припущенного лука</i>	-	8
Масло сливочное	2	2
Сухари	3	3
<i>Масса полуфабриката</i>	-	188
<i>Масса готового изделия</i>	-	160
Масло сливочное	5	5
<b>Выход</b>	-	<b>165</b>

<sup>1</sup> – в том числе масса картофеля нетто, в знаменателе масса отварного картофеля.

#### Технология приготовления

Мясо варят, припускают до готовности. Готовые продукты пропускают через мясорубку, добавляют припущенный лук. Протертый картофель делят на две равные части. Одну часть кладут на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или сковороду, разравнивают, кладут измельченные мясoproдукты с луком, а на них оставшуюся часть картофеля. После разравнивания изделие посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают при температуре 250-280° С в течении 20-25 минут.

При отпуске поливают растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 30 минут с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* запеканка сохраняет форму.

*Консистенция:* нежная, сочная, однородная.

*Цвет:* продуктов, входящих в блюдо

*Вкус:* свойственный продуктам, входящим в блюдо.

*Запах:* свойственный продуктам, входящим в блюдо.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
12,13	9,5	25,7	237	3,8

## Технологическая карта

### № 262 Чай с лимоном

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Чай заварка № 260	30	30
Сахар	10	10
Лимон свежий	8	7
Вода	150	150
<b>Выход</b>	-	<b>180/10/7</b>

#### Технология приготовления

Предварительно промытый теплой водой лимон ошпаривают кипятком в течении 1-2 минут.

Лимон нарезают тонкими кружочками и кладут в стакан приготовленного чая с сахаром непосредственно перед отпуском.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

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

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* золотисто- коричневый.

*Вкус:* сладкий, с привкусом лимона.

*Запах:* свойственный чаю и лимону.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
0,12	0,02	10,2	41	2,83



## Технологическая карта

### № 260 Чай - заварка

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	10	10
Вода	1080	1080
<b>Выход</b>	<b>-</b>	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Чайник ополаскивают кипятком, кладут в него чай по норме на определенное количество порций и заливают его свежеприготовленным кипятком 1/3 объема чайника. Настаивают 5 – 10 минут и доливают кипятком.

#### Требования к качеству

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

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* золотисто- коричневый.

*Вкус:* сладкий, чуть терпкий.

*Запах:* свойственный чаю.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
0,2	0,05	0,04	1,4	0,1

## День 5

№ рецептуры	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
111	Каша манная жидкая с сахаром и маслом	150/5	2,25	3,57	19,73	120	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
6	Сыр российский	10	2,32	2,96		36	0,07
264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	<b>Итого завтрак</b>	<b>360</b>	<b>8,61</b>	<b>9,09</b>	<b>41,34</b>	<b>282</b>	<b>1,24</b>
	<b>2-ой завтрак</b>						
248	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,34	10
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,34</b>	<b>10</b>
	<b>Обед</b>						
31	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	60	0,59	3,68	1,85	43,5	10,46
64	Суп лапша домашняя	250	2,21	5,06	11,93	102,5	0,5
188	Тефтели из говядины	80/80	9,91	12,53	13,79	212	0,45
84	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	14,3
251	Компот из свежих груш	180	0,14	0,11	21,67	88,8	0,78
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	<b>Итого обед</b>	<b>850</b>	<b>20,88</b>	<b>27,82</b>	<b>87,23</b>	<b>696,3</b>	<b>26,79</b>
	<b>Полдник</b>						
148	Пудинг из творога с яблоками	130	6,82	6,03	7,37	111	0,69
270	Простокваша	180	5,22	4,5	7,38	91	1,44
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
	<b>Итого полдник</b>	<b>325</b>	<b>13,23</b>	<b>10,68</b>	<b>22</b>	<b>237</b>	<b>2,13</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>43,12</b>	<b>47,99</b>	<b>160,37</b>	<b>1259,64</b>	<b>40,16</b>
	<b>Рекомендуется</b>		<b>35,1-43,2</b>	<b>39-48</b>	<b>169,65-208,8</b>	<b>1170-1440</b>	<b>32,5-40</b>

## Технологическая карта

### № 111 Каша жидкая

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Масса каши	-	150
Масло сливочное	5	5
или сахар	5	5
<b>Выход с маслом и сахаром</b>	-	<b>160</b>

#### Технология приготовления

При отпуске готовую жидкую кашу поливают сливочным маслом, доведенным до кипения и прогретым 2-3 минуты, и посыпают сахаром.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* зерна крупы хорошо разварены, утратили форму, без комочков. *Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* соответствует виду каши.

*Вкус:* характерный для крупы и входящих в блюдо продуктов.

*Запах:* характерный для крупы и входящих в блюдо продуктов.

#### Химический состав данного блюда в 100 гр.

Наименование блюда	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Каша манная жидкая с сахаром и маслом	1,5	2,38	13,15	80	-

## Технологическая карта

### № 6 Сыр порциями

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Сыр российский	10,6	10
<b>Выход</b>	-	<b>10</b>

#### Технология приготовления

Сыр нарезают тонкими ломтиками толщиной 2-3 мм. Не допускается подсыхание.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* кусочки прямоугольной или треугольной формы

*Консистенция:* мягкая, не крошащаяся.

*Цвет:* соответствует виду сыра.

*Вкус:* соответствует виду сыра, без посторонних привкусов.

*Запах:* свойственный доброкачественному продукту.

#### Химический состав данного блюда

Сырье	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Сыр российский	2,32	2,96	-	36	0,07

## Технологическая карта

### № 264 Кофейный напиток с молоком

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Кофейный напиток	3	3
Сахар	10	10
Молоко	90	90
Вада	108	108
<b>Выход</b>	-	<b>180</b>

#### Технология приготовления

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

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* кофейный напиток налит в стакан или чашку.

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* светло-коричневый.

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

*Запах:* аромат кофейного напитка и кипяченого молока.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
2,85	2,41	14,36	91	1,17

## Технологическая карта

### № 248 Фрукты и ягоды свежие

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Яблоки	114	100
<b>Выход</b>	-	<b>100</b>

#### Технология приготовления

Яблоки свежие с удаленным семенным гнездом, нарезают и подают на десертной тарелке и вазочке.

Выход порции может быть изменен.

Температура подачи не ниже + 15° С .

Срок реализации – не более 30 минут с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* целые плоды, уложенные на десертную тарелку или вазочку.

*Консистенция:* соответствует виду плодов.

*Цвет:* соответствует виду плодов.

*Вкус:* соответствует виду плодов.

*Запах:* соответствует виду плодов.

#### Химический состав данного блюда

Сырье	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Яблоки свежие	0,4	0,4	9,8	44	10

## Технологическая карта

### № 31 Салат из свежих помидоров и огурцов

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Помидоры свежие	565	480
Огурцы свежие	438	350
Лук зелёный	150	120
Масло растительное	60	60
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Подготовленные помидоры и огурцы нарезают тонкими ломтиками, зелёный лук шинкуют. Салат можно подавать с репчатым луком. Помидоры и огурцы укладывают вперемешку, посыпав луком, заправив растительным маслом.

Температура подачи не ниже +15° С .

Срок реализации – не более 30 минут при температуре 4 +/- 2° С.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* овощи аккуратно нарезаны.

*Консистенция:* сочная, хрустящая.

*Цвет:* помидоров красный, розовый, у лука зеленый, у очищенных огурцов- белый, у неочищенных огурцов- белый с зеленым каймой.

*Вкус:* в меру солёный, свойственный овощам.

*Запах:* свежих помидор, огурцов, лука и растительного масла.

#### Химический состав данного блюда в 100 гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
0,95	6,06	3,05	70,6	9,44

## Технологическая карта

### № 64 Суп картофельный с макаронными изделиями

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Картофель	400	300
Лапша домашняя № 73	40	40
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Масло растительное	10	10
Бульон или вода	700	700
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Овощи нарезают в соответствии с видом используемых макаронных изделий: картофель- брусочками или кубиками, коренья- брусочками, соломкой или кубиками, лук шинкуют или мелко рубят. Морковь и лук припускают.

В кипящий бульон или воду кладут макароны и варят 10-15 минут, затем добавляют картофель, припущенные овощи, лапшу, соль и варят до готовности. Вермишель и фигурные изделия добавляют в суп за 10-15 минут до готовности супа.

Выход порции определяется возрастной группой.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* в жидкой части супа- овощи и макаронные изделия, сохранившие форму.

*Консистенция:* картофель и овощи- мягкие; макаронные изделия, хорошо набухшие, мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной частей.

*Цвет:* супа- золотистый, жира на поверхности- светло- оранжевый.

*Вкус:* картофеля и припущенных овощей, умеренно солёный.

*Запах:* продуктов входящих в суп.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр.

Сырье	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
С лапшой домашней	1,15	1,23	6,73	42,6	3,3



## Технологическая карта

### № 73 Лапша домашняя

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Мука пшеничная	875	875
Мука на подпыл	60	60
Яйца	6,25	250
Вода	175	175
Соль	15	15
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

В холодную воду вводят сырые яйца, соль, перемешивают, добавляют муку не ниже 1 сорта и замешивают крутое тесто, которое выдерживают 20-30 минут для того, чтобы оно лучше раскатывалось. Куски готового теста кладут на стол, посыпанный мукой, раскатывают в пласт толщиной 1-1,5 мм и подсушивают. Пересыпанные мукой пласты складывают один на другой, нарезают их на полоски шириной 35-45 мм, которые, в свою очередь, режут поперёк полосками шириной 3-4 мм или соломкой.

Лапшу раскладывают на посыпанные мукой столы слоем не более 10 мм и подсушивают 2-3 часа при температуре 40-45° С.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* полоски шириной 3-4 мм или соломкой.

*Консистенция:* упругая, подсушенная.

*Цвет:* кремовый.

*Вкус:* сырого теста, умеренно солёный.

*Запах:* входящих в состав продуктов.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
12,95	3,93	60,97	331,1	-

## Технологическая карта

### № 188 Тефтели мясные (2-й вариант)

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Говядина (котлетное мясо)	70	51
Вода	8	8
Крупа рисовая	7	7
<i>Масса готового рассыпчатого риса</i>	-	20
Лук репчатый	18	15
Масло сливочное	3	3
<i>Масса припущенного лука</i>	-	12
Мука пшеничная	5	5
<i>Масса полуфабриката</i>	-	95
Масло сливочное	3	3
<i>Масса готовых тефтелей</i>	-	80
Вода	16	16
Соус № 241	-	80
Гарниры № 84, № 213, № 215, № 216	-	150
<b>Выход</b>	-	<b>310</b>

#### Технология приготовления

Мясо дважды пропускают через мясорубку, добавляют соль, мелко нарезанный припущенный лук, отварной рассыпчатый рис, перемешивают и разделяют тефтели в виде шариков по 3-4 шт. на порцию. Шарик панируют в муке, запекают, перекладывают в неглубокую посуду в 1-2 ряда, заливают соусом с добавлением воды (12-16 гр. на порцию) и тушат 10-15 минут до готовности.

Отпускают с соусом, в котором тушились тефтели.

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

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 30 минут с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* тефтели в виде шариков, пропитаны соусом.

*Консистенция:* в меру плотная, сочная.

*Цвет:* тефтелей- коричневый, соуса- в зависимости от его вида.

*Вкус:* свойственный продуктам, входящим в блюдо.

*Запах:* свойственный продуктам, входящим в блюдо.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
10,91	12,53	13,79	212	0,61

## Технологическая карта

### № 241 Соус сметанный

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Сметана	250	250
Мука пшеничная	75	75
Вода или отвар	750	750
<i>Масса белого соуса</i>	-	750
Соль	-	8
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Просеянную муку подсушивают в жарочном шкафу до слегка кремового цвета, не допуская пригорания. В подготовленную муку, охлажденную до 60-70°C, вливают ¼ часть горячей воды или отвара и вымешивают.

Для приготовления соуса сметанного в горячий белый соус кладут прокипяченную сметану, соль и кипятят 3-5 минут, процеживают и снова доводят до кипения.

Подают соус к мясным, овощным и рыбным блюдам или используют для запекания рыбы, мяса, овощей.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* однородная масса, без комочков, пенки и всплывшего жира.

*Консистенция:* вязкая, полужидкая, эластичная.

*Цвет:* от белого до светло-кремового

*Вкус:* свежей сметаны и продуктов, входящих в блюдо, умеренно солёный.

*Запах:* Свежей сметаны и продуктов, входящих в соус.

#### Химический состав данного блюда 100 гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
1,41	4,99	5,87	74	0,04

## Технологическая карта

### № 84 Капуста тушеная

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Капуста свежая	198	158
Масло сливочное	7,5	7,5
Томатное пюре	6	6
Морковь	15	12
Лук репчатый	13	11
Мука пшеничная	2	2
Сахар	2	2
<b>Выход</b>	-	<b>150</b>

#### Технология приготовления

Свежую капусту нарезают соломкой, кладут в котел слоем до 30 см, добавляют бульон или воду (20-30% к массе сырой капусты), прогретое томатное пюре и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют припущенные, нарезанные соломкой морковь, лук, лавровый лист и тушат до готовности. За 5 минут до конца тушения капусту заправляют подсушенной мукой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения.

Если свежая капуста горчит, ее перед тушением ошпаривают в течении 3-5 минут. При отпуске можно посыпать мелко нарубленной зеленью.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

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

*Консистенция:* сочная, слабо хрустящая.

*Цвет:* светло- коричневый.

*Вкус:* кисло- сладкий, умеренно солёный.

*Запах:* тушёной капусты с ароматом томата, овощей и пряностей.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
3,02	5,66	10,14	109,5	18,3

## Технологическая карта

### № 251 Компот из свежих плодов

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Груши	222	200
Вода	860	860
Сахар	100	100
Кислота лимонная	1	1
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Груши моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Чтобы плоды не темнели, их погружают до варки в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой.

Сироп приготавливают следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, проваривают 10 – 12 минут и процеживают. В подготовленный горячий сироп погружают плоды. Груши варят на слабом огне не более 6-8 минут. Очень спелые груши кладут в кипящий сироп, прекращают нагревать и оставляют в сиропе до охлаждения.

Выход порции определяется возрастной группой.

Температура подачи не ниже +15° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* сироп прозрачный, груши зачищены от сердцевины и плодоножек, нарезаны дольками.

*Консистенция:* компота- жидкая, плодов- мягкая.

*Цвет:* присущий вареным плодам в сиропе.

*Вкус:* кисло – сладкий.

*Запах:* фруктово- концентрированный, приятный.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр.

Сырье	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Из груш	0,08	0,06	12,04	49	0,43

## Технологическая карта

### № 148 Пудинг из творога с яблоками

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Творог	68,9	68
Яблоки свежие	38	23
Сахар	8	8
Яйца	1/4 шт.	10
Масло сливочное	4	4
Ванилин	0,01	0,01
Сахар	4	4
Сметана	4	4
<i>Масса готового пудинга</i>	-	100
Соусы № 244- № 247	-	30
<b>Выход с соусом</b>	-	<b>130</b>

#### Технология приготовления

В протертый творог добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, протертые яблоки, ванилин, предварительно растворенный в горячей воде, размягченное сливочное масло, соль. Массу тщательно перемешивают. Яичные белки взбивают до образования густой пены и вводят в подготовленную массу перед запеканием.

Полученную массу выкладывают слоем 3-4 см на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень (или в форму), смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу 25-35 минут при температуре 220-250° С. Готовый пудинг выдерживают 5-10 минут и вынимают из форм. Пудинг, запеченный на противне, не выкладывая, нарезают на порционные куски. Отпускают со сладким соусом.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* порционные куски подрумянены, без трещин и подгорелых мест, политы соусом.

*Консистенция:* однородная, нежная.

*Цвет:* корочки- золотисто- жёлтые. на разрезе- кремовый.

*Вкус:* творога и яблок, сладковатый.

*Запах:* творога и продуктов, входящих в блюдо.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
13,61	10,67	17,63	209	1,33

## Технологическая карта

### № 247 Соус Яблочный

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Яблоки свежие	256	225
Сахар	125	125
Крахмал картофельный	30	30
Корица молотая	1	1
Кислота лимонная	1	1
Вода	800	800
<b>Выход</b>	<b>-</b>	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Нарезанные ломтиками яблоки с кожицей заливают горячей водой и варят в течении 6-8 минут в закрытой посуде до готовности. Затем протирают, соединяют с отваром, добавляют сахар, кислоту молочную, доводят до кипения и добавляют корицу. Готовый соус охлаждают.

Температура подачи не ниже +15° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* однородная гладкая масса без пленки.

*Консистенция:* вязкая, эластичная.

*Цвет:* продуктов входящих в соус.

*Вкус:* кисло- сладкий, насыщенный.

*Запах:* яблок, корицы.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
0,09	0,09	17,02	69	0,9

## Технологическая карта

### № 270 Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Простокваша	190	180
<b>Выход</b>	-	<b>180</b>

#### Технология приготовления

Кисломолочные продукты наливают непосредственно в стакан.

Температура подачи -15° С +/- 2° С.

Срок реализации – не более 1 часа.

#### Требования к качеству

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

*Консистенция:* жидкая, сметанообразная.

*Цвет:* от белого до светло кремового.

*Вкус:* молочно- кислый.

*Запах:* кисломолочных продуктов.

#### Химический состав данного блюда

Сырье	Выход, гр.	Пищевые вещества				Витамин С, мг
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Простокваша	180	5,22	4,5	7,38	91	1,44



## День 6

№ рецептуры	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
110	Каша манная вязкая с изюмом и маслом	200/5	3,68	3,92	26,03	154	0,43
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	<b>Итого завтрак</b>	<b>435</b>	<b>6,19</b>	<b>11,49</b>	<b>50,64</b>	<b>330</b>	<b>0,46</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
270	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>92</b>	<b>0,54</b>
<b>Обед</b>							
37	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,71	4,72	4,35	71	3,43
55	Щи из свежей капусты	250	1,7	4,82	6,69	77	20,03
233	Рагу овощное	150	3,11	10,01	13,79	157,5	10,82
164	Котлета рыбная любительская	110	11,16	3,9	9,04	116	3,06
253	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0,4	0,02	25	102	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	<b>Итого обед</b>	<b>820</b>	<b>24,09</b>	<b>24,25</b>	<b>86,72</b>	<b>663,5</b>	<b>37,7</b>
<b>Полдник</b>							
293	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	
263	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	<b>Итого полдник</b>	<b>200</b>	<b>6,55</b>	<b>5,39</b>	<b>38,24</b>	<b>228</b>	<b>1,19</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>42,05</b>	<b>45,63</b>	<b>183,16</b>	<b>1313,5</b>	<b>39,89</b>
	<b>Рекомендуется</b>		<b>35,1-43,2</b>	<b>39-48</b>	<b>169,65-208,8</b>	<b>1170-1440</b>	<b>32,5-40</b>

## Технологическая карта

### № 110 Каша вязкая с изюмом

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Крупа манная	39	39
Молоко	100	100
Вода	44	44
Сахар	5	5
Изюм	25,5	25,5
<i>Масса каши</i>	-	200
Масло сливочное	5	5
<b>Выход</b>	-	<b>205</b>

#### Технология приготовления

В кипящую воду всыпают подготовленную крупу и варят, периодически помешивая до полуготовности, после этого добавляют горячее молоко, соль, сахар, замоченный изюм и продолжают варку до готовности.

Горячую кашу отпускают со сливочным маслом, растопленным и доведенным до кипения.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* зерна крупы набухшие, полностью разваренные, каша полита маслом.

*Консистенция:* однородная, вязкая, зерна- мягкие, изюм- мягкий.

*Цвет:* свойственный виду крупы и изюма.

*Вкус:* характерный для крупы и входящих в блюдо продуктов.

*Запах:* характерный для крупы и входящих в блюдо продуктов.

#### Химический состав данного блюда

Наименование блюда	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Каша манная вязкая с изюмом, с маслом	3,68	3,92	26,03	154	0,43

## Технологическая карта

### № 1 Бутерброд с маслом сливочным

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Масло сливочное	10	10
Хлеб пшеничный	30	30
<b>Выход</b>	<b>-</b>	<b>40</b>

#### Технология приготовления

Ломтики хлеба намазывают слегка размягченным маслом.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* ровные ломтики хлеба, намазанные маслом.

*Консистенция:* хлеба – мягкая, масла – мажущаяся.

*Цвет:* соответствуют маслу и хлебу.

*Вкус:* соответствует сливочному маслу и хлебу.

*Запах:* соответствуют доброкачественным продуктам.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
2,45	7,55	14,62	136	-

## Технологическая карта

### № 261 Чай с сахаром

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Чай – заварка № 260	30	30
Сахар	10	10
Вода	150	150
<b>Выход с сахаром</b>	-	<b>180/10</b>

#### Технология приготовления

В стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком. Сахар кладут в стакан или чашку или подают отдельно.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

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

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* золотисто- коричневый.

*Вкус:* сладкий, чуть терпкий.

*Запах:* свойственный чаю.

#### Химический состав данного блюда

Сырье	Выход, гр.	Пищевые вещества				Витамин С, мг
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
С сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03

## Технологическая карта

### № 260 Чай - заварка

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	10	10
Вода	1080	1080
<b>Выход</b>	<b>-</b>	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Чайник ополаскивают кипятком, кладут в него чай по норме на определенное количество порций и заливают его свежеприготовленным кипятком 1/3 объема чайника. Настаивают 5 – 10 минут и доливают кипятком.

#### Требования к качеству

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

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* золотисто- коричневый.

*Вкус:* сладкий, чуть терпкий.

*Запах:* свойственный чаю.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
0,2	0,05	0,04	1,4	0,1

## Технологическая карта

### № 270 Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Ряженка	185	180
<b>Выход</b>	-	<b>180</b>

#### Технология приготовления

Кисломолочные продукты наливают непосредственно в стакан.

Температура подачи -15° С +/- 2° С.

Срок реализации – не более 1 часа.

#### Требования к качеству

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

*Консистенция:* жидкая, сметанообразная.

*Цвет:* от белого до светло-кремового.

*Вкус:* молочно-кислый.

*Запах:* кисломолочных продуктов.

#### Химический состав данного блюда

Сырье	Выход, гр.	Пищевые вещества				Витамин С, мг
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54

## Технологическая карта

### № 37 Салат из свёклы с сыром и чесноком

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Свёкла	1037	810 <sup>1</sup>
Сыр	165	150 <sup>1</sup>
Масло растительное	50	50
Чеснок	6,4	5
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

<sup>1</sup> – масса отварной и очищенной свёклы.

<sup>2</sup> – масса тёртого сыра.

#### Технология приготовления

Отварную очищенную свёклу нарезают соломкой, добавляют мелко нарезанный чеснок, заправляют растительным маслом. При отпуске посыпают сыром, натёртым на тёрке.

Температура подачи не ниже +15° С.

Срок реализации – не более 30 минут при температуре 4 +/- 2° С.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* свёкла нарезана соломкой, салат уложен горкой, посыпан сыром.

*Консистенция:* сочная, мягкая.

*Цвет:* малиново- красный.

*Вкус:* свойственный свёкле и сыру, чесноку.

*Запах:* варёной свёклы, сыра, чеснока и растительного масла

#### Химический состав данного блюда на 100 гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
4,51	7,86	7,25	118	5,71

## Технологическая карта

### № 55 Щи из свежей капусты

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Капуста белокочанная	350	280
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Томатное пюре	6	6
Масло растительное	20	20
Мука пшеничная	10	10
Бульон или вода	800	800
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

В кипящий бульон или воду кладут подготовленную свежую капусту, доводят до кипения, добавляют припущенные морковь, лук и варят до готовности. За 5-10 минут до окончания варки в щи добавляют припущенное томатное пюре, прогретую муку, разведенную бульоном или водой.

Выход порции определяется возрастной группой.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* в жидкой части щей- капуста, нарезанная квадратиками, морковь, лук- дольками.

*Консистенция:* капуста- упругая, овощи- мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

*Цвет:* желтый, жира на поверхности- оранжевый; овощей- натуральный.

*Вкус:* капусты в сочетании с входящими в состав щей овощами, специями, умеренно солёный.

*Запах:* овощей, капусты, продуктов, входящих в щи.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
0,68	1,93	2,67	30,8	8,01



## Технологическая карта

### № 233 Рагу овощное

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Свекла	1188	950
Картофель	267	200
Морковь	228/182	124 <sup>1</sup>
Тыква	171	120
или кабачки	179	120
Петрушка (корень)	51	24 <sup>1</sup>
Капуста цветная	196	92 <sup>1</sup>
Горошек зеленый консервированный	123	80
Лук репчатый	238	100 <sup>1</sup>
Соус №235	-	300
Масло сливочное	40	40
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

<sup>1</sup>Масса готового продукта.

#### Технология приготовления

Нарезанные дольками или кубиками картофель, коренья (морковь, петрушка) и лук репчатый припускают. Цветную капусту разбирают на отдельные кочешки и варят. Затем картофель и овощи соединяют с томатным соусом и тушат 10-15 минут. После этого добавляют нарезанную сырую тыкву или кабачки, очищенные от кожицы и семян, варенную цветную капусту и продолжают тушить 15-20 минут. За 10-15 минут до готовности кладут горошек зеленый консервированный.

Выход порции определяется возрастной группой.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* овощи в соусе, сохраняющие форму нарезки.

*Консистенция:* мягкая, сочная.

*Цвет:* соответствует овощам и соусу.

*Вкус:* соответствует входящим овощам и соусу, умеренно солёный.

*Запах:* тушеных овощей и продуктов, входящих в блюдо.

#### Химический состав данного блюда 100 гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
2,07	6,67	9,19	105	7,21

## Технологическая карта

### № 235 Соус томатный

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Бульон или вода	-	1000
Масло сливочное	45	45
Мука пшеничная	45	45
Морковь	75	60
Лук репчатый	34	20
Петрушка (корень)	13	10
Томатное пюре	100	100
Масло сливочное	15	15
Сахар	10	10
Соль	-	10
<b>Выход</b>	<b>-</b>	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Просеянную муку подсушивают в жарочном шкафу, не допуская пригорания, периодически помешивая для удаления комочков. Муку охлаждают до 60-70° С, используют четвертую часть горячей жидкости и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют оставшуюся жидкость, доводят до кипения.

Мелко нарезанные корни (морковь, петрушка), лук припускают, добавляют томатное пюре, продолжают тушение еще 15-20 минут.

В соус кладут подготовленные тушеные овощи и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют соль, сахар. Готовый соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения. Соус томатный служит основой для приготовления производных соусов. При использовании его как самостоятельного, соус томатный заправляют лимонной кислотой (0,5 гр.) и растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом (30 гр.)

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* однородная масса без комочков муки.

*Консистенция:* вязкая, эластичная, нежная.

*Цвет:* красный.

*Вкус:* насыщенный, соответствующий использованным продуктам.

*Запах:* продуктов, входящих в соус.

#### Химический состав данного блюда 100 гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
1,126	4,2	8,02	75	2,38

## Технологическая карта

### № 164 Котлеты рыбные любительские

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Минтай неразделанный	110	55
Морковь	25	16
Хлеб пшеничный	6	6
Лук репчатый	9	6
Яйца	1/4 шт.	10
Молоко или вода	8	8
<i>Масса полуфабриката</i>	-	101
Масло сливочное	3	3
<i>Масса готовых котлет</i>	-	80
Соус № 241	-	30
Гарниры № 216, № 233	-	150
<b>Выход с гарниром и соусом</b>	-	<b>235</b>

#### Технология приготовления

Филе рыбы без кожи и костей измельчают вместе с замоченным в молоке или воде хлебом, варёной морковью, припущенным луком репчатым, добавляют яйца, соль, хорошо перемешивают и формируют котлеты. Изделия кладут в сотейник, смазанный сливочным маслом, добавляют немного воды и припускают при закрытой крышке 15-20 минут.

Отпускают с сметанным соусом. Гарнир – картофельное пюре; рагу овощное.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 30 минут с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* котлеты овальной формы с одним заостренным концом, поверхность без трещин, сбоку- гарнир и соус.

*Консистенция:* мягкая, сочная.

*Цвет:* белый или светло- серый.

*Вкус:* вареной рыбы и картофельного пюре, соуса сметанного.

*Запах:* продуктов, входящих в блюдо.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
11,16	3,9	9,04	116	3,06

## Технологическая карта

### № 241 Соус сметанный

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Сметана	250	250
Мука пшеничная	75	75
Вода или отвар	750	750
<i>Масса белого соуса</i>	-	750
Соль	-	8
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Просеянную муку подсушивают в жарочном шкафу до слегка кремового цвета, не допуская пригорания. В подготовленную муку, охлажденную до 60-70°C, вливают ¼ часть горячей воды или отвара и вымешивают.

Для приготовления соуса сметанного в горячий белый соус кладут прокипяченную сметану, соль и кипятят 3-5 минут, процеживают и снова доводят до кипения.

Подают соус к мясным, овощным и рыбным блюдам или используют для запекания рыбы, мяса, овощей.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* однородная масса, без комочков, пенки и всплывшего жира.

*Консистенция:* вязкая, полужидкая, эластичная.

*Цвет:* от белого до светло-кремового

*Вкус:* свежей сметаны и продуктов, входящих в блюдо, умеренно солёный.

*Запах:* Свежей сметаны и продуктов, входящих в соус.

#### Химический состав данного блюда 100 гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
1,41	4,99	5,87	74	0,04

## Технологическая карта

### № 253 Компот из сушеных фруктов

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Фрукты сушеные (смесь)	100	250 <sup>1</sup>
Сахар	80	80
Кислота лимонная	1	1
Вода	1015	1015
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

<sup>1</sup>Масса плодов или ягод вареных

#### Технология приготовления

Подготовленные сушеные плоды или ягоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят до готовности. Компот из плодов или ягод сушеных готовят накануне для того, чтобы он настоялся.

Выход порции определяются возрастной группой.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* плоды, ягоды не переваренные, уложенные в стакан или креманку и залиты полученным при варке компота прозрачным отваром.

*Консистенция:* отвара- жидкая, с наличием хорошо проваренных фруктов.

*Цвет:* от светло- коричневого до темно- коричневого в зависимости от набора сухофруктов.

*Вкус:* сладкий или кисло- сладкий.

*Запах:* аромат использованных плодов и ягод.

#### Химический состав данного блюда 100 гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
0,22	0,01	13,88	57	0,2

## Технологическая карта

### № 293 Булочка «Веснушка»

Наименование сырья	Массовая доля сухих веществ, %	Расходы сырья на 100 шт. готовых изделий, гр.	
		в натуре	в сухих веществах
Мука пшеничная высшего сорта	85,5	3500	2992,5
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	85,5	71	60,7
Сахар	99,85	357	356,5
Маргарин	84	321	269,6
Яйцо (для смазки)	27	107	28,9
Соль	96,5	36	34,7
Дрожжи (прессованные)	25	107	26,8
Изюм	80	179	143,2
<i>Итого сырья</i>	-	4678	3912,9
Вода	-	<b>1430</b>	-
<i>Масса полуфабриката</i>	-	<b>5850</b>	-
<b>Выход</b>	<b>65</b>	<b>5000</b>	<b>3250</b>
Влажность не более 35 %			
Кислотность не более 2,5° Н			

#### Технология приготовления

Из дрожжевого теста (рецептура № 278) формируют шарики, кладут их в формы или на лист, смазанный жиром, на расстоянии не более 10 мм друг от друга и ставят в теплое место для расстойки на 60-80 минут. Поверхность смазывают яйцом. Выпекают при температуре 185-215° С в течении 30-40 минут. Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* форма- круглая или четырех угольная, с 3-4 притесками.

*Консистенция:* мякиш хорошо пропечен, пористый.

*Цвет:* от светло- коричневого до темно- коричневого . *Вкус:* свойственный свежесыпеченному изделию из дрожжевого теста. *Запах:* приятный, свойственный свежесыпеченному изделию из дрожжевого теста.

#### Химический состав данного блюда

Выход, гр.	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
50	3,9	3,06	26,93	151	-

## Технологическая карта

### № 278 Тесто дрожжевое

Наименование сырья	Расходы сырья на 1000 гр., в гр.		
	Для пирожков печеных		Для ватрушек, пирожков, кулебяк
	простых	сдобных	
Мука пшеничная высшего или 1-го сорта <sup>1</sup>	633	640	641
Сахар	44	46	34
Маргарин	19	69	29
Яйцо	-	69	34
Соль	10	8	10
Дрожжи (прессованные)	19	23	19
Вода	300	170	258
<b>Выход</b>	-	-	<b>1000</b>
Влажность, %	40	33	38

<sup>1</sup>Тесто для ватрушек, кулебяк или других изделий рекомендуется готовить из муки высшего сорта.

#### Технология приготовления

Дрожжевое тесто готовят двумя способами- опарным или безопарным. Безопарным способом тесто готовят преимущественно для изделий с малым содержанием сдобы (сахара, маргарина), опарным- для изделий с большим содержанием сдобы (тесто дрожжевое сдобное)

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* тесто пышное, хорошо промешано.

*Консистенция:* равномерно пористая, эластичная.

*Цвет:* кремовый.

*Вкус:* сырого дрожжевого теста.

*Запах:* сырого дрожжевого теста.

#### Химический состав данного блюда

Сырье	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Тесто дрожжевое для пирожков печеных простых	6,95	2,43	47,93	241	-
Тесто дрожжевое для пирожков печеных сдобных	7,97	7,34	48,74	293	-
Тесто дрожжевое для ватрушек, пирожков, кулебяк	7,47	4,06	47,52	257	-

## Технологическая карта

### № 263 Чай с молоком

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Чай – заварка № 261	20	20
Сахар	7	7
Молоко	40	40
Вода	40	40
<b>Выход</b>	-	<b>150</b>

#### Технология приготовления

К приготовленному чаю с сахаром добавляют горячее кипяченое молоко.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* жидкость серовато- белого цвета, налита в стакан.

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* серовато- белый.

*Вкус:* сладкий, с привкусом молока.

*Запах:* свойственный молоку и чаю.

#### Химический состав данного блюда

Сырье	Выход, гр.	Пищевые вещества				Витамин С, мг
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
С молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,02



## Технологическая карта

### № 261 Чай с сахаром

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Чай – заварка № 260	20	20
Сахар	7	7
Вода	130	130
<b>Выход с сахаром</b>	-	<b>150/7</b>

#### Технология приготовления

В стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком. Сахар кладут в стакан или чашку или подают отдельно.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

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

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* золотисто- коричневый.

*Вкус:* сладкий, чуть терпкий.

*Запах:* свойственный чаю.

#### Химический состав данного блюда

Сырье	Выход, гр.	Пищевые вещества				Витамин С, мг
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
С сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02

## Технологическая карта

### № 260 Чай - заварка

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	10	10
Вода	1080	1080
<b>Выход</b>	<b>-</b>	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Чайник ополаскивают кипятком, кладут в него чай по норме на определенное количество порций и заливают его свежеприготовленным кипятком 1/3 объема чайника. Настаивают 5 – 10 минут и доливают кипятком.

#### Требования к качеству

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

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* золотисто- коричневый.

*Вкус:* сладкий, чуть терпкий.

*Запах:* свойственный чаю.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
0,2	0,05	0,04	1,4	0,1

## День 7

№ рецептуры	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
106	Каша рисовая вязкая с сахаром и маслом	180	2,61	4,72	32,58	181,08	
2	Бутерброд с джемом	55	2,51	3,93	28,88	161	0,48
264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	<b>Итого завтрак</b>	<b>415</b>	<b>7,97</b>	<b>11,06</b>	<b>75,82</b>	<b>433,08</b>	<b>1,65</b>
	<b>2-ой завтрак</b>						
248	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	10
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>10</b>
	<b>Обед</b>						
11	Салат витаминный ( 2 вариант)	60	0,5	3,66	3,17	47,64	5,28
51	Борщ со свежей капустой	250	1,6	4,85	10,93	93,75	10,55
213	Картофель отварной	120	1,91	2,88	15,34	95	14
203	Биточки из кур рубленые паровые	60/15	8,89	9,26	5,95	143	0,3
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	<b>Итого обед</b>	<b>765</b>	<b>17,91</b>	<b>21,45</b>	<b>73,23</b>	<b>559,39</b>	<b>30,16</b>
	<b>Полдник</b>						
297	Кекс «Детский»	37	2,18	6,85	18,76	145	0,11
270	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	<b>Итого полдник</b>	<b>217</b>	<b>7,4</b>	<b>11,35</b>	<b>25,96</b>	<b>235</b>	<b>1,37</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>34,78</b>	<b>44,36</b>	<b>196,01</b>	<b>1322,47</b>	<b>43,18</b>
	<b>Рекомендуется</b>		<b>35,1-43,2</b>	<b>39-48</b>	<b>169,65-208,8</b>	<b>1170-1440</b>	<b>32,5-40</b>

## Технологическая карта

### № 106 Каша вязкая

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Масса каши	-	170
Масло сливочное	5	5
Сахар	5	5
<b>Выход с маслом сливочным и сахаром</b>	-	<b>180</b>

#### Технология приготовления

Вязкие каши готовят на воде, молоке и молоке с добавлением воды. Из 1 кг крупы получается от 4 до 5 кг готовой каши. Подготовленные крупы всыпают в кипящую жидкость, добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая, пока каша не загустеет.

Отпускают в горячем виде с сахаром и поливают сливочным маслом, растопленным и доведенным до кипения.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Консистенция:* однородная, вязкая, зерна- мягкие, без комков.

*Цвет:* свойственный данному виду крупы.

*Вкус:* с выраженным вкусом крупы, не допускается вкус подгорелой каши.

*Запах:* свойственный данному виду крупы.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр.

Наименование блюда	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Каша рисовая вязкая с сахаром и маслом	1,45	2,64	18,1	100,6	-

## Технологическая карта

### № 2 Бутерброд с джемом или повидлом

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Джем	20,2	20
Масло сливочное	5	5
Хлеб пшеничный	30	30
<b>Выход</b>	-	<b>55</b>

#### Технология приготовления

Ломтики хлеба намазывают слегка размягченным маслом, а затем джемом.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* ровные ломтики хлеба, намазанные маслом и джемом.

*Консистенция:* хлеба- мягкая, масла- мажущаяся, у джема- не растекающаяся.

*Цвет:* соответствует виду джема.

*Вкус:* соответствует сливочному маслу и хлебу, джему.

*Запах:* соответственный доброкачественным продуктам.

#### Химический состав данного блюда

Сырье	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
С джемом	2,51	3,93	28,88	161	0,48

## Технологическая карта

### № 264 Кофейный напиток с молоком

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Кофейный напиток	3	3
Сахар	10	10
Молоко	90	90
Вада	108	108
<b>Выход</b>	-	<b>180</b>

#### Технология приготовления

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

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* кофейный напиток налит в стакан или чашку.

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* светло-коричневый.

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

*Запах:* аромат кофейного напитка и кипяченого молока.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
2,85	2,41	14,36	91	1,17

## Технологическая карта

### № 248 Фрукты и ягоды свежие

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Груши	111	100
<b>Выход</b>	-	<b>100</b>

#### Технология приготовления

Груши свежие с удаленным семенным гнездом, нарезают и подают на десертной тарелке и вазочке.

Выход порции может быть изменен.

Температура подачи не ниже + 15° С .

Срок реализации – не более 30 минут с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* целые плоды, уложенные на десертную тарелку или вазочку.

*Консистенция:* соответствует виду плодов.

*Цвет:* соответствует виду плодов.

*Вкус:* соответствует виду плодов.

*Запах:* соответствует виду плодов.

#### Химический состав данного блюда

Сырье	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Груши свежие	0,4	0,3	10,3	46	5

## Технологическая карта

### № 11 Салат витаминный (2 вариант)

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Яблоки свежие	343	240
Помидоры	294	250
Огурцы свежие	312	250
Морковь	250	200
Лимон (для сока)	24	10
Масло растительное	60	60
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Очищенные яблоки с удалённым семенным гнездом, помидоры, огурцы нарезают ломтиками, сырую морковь- соломкой, добавляют сахар, соль, сок лимона, заправляют растительным маслом.

Температура подачи не ниже +15° С .

Срок реализации – не более 30 минут при температуре 4 +/- 2° С.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* овощи и яблоки аккуратно нарезаны, равномерно перемешаны и заправлены растительным маслом.

*Консистенция:* упругая, сочная, хрустящая.

*Цвет:* свойственный входящим в состав продуктам.

*Вкус:* кисло сладкий.

*Запах:* свежих овощей и яблок в сочетании с растительным маслом.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
0,83	6,1	5,27	79,4	8,79



## Технологическая карта

### № 53 Борщ с картофелем

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Свекла	205	160 <sup>1</sup>
Картофель	267	200
Морковь	63	50
Лук репчатый	48	40
Томатное пюре	30	30
Масло растительное	20	20
Сахар	6	6
Бульон или вода	700	700
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

<sup>1</sup>Масса отварной очищенной свеклы.

#### Технология приготовления

Картофель нарезают брусочками, закладывают в кипящий бульон или воду и варят 10-15 минут, затем кладут подготовленную варенную свеклу, припущенные овощи и томатное пюре, за 5-10 минут до готовности добавляют соль, сахар.

Выход порции определяется возрастной группой.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* в жидкой части борща- овощи сохранившие форму нарезки.

*Консистенция:* соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

*Цвет:* малиново- красный, жир на поверхности- оранжевый.

*Вкус:* кисло- сладкий умеренно соленый.

*Запах:* продуктов входящих в блюдо.

#### Химический состав данного блюда 100 гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
0,82	2	5,64	43,9	3,52

## Технологическая карта

### № 213 Картофель отварной

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Картофель	1333	1000
или картофель молодой	1290	1032
<i>Масса картофеля отварного</i>	-	970
Масло сливочное	35	35
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Очищенный картофель кладут в кипящую подсоленную воду (0,6-0,7 л воды на 1 кг). Когда картофель сварится, воду сливают, а картофель подсушивают, для чего посуду с ним оставляют на 5-7 минут на менее горячем участке плиты.

При отпуске картофель поливают сливочным маслом, растопленным и доведенным до кипения.

Выход порции определяется возрастной группой.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

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

*Консистенция:* плотная, рыхлая, но не разварившаяся.

*Цвет:* белый с кремовым оттенком.

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

*Запах:* вареного картофеля, сливочного масла.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
1,91	2,88	15,34	95	14

## Технологическая карта

### № 203 Биточки рубленые из птицы или кролика паровые

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Курица	74	44
Или бройлер- цыпленок	96	44
Хлеб пшеничный	11	11
Молоко или вода	16	16
<i>Масса полуфабриката</i>	-	68
Масло сливочное	2	2
<i>Масса биточков</i>	-	60
Гарниры № 210, № 211, № 213, № 216	-	120
Соус № 241	-	15
<b>Выход гарниром и соусом</b>	-	<b>195</b>

#### Технология приготовления

Мякоть птицы нарезают на кусочки, пропускают через мясорубку, соединяют с замоченным в молоке или воде хлебом/, кладут соль, масло сливочное, хорошо перемешивают, пропускают второй раз через мясорубку и выбивают.

Готовую котлетную массу разделявают на биточки (1-2 шт. на порцию), кладут в смазанную маслом ёмкость, варят на пару 25-30 минут.

Гарниры- рис отварной или припущенный, картофель отварной, пюре картофельное. Соус- сметанный.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 30 минут с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* изделие округло- приплюснутой формы.

*Консистенция:* мягкая, сочная.

*Цвет:* бело- серый, гарнира- свойственный гарниру.

*Вкус:* продуктов входящих в блюдо.

*Запах:* продуктов входящих в блюдо.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
8,89	9,26	5,95	143	0,3

## Технологическая карта

### № 241 Соус сметанный

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Сметана	250	250
Мука пшеничная	75	75
Вода или отвар	750	750
<i>Масса белого соуса</i>	-	750
Соль	-	8
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Просеянную муку подсушивают в жарочном шкафу до слегка кремового цвета, не допуская пригорания. В подготовленную муку, охлажденную до 60-70°C, вливают ¼ часть горячей воды или отвара и вымешивают.

Для приготовления соуса сметанного в горячий белый соус кладут прокипяченную сметану, соль и кипятят 3-5 минут, процеживают и снова доводят до кипения.

Подают соус к мясным, овощным и рыбным блюдам или используют для запекания рыбы, мяса, овощей.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* однородная масса, без комочков, пенки и всплывшего жира.

*Консистенция:* вязкая, полужидкая, эластичная.

*Цвет:* от белого до светло-кремового

*Вкус:* свежей сметаны и продуктов, входящих в блюдо, умеренно солёный.

*Запах:* Свежей сметаны и продуктов, входящих в соус.

#### Химический состав данного блюда 100 гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
1,41	4,99	5,87	74	0,04

## Технологическая карта

### № 261 Чай с сахаром

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Чай – заварка № 260	30	30
Сахар	10	10
Вода	150	150
<b>Выход с сахаром</b>	-	<b>180/10</b>

#### Технология приготовления

В стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком. Сахар кладут в стакан или чашку или подают отдельно.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

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

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* золотисто- коричневый.

*Вкус:* сладкий, чуть терпкий.

*Запах:* свойственный чаю.

#### Химический состав данного блюда

Сырье	Выход, гр.	Пищевые вещества				Витамин С, мг
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
С сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03

## Технологическая карта

### № 260 Чай - заварка

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	10	10
Вода	1080	1080
<b>Выход</b>	<b>-</b>	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Чайник ополаскивают кипятком, кладут в него чай по норме на определенное количество порций и заливают его свежеприготовленным кипятком 1/3 объема чайника. Настаивают 5 – 10 минут и доливают кипятком.

#### Требования к качеству

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

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* золотисто- коричневый.

*Вкус:* сладкий, чуть терпкий.

*Запах:* свойственный чаю.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
0,2	0,05	0,04	1,4	0,1

## Технологическая карта

### № 297 Кекс «Детский»

Наименование сырья	Массовая доля сухих веществ, %	Расходы сырья на 100 шт. готовых изделий, гр.	
		в натуре	в сухих веществах
Мука пшеничная 1-го сорта	85,5	2339	1999,8
Сахар	99,85	1755	1752,4
Масло сливочное	84	1754	1473,4
Яйцо	27	1300	351
Соль	96,5	7,1	6,9
Морковь очищенная	10	877	87,7
Изюм	80	877	701,6
Пудра рафинадная	99,85	82	81,9
Натрий двууглекислый	50	7,8	3,9
<b>Итого</b>	-	<b>9005,3</b>	<b>6454,7</b>
<b>Выход</b>	<b>80</b>	<b>7500</b>	<b>6000</b>
Влажность 20,00 +/- 3,0 %			

#### Технология приготовления

Размягченное сливочное масло и сахар взбивают в течении 10-15 минут, затем добавляют яйца, соду, соль, изюм, морковь, натертую на мелкой терке, тщательно перемешивают, добавляют муку и замешивают тесто в течении 3-5 минут. Тесто раскладывают в подготовленные формы и выпекают при температуре 205-215 ° С в течение 25-30 минут.

Выпеченные и охлажденные кексы посыпают рафинадной пудрой.

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* кексы прямоугольной или другой формы, посыпан рафинадной пудрой, на разрезе виден равномерно распределенный изюм.

*Консистенция:* мякиш плотный.

*Цвет:* желтый. *Вкус:* сладкий.

*Запах:* свежесыпеченного теста, приятный.

#### Химический состав данного блюда

Выход, гр.	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
37	2,18	6,85	18,76	145	0,11

## Технологическая карта

### № 270 Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Кефир	185	180
<b>Выход</b>	-	<b>180</b>

#### Технология приготовления

Кисломолочные продукты наливают непосредственно в стакан.

Температура подачи -15° С +/- 2° С.

Срок реализации – не более 1 часа.

#### Требования к качеству

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

*Консистенция:* жидкая, сметанообразная.

*Цвет:* от белого до светло-кремового.

*Вкус:* молочно-кислый.

*Запах:* кисломолочных продуктов.

#### Химический состав данного блюда

Сырье	Выход, гр.	Пищевые вещества				Витамин С, мг
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26



## День 8

№ рецептуры	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
106	Каша овсяная (геркулес) вязкая с сахаром и маслом	160	3,8	5,32	23,7	157,5	
3	Бутерброд с сыром российский	50	4,73	6,88	14,56	139	0,07
266	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	<b>Итого завтрак</b>	<b>390</b>	<b>11,68</b>	<b>14,92</b>	<b>51,22</b>	<b>385,5</b>	<b>1,27</b>
	<b>2-ой завтрак</b>						
248	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,34	10
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,34</b>	<b>10</b>
	<b>Обед</b>						
8	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,06	56,88	6,15
65	Суп картофельный с клецками	250	2,1	3,35	12,12	87,25	5,75
174	Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130	
216	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	11,16
251	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,6	1,55
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	<b>Итого обед</b>	<b>760</b>	<b>16,63</b>	<b>24,72</b>	<b>87,16</b>	<b>638,73</b>	<b>24,61</b>
	<b>Полдник</b>						
136	Омлет с рисом	65	4,9	7,3	12,4	144	0,14
263	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	<b>Итого полдник</b>	<b>215</b>	<b>7,55</b>	<b>9,63</b>	<b>23,71</b>	<b>221</b>	<b>1,33</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>36,26</b>	<b>49,67</b>	<b>171,89</b>	<b>1289,57</b>	<b>37,21</b>
	<b>Рекомендуется</b>		<b>35,1-43,2</b>	<b>39-48</b>	<b>169,65-208,8</b>	<b>1170-1440</b>	<b>32,5-40</b>

## Технологическая карта

### № 106 Каша вязкая

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Масса каши	-	150
Масло сливочное	5	5
Сахар	5	5
<b>Выход с маслом сливочным и сахаром</b>	-	<b>160</b>

#### Технология приготовления

Вязкие каши готовят на воде, молоке и молоке с добавлением воды. Из 1 кг крупы получается от 4 до 5 кг готовой каши. Подготовленные крупы всыпают в кипящую жидкость, добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая, пока каша не загустеет.

Отпускают в горячем виде с сахаром и поливают сливочным маслом, растопленным и доведенным до кипения.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Консистенция:* однородная, вязкая, зерна- мягкие, без комков.

*Цвет:* свойственный данному виду крупы.

*Вкус:* с выраженным вкусом крупы, не допускается вкус подгорелой каши.

*Запах:* свойственный данному виду крупы.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр.

Наименование блюда	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Каша овсяная (геркулес) вязкая с сахаром и маслом	2,53	3,55	15,78	105	-

## Технологическая карта

### № 3 Бутерброд с сыром

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Сыр российский	16	15
Масло сливочное	5	5
Хлеб пшеничный	30	30
<b>Выход</b>	-	<b>50</b>

#### Технология приготовления

Ломтики хлеба намазывают слегка размягченным маслом, сверху кладут кусочек сыра.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* ровные ломтики хлеба, намазанные маслом – сыр прямоугольной или треугольной формы.

*Консистенция:* хлеба и сыра- мягкая, масла- мажущаяся.

*Цвет:* соответствует виду сыра и хлеба.

*Вкус:* соответствует виду сыра и хлеба.

*Запах:* соответственный доброкачественным продуктам.

#### Химический состав данного блюда

Сырье	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
с сыром российским	4,73	6,88	14,56	139	0,07

## Технологическая карта

### № 266 Какао с молоком

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Какао порошок	2	2
Сахар	10	10
Молоко	110	110
Вода	80	80
<b>Выход</b>	-	<b>180</b>

#### Технология приготовления

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

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

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

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* светло- шоколадный.

*Вкус:* сладкий, с привкусом какао и молока.

*Запах:* свойственный какао.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
3,67	3,19	15,82	107	1,43

## Технологическая карта

### № 248 Фрукты и ягоды свежие

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Яблоки	114	100
<b>Выход</b>	-	<b>100</b>

#### Технология приготовления

Яблоки свежие с удаленным семенным гнездом, нарезают и подают на десертной тарелке и вазочке.

Выход порции может быть изменен.

Температура подачи не ниже + 15° С .

Срок реализации – не более 30 минут с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* целые плоды, уложенные на десертную тарелку или вазочку.

*Консистенция:* соответствует виду плодов.

*Цвет:* соответствует виду плодов.

*Вкус:* соответствует виду плодов.

*Запах:* соответствует виду плодов.

#### Химический состав данного блюда

Сырье	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Яблоки свежие	0,4	0,4	9,8	44	10

## Технологическая карта

### № 8 Винегрет овощной

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Картофель	344	250 <sup>1</sup>
Свёкла	255	200 <sup>1</sup>
Морковь	189	150 <sup>1</sup>
Огурцы солёные <sup>2</sup>	250	200
Лук репчатый	179	150 <sup>3</sup>
Масло растительное	60	60
<b>Выход</b>	<b>-</b>	<b>1000</b>

<sup>1</sup> Масса отварных очищенных овощей.

<sup>2</sup> С использованием огурцов консервированных без уксуса.

<sup>3</sup> Масса бланшированного репчатого лука.

#### Технология приготовления

Свёклу варят в кожуре или запекают до готовности, охлаждают, нарезают мелкими ломтиками. Отварные очищенные картофель и морковь, очищенные от кожицы и семян солёные огурцы нарезают мелкими ломтиками.

Лук репчатый нарезают мелким кубиком, бланшируют кипящей водой, откидывают на дуршлаг.

Овощи соединяют, заправляют нерафинированным растительным маслом, солью, перемешивают. Чтобы свёкла не окрашивала другие овощи, ее заправляют растительным маслом отдельно, а затем соединяют с другими овощами.

Огурцы солёные можно заменить квашеной капустой полностью или частично. Капусту перебирают, мелко рубят. Если капуста кислая- промывают до рубки охлажденной кипяченой водой, откидывают на сите.

В винегрет можно добавлять припущенный зеленый горошек от 50 до 100 гр. за счёт уменьшения солёных огурцов.

Температура подачи не ниже +15° С .

Срок реализации – не более 30 минут при температуре 4 +/- 2° С.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* овощи нарезаны мелкими ломтиками, равномерно перемешаны и заправлены растительным маслом.

*Консистенция:* у вареных овощей мягкая, сочная, у сырых- слегка хрустящая.

*Цвет:* соответствует виду овощей.

*Вкус:* соответствует виду овощей.

*Запах:* соответствует виду овощей.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр.

Сырье	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
С репчатым луком	1,36	6,16	8,44	94,8	10,25

## Технологическая карта

### № 65 Суп картофельный с клёцками

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Картофель	267	200
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Масло растительное	10	10
Бульон или вода	750	750
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>
Клёцки готовые № 74 на выход 1000гр. супа	-	100

#### Технология приготовления

В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения, добавляют припущенную морковь, лук и варят до готовности. За 5-10 минут до окончания варки кладут соль.

Клёцки варят отдельно в бульоне или в подсоленной воде небольшими партиями и кладут в суп при отпуске.

Выход порции определяется возрастной группой.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* в жидкой части супа- картофель и овощи, нарезанные кубиками, сохранившие форму нарезки. Клёцки одинакового размера.

*Консистенция:* картофель и овощи- мягкие; клёцки- упругие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части супа.

*Цвет:* супа- золотистый, жира на поверхности- светло- оранжевый.

*Вкус:* овощей и картофеля, продуктов входящих в суп.

*Запах:* продуктов входящих в суп.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
0,84	1,34	4,85	34,9	2,3

## Технологическая карта

### № 74 Клёцки мучные

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Мука пшеничная	308	308
Масло сливочное	35	35
Яйца	2,2 шт.	88
Вода или молоко	483	483
Соль	9	9
<i>Масса теста</i>	-	900
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

В воду или молоко кладут масло сливочное, соль и доводят до кипения. В кипящую жидкость, помешивая, всыпают муку и заваривают тесто, которое, не переставая помешивать, прогревают в течении 5-10 минут. После этого массу охлаждают до 60-70° С, добавляют в 3-4 приема сырые яйца и перемешивают. Приготовленное тесто закатывают в виде жгута и нарезают на кусочки массой 10-15 гр.

Для варки клёцек на 1 кг берут 5 л жидкости. Варят при слабом кипении 5-7 минут и хранят до отпуска в горячем состоянии на пару в течении одного часа. Клёцки используют при отпуске прозрачных супов.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* клёцки одинакового размера.

*Консистенция:* мягкая, нежная.

*Цвет:* кремовый.

*Вкус:* отварного теста.

*Запах:* отварного теста.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
3,92	3,24	19,15	121,5	-



## Технологическая карта

### № 174 Сосиски, сардельки отварные

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Сосиски	51	50
Масло сливочное	-	5
Гарниры №208, №213, №215, №216, №228	-	150
<b>Выход</b>	-	<b>205</b>

#### Технология приготовления

Специализированные колбасные изделия для питания детей дошкольного возраста отваривают в течении 5 минут.

Отпускают со сливочным маслом, растопленным и доведенным до кипения.

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

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* целые, свежепрогретые изделия политы маслом, рядом аккуратно уложен гарнир.

*Консистенция:* колбасные изделия упругие, плотные, сочные.

*Цвет:* светло- розовый.

*Вкус:* мясной, умеренно солёный.

*Запах:* колбасных изделий.

#### Химический состав данного блюда

Сырье	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Сосиски	5,5	11,95	0,2	130	-

**Технологическая карта**  
**№ 216 Пюре картофельное**

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Картофель	1140	855
Молоко	158	150 <sup>1</sup>
Масло сливочное	35	35
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

<sup>1</sup>Масса кипяченного молока. При отсутствии молока можно на 10 грамм увеличить норму закладки сливочного масла.

**Технология приготовления**

Очищенный картофель варят в подсоленной воде до готовности, воду сливают, картофель подсушивают. Вареный горячий картофель протирают, температура протираемого картофеля должна быть не ниже 80°C. В горячий протертый картофель, непрерывно помешивая, добавляют в два-три приема горячее кипяченое молоко и растопленное и доведенное до кипения сливочное масло. Смесь разбивают до получения однородной массы.

Выход порции определяется возрастной группой.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* протертая картофельная масса.

*Консистенция:* густая, пышная, однородная.

*Цвет:* белый с кремовым оттенком.

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

*Запах:* свежеприготовленного картофельного пюре, кипяченого молока и сливочного масла.

**Химический состав данного блюда в 100 гр.**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
2,04	3,2	13,63	92	12,11

## Технологическая карта

### № 251 Компот из свежих плодов

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Яблоки	227	200
Вода	860	860
Сахар	100	100
Кислота лимонная	1	1
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

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

Сироп приготавливают следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, проваривают 10 – 12 минут и процеживают. В подготовленный горячий сироп погружают плоды. Яблоки варят на слабом огне не более 6-8 минут. Быстро разваривающиеся сорта яблок кладут в кипящий сироп, прекращают нагревать и оставляют в сиропе до охлаждения.

Выход порции определяется возрастной группой.

Температура подачи не ниже +15° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* сироп прозрачный, яблоки зачищены от сердцевины и плодоножек, нарезаны дольками.

*Консистенция:* компота- жидкая, плодов- мягкая.

*Цвет:* присущий вареным плодам в сиропе.

*Вкус:* кисло – сладкий.

*Запах:* фруктово- концентрированный, приятный.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр.

Сырье	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Из яблок	0,08	0,08	11,94	48	0,86

## Технологическая карта

### № 136 Омлет с рисом

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Яйца	4/5 шт.	32
Молоко	26	26
Мука пшеничная	10	10
Масло сливочное	3	3
Крупа рисовая	9	9
<i>Масса отварного риса</i>	-	26
<i>Масса готового омлета</i>	-	60
Масло сливочное	5	5
<b>Выход</b>	-	<b>65</b>

#### Технология приготовления

Просеянную муку разводят молоком, перемешивают с яичными желтками до однородной массы. В полученную массу добавляют взбитые белки. Омлетную массу соединяют с отварным рисом, выкладывают на смазанный маслом противень слоем толщиной 2,5 см и запекают в жарочном шкафу в течении 10-15 минут.

При отпуске поливают сливочным маслом, растопленным и доведенным до кипения.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 30 минут с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* поверхность равномерно зарумяненная, без подгорелых мест.

*Консистенция:* сочная, мягкая.

*Цвет:* золотисто- желтоватый с наличием зерен отварного риса.

*Вкус:* запеченных яиц и отварного риса.

*Запах:* запеченных яиц и отварного риса.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
5,91	9,96	14,9	173	0,17

## Технологическая карта

### № 263 Чай с молоком

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Чай – заварка № 261	20	20
Сахар	7	7
Молоко	40	40
Вода	40	40
<b>Выход</b>	-	<b>150</b>

#### Технология приготовления

К приготовленному чаю с сахаром добавляют горячее кипяченое молоко.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* жидкость серовато- белого цвета, налита в стакан.

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* серовато- белый.

*Вкус:* сладкий, с привкусом молока.

*Запах:* свойственный молоку и чаю.

#### Химический состав данного блюда

Сырье	Выход, гр.	Пищевые вещества				Витамин С, мг
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
С молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,02

## Технологическая карта

### № 261 Чай с сахаром

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Чай – заварка № 260	20	20
Сахар	7	7
Вода	130	130
<b>Выход с сахаром</b>	-	<b>150/7</b>

#### Технология приготовления

В стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком. Сахар кладут в стакан или чашку или подают отдельно.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

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

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* золотисто- коричневый.

*Вкус:* сладкий, чуть терпкий.

*Запах:* свойственный чаю.

#### Химический состав данного блюда

Сырье	Выход, гр.	Пищевые вещества				Витамин С, мг
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
С сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02

## Технологическая карта

### № 260 Чай - заварка

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	10	10
Вода	1080	1080
<b>Выход</b>	<b>-</b>	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Чайник ополаскивают кипятком, кладут в него чай по норме на определенное количество порций и заливают его свежеприготовленным кипятком 1/3 объема чайника. Настаивают 5 – 10 минут и доливают кипятком.

#### Требования к качеству

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

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* золотисто- коричневый.

*Вкус:* сладкий, чуть терпкий.

*Запах:* свойственный чаю.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
0,2	0,05	0,04	1,4	0,1

## День 9

№ рецептуры	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
107	Каша вязкая молочная «Дружба»	180	5,59	6,95	24,94	180,9	1,75
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	<b>Итого завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10,87</b>	<b>16,91</b>	<b>53,92</b>	<b>407,9</b>	<b>2,92</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
268	Сок вишневый	180	1,26	0,36	20,52	90	13,32
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>180</b>	<b>1,26</b>	<b>0,36</b>	<b>20,52</b>	<b>90</b>	<b>13,32</b>
<b>Обед</b>							
60	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,13	16,6	120	7,55
181	Шницель из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58
208	Каша ячневая	120	3,82	3,54	24,67	145,2	
31	Салат из свежих помидоров огурцов с луком зеленым	60	0,57	3,64	1,83	42,36	5,66
253	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,4	0,02	25	102	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	<b>Итого обед</b>	<b>730</b>	<b>18,93</b>	<b>18,84</b>	<b>101,06</b>	<b>648,94</b>	<b>14,15</b>
<b>Полдник</b>							
145	Пудинг из творога	50	7,61	5,25	11,78	125	0,09
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	<b>Итого полдник</b>	<b>240</b>	<b>7,67</b>	<b>5,27</b>	<b>21,77</b>	<b>165</b>	<b>0,12</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>38,73</b>	<b>41,38</b>	<b>197,27</b>	<b>1311,84</b>	<b>30,51</b>
	<b>Рекомендуется</b>		<b>35,1-43,2</b>	<b>39-48</b>	<b>169,65-208,8</b>	<b>1170-1440</b>	<b>32,5-40</b>



## Технологическая карта

### № 107 Каша молочная «Дружба»

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Крупа рисовая	13	13
Крупа пшено	10	10
Молоко	150	150
Вода	35	35
Сахар	5	5
<i>Масса каши</i>	-	197
Масло сливочное	3	3
<b>Выход</b>	-	<b>200</b>

#### Технология приготовления

В кипящую воду всыпают подготовленную крупу и варят, периодически помешивая 20 минут. После этого добавляют горячее молоко, соль, сахар и продолжают варку до готовности.

Горячую кашу отпускают с растопленным и доведенным до кипения маслом сливочным.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* зерна крупы набухшие, полностью разваренные, каша заправлена сливочным маслом.

*Консистенция:* однородная, вязкая, зерна- мягкие.

*Цвет:* свойственный соответствующему виду крупы.

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

*Запах:* соответствующей каши в сочетании с молоком и маслом.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
6,21	7,73	27,71	201	1,95

## Технологическая карта

### № 1 Бутерброд с маслом сливочным

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Масло сливочное	10	10
Хлеб пшеничный	30	30
<b>Выход</b>	<b>-</b>	<b>40</b>

#### Технология приготовления

Ломтики хлеба намазывают слегка размягченным маслом.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* ровные ломтики хлеба, намазанные маслом.

*Консистенция:* хлеба – мягкая, масла – мажущаяся.

*Цвет:* соответствуют маслу и хлебу.

*Вкус:* соответствует сливочному маслу и хлебу.

*Запах:* соответствуют доброкачественным продуктам.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
2,45	7,55	14,62	136	-

## Технологическая карта

### № 264 Кофейный напиток с молоком

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Кофейный напиток	3	3
Сахар	10	10
Молоко	90	90
Вада	108	108
<b>Выход</b>	-	<b>180</b>

#### Технология приготовления

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

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* кофейный напиток налит в стакан или чашку.

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* светло-коричневый.

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

*Запах:* аромат кофейного напитка и кипяченого молока.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
2,85	2,41	14,36	91	1,17

## Технологическая карта

### № 268 Соки овощные, фруктовые и ягодные

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Сок вишневый	180	180
<b>Выход</b>	-	<b>180</b>

#### Технология приготовления

Сок, выпускаемый промышленностью, разливают в стаканы порциями 150-180 мл непосредственно перед отпуском.

Температура подачи не ниже +15° С .

#### Требования к качеству

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* соответствует соку.

*Вкус:* соответствует соку.

*Запах:* соответствует соку.

#### Химический состав данного блюда

Наименование сока	Выход, гр.	Пищевые вещества				Витамин С, мг
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Вишневый	180	1,26	0,36	20,52	90	13,32

## Технологическая карта

### № 60 Рассольник ленинградский

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Картофель	400	300
Крупа перловая	20	20
Морковь	50	40
Лук репчатый	24	20
Огурцы солёные	67	60
Масло растительное	20	20
Бульон или вода	750	750
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, закладывают картофель, нарезают брусочками, а через 5-10 минут вводят припущенные овощи и припущенные огурцы. За 5-10 минут до окончания варки добавляют соль.

Рекомендуется для детей старшей возрастной группы.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* в жидкой части рассольника- огурцы без кожи и семян, нарезанные ромбиками или соломкой, картофель- брусочками, коренья (морковь) – соломкой.

*Консистенция:* овощей, мяса- мягкая, сочная; огурцов- слегка хрустящая; перловая крупа хорошо разварена, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

*Цвет:* жира на поверхности- жёлтый, овощей- натуральный.

*Вкус:* умеренно солёный, с умеренной кислотностью.

*Запах:* продуктов, входящих в рассольник.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр.

Сырье	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
С перловой крупой	0,84	2,05	6,64	48,3	3,02

## Технологическая карта

### № 181 Котлеты, биточки, шницели из говядины

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Говядина (котлетное мясо)	46	34
Лук репчатый	5	4
Сухари	3	3
Яйца	1/13 шт.	3
Хлеб пшеничный	6	6
Молоко	10	10
<i>Масса полуфабриката</i>	-	61
Масло растительное	3	3
<i>Масса готовых изделий</i>	-	50
Масло сливочное	-	5
Гарниры №208, №212, №215, №216, №228	-	120
<b>Выход с маслом сливочным</b>	-	<b>175</b>

#### Технология приготовления

Измельченное на мясорубке мясо соединяют с пшеничным хлебом 1-го или высшего сорта, предварительно, замоченный в молоке, добавляют соль, репчатый лук, яйцо и перемешивают. Из готовой котлетной массы разделяют изделия-шницели плоскоооальной формой, панируют в сухарях. Шницели запекают без предварительного обжаривания при температуре 250-280° С в течении 20-25 минут. При отпуске поливают маслом, растопленным и доведенным до кипения.

Гарниры- каши рассыпчатые, макаронные изделия отварные, картофель отварной, овощи отварные с маслом, пюре картофельное, капуста тушеная.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 30 минут с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* шницели плоскоооальной формы, блестящее от масла, сбоку гарнир.

*Консистенция:* пышная, сочная, однородная.

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

*Вкус и запах:* запеченного мяса, умеренно солёный, без привкуса хлеба.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
7,03	5,73	5,11	99,38	0,58

## Технологическая карта

### № 208 Каша рассыпчатая

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Масса ячневой каши	-	970
Масло сливочное	35	35
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Приготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. Всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, периодически помешивая. Сливочное масло добавляют во время варки каши (50%). При отпуске поливают оставшимся сливочным маслом, растопленным и доведенным до кипения.

Выход порции определяется возрастной группой.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

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

*Консистенция:* рассыпчатая, мягкая, однородная.

*Цвет:* каши рисовой- от белого до кремового.

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

*Запах:* каши из данного вида крупы с маслом.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр.

Наименование блюда	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Ячневая	3,19	2,95	20,58	121	-

## Технологическая карта

### № 31 Салат из свежих помидоров и огурцов

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Помидоры свежие	565	480
Огурцы свежие	438	350
Лук зелёный	150	120
Масло растительное	60	60
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Подготовленные помидоры и огурцы нарезают тонкими ломтиками, зелёный лук шинкуют. Салат можно подавать с репчатым луком. Помидоры и огурцы укладывают вперемешку, посыпав луком, заправив растительным маслом.

Температура подачи не ниже +15° С .

Срок реализации – не более 30 минут при температуре 4 +/- 2° С.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* овощи аккуратно нарезаны.

*Консистенция:* сочная, хрустящая.

*Цвет:* помидоров красный, розовый, у лука зелёный, у очищенных огурцов-белый, у неочищенных огурцов- белый с зелёным каймой.

*Вкус:* в меру солёный, свойственный овощам.

*Запах:* свежих помидор, огурцов, лука и растительного масла.

#### Химический состав данного блюда в 100 гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
0,95	6,06	3,05	70,6	9,44



## Технологическая карта

### № 253 Компот из сушеных фруктов

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Фрукты сушеные (курага)	100	185 <sup>1</sup>
Сахар	80	80
Кислота лимонная	1	1
Вода	1015	1015
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

<sup>1</sup>Масса плодов или ягод вареных.

#### Технология приготовления

Подготовленные сушеные плоды или ягоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят до готовности. курагу варят 10-20 минут. Компот из плодов или ягод сушеных готовят накануне для того, чтобы он настоялся.

Выход порции определяются возрастной группой.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* плоды, ягоды не переваренные, уложенные в стакан или креманку и залиты полученным при варке компота прозрачным отваром.

*Консистенция:* отвара- жидкая, с наличием хорошо проваренных фруктов.

*Цвет:* от светло- коричневого до темно- коричневого в зависимости от набора сухофруктов.

*Вкус:* сладкий или кисло- сладкий.

*Запах:* аромат использованных плодов и ягод.

#### Химический состав данного блюда 100 гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
0,22	0,01	13,88	57	0,2

## Технологическая карта

### № 145 Пудинг из творога (паровой)

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Творог	38	37,5
Крупа манная	4	4
Яйца	1/8 шт.	5
Сахар	5	5
Изюм	5,1	5
Ванилин	0,01	0,01
<i>Масса полуфабриката</i>	-	55
Масло сливочное (для смазки)	2	2
<i>Масса готового пудинга</i>	-	50
Соус № 241	-	15
<b>Выход</b>	-	<b>65</b>

#### Технология приготовления

В протёртый творог добавляют манную крупу, яичные желтки, растертые с сахаром, перебранным, промытым и тёплой воде и обсушенный изюм, ванилин, соль и перемешивают. Затем вводят в массу яичные белки, помещают в ёмкости, смазанную сливочным маслом, и варят на пару 20-30 минут. Отпускают с соусом сметанным.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* поверхность ровная, без трещин.

*Консистенция:* нежная, пышная.

*Цвет:* белый.

*Вкус:* продуктов, входящих в блюдо.

*Запах:* творога и продуктов, входящих в блюдо.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
7,61	5,25	11,78	125	0,09

## Технологическая карта

### № 261 Чай с сахаром

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Чай – заварка № 260	20	20
Сахар	7	7
Вода	130	130
<b>Выход с сахаром</b>	-	<b>150/7</b>

#### Технология приготовления

В стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком. Сахар кладут в стакан или чашку или подают отдельно.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

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

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* золотисто- коричневый.

*Вкус:* сладкий, чуть терпкий.

*Запах:* свойственный чаю.

#### Химический состав данного блюда

Сырье	Выход, гр.	Пищевые вещества				Витамин С, мг
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
С сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02

## Технологическая карта

### № 260 Чай - заварка

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	10	10
Вода	1080	1080
<b>Выход</b>	<b>-</b>	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Чайник ополаскивают кипятком, кладут в него чай по норме на определенное количество порций и заливают его свежеприготовленным кипятком 1/3 объема чайника. Настаивают 5 – 10 минут и доливают кипятком.

#### Требования к качеству

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

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* золотисто- коричневый.

*Вкус:* сладкий, чуть терпкий.

*Запах:* свойственный чаю.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
0,2	0,05	0,04	1,4	0,1

## День 10

№ рецептуры	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
106	Каша пшеничная вязкая с сахаром	180	4,84	0,54	35,86	168,12	
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
266	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	<b>Итого завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10,44</b>	<b>10,81</b>	<b>63,44</b>	<b>393,12</b>	<b>1,2</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
248	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>46</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>							
62	Суп картофельный с овсяной крупой	250	2,79	3,26	16,4	106,25	8,25
193	Запеканка картофельная с говядиной	165	10,13	9,5	23,7	237	3,8
14	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,3	6,55	2,45	73,91	18,6
251	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,6	1,55
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	<b>Итого обед</b>	<b>725</b>	<b>19,37</b>	<b>20,23</b>	<b>91,89</b>	<b>644,76</b>	<b>32,2</b>
<b>Полдник</b>							
279	Пирожки печеные с повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187	0,03
269	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	<b>Итого полдник</b>	<b>210</b>	<b>8,08</b>	<b>7,83</b>	<b>40,35</b>	<b>272</b>	<b>2,08</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>38,29</b>	<b>39,17</b>	<b>207,98</b>	<b>1355,88</b>	<b>40,48</b>
	<b>Рекомендуется</b>		<b>35,1-43,2</b>	<b>39-48</b>	<b>169,65-208,8</b>	<b>1170-1440</b>	<b>32,5-40</b>

## Технологическая карта

### № 106 Каша вязкая

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Масса каши	-	175
Сахар	5	5
<b>Выход с сахаром</b>	<b>-</b>	<b>180</b>

#### Технология приготовления

Вязкие каши готовят на воде, молоке и молоке с добавлением воды. Из 1 кг крупы получается от 4 до 5 кг готовой каши. Подготовленные крупы всыпают в кипящую жидкость, добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая, пока каша не загустеет.

Отпускают в горячем виде с сахаром и поливают сливочным маслом, растопленным и доведенным до кипения.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Консистенция:* однородная, вязкая, зерна- мягкие, без комков.

*Цвет:* свойственный данному виду крупы.

*Вкус:* с выраженным вкусом крупы, не допускается вкус подгорелой каши.

*Запах:* свойственный данному виду крупы.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр.

Наименование блюда	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Пшеничная вязкая с сахаром	2,69	0,3	19,92	93,4	-

## Технологическая карта

### № 1 Бутерброд с маслом сливочным

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Масло сливочное	10	10
Хлеб пшеничный	30	30
<b>Выход</b>	<b>-</b>	<b>40</b>

#### Технология приготовления

Ломтики хлеба намазывают слегка размягченным маслом.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* ровные ломтики хлеба, намазанные маслом.

*Консистенция:* хлеба – мягкая, масла – мажущаяся.

*Цвет:* соответствуют маслу и хлебу.

*Вкус:* соответствует сливочному маслу и хлебу.

*Запах:* соответствуют доброкачественным продуктам.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
2,45	7,55	14,62	136	-

## Технологическая карта

### № 266 Какао с молоком

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Какао порошок	2	2
Сахар	10	10
Молоко	110	110
Вода	80	80
<b>Выход</b>	-	<b>180</b>

#### Технология приготовления

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

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

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

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* светло- шоколадный.

*Вкус:* сладкий, с привкусом какао и молока.

*Запах:* свойственный какао.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
3,67	3,19	15,82	107	1,43



## Технологическая карта

### № 248 Фрукты и ягоды свежие

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Груши	111	100
<b>Выход</b>	-	<b>100</b>

#### Технология приготовления

Груши свежие с удаленным семенным гнездом, нарезают и подают на десертной тарелке и вазочке.

Выход порции может быть изменен.

Температура подачи не ниже + 15° С .

Срок реализации – не более 30 минут с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* целые плоды, уложенные на десертную тарелку или вазочку.

*Консистенция:* соответствует виду плодов.

*Цвет:* соответствует виду плодов.

*Вкус:* соответствует виду плодов.

*Запах:* соответствует виду плодов.

#### Химический состав данного блюда

Сырье	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Груши свежие	0,4	0,3	10,3	46	5

## Технологическая карта

### № 62 Суп картофельный с крупой

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Картофель	400	300
Крупа овсяная	40	40
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Масло растительное	10	10
Бульон или вода для овсяной крупы	700	700
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Лук мелко шинкуют, морковь нарезают мелкими кубиками и припускают. Картофель нарезают кубиками.

В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, картофель, припущенные овощи и варят до готовности. За 5 – 10 минут до окончания варки кладут соль.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* в жидкой части супа – картофель и овощи, нарезанные кубиками, крупа хорошо разварившаяся, но не потерявшая форму.

*Консистенция:* овощи мягкие, крупа хорошо разварилась, соблюдается соотношение жидкой и плотной частей супа.

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

*Вкус:* картофеля и припущенных овощей, умеренно соленый.

*Запах:* продуктов входящих в суп.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр.

Сырье	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
С овсяной крупой	1,12	1,31	6,56	42,5	3,3

## Технологическая карта

### № 193 Запеканка картофельная с мясом или печенью

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Говядина (котлетное мясо)	72	53
Масло сливочное	3	3
<i>Масса готовых мясopодуkтoв</i>	-	33
Картофель	204	153/148 <sup>1</sup>
<i>Масса отварного протертого картофеля</i>	-	145
Лук репчатый	13	11
Масло сливочное	2	2
<i>Масса припущенного лука</i>	-	8
Масло сливочное	2	2
Сухари	3	3
<i>Масса полуфабриката</i>	-	188
<i>Масса готового изделия</i>	-	160
Масло сливочное	5	5
<b>Выход</b>	-	<b>165</b>

<sup>1</sup> – в том числе масса картофеля нетто, в знаменателе масса отварного картофеля.

#### Технология приготовления

Мясо варят, припускают до готовности. Готовые продукты пропускают через мясорубку, добавляют припущенный лук. Протертый картофель делят на две равные части. Одну часть кладут на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или сковороду, разравнивают, кладут измельченные мясopодуkтoв с луком, а на них оставшуюся часть картофеля. После разравнивания изделие посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают при температуре 250-280° С в течении 20-25 минут.

При отпуске поливают растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом.

Температура подачи +60° С ...+65° С .

Срок реализации – не более 30 минут с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* запеканка сохраняет форму.

*Консистенция:* нежная, сочная, однородная.

*Цвет:* продуктов, входящих в блюдо

*Вкус:* свойственный продуктам, входящим в блюдо.

*Запах:* свойственный продуктам, входящим в блюдо.

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
12,13	9,5	25,7	237	3,8

## Технологическая карта

### № 14 Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Капуста белокочанная	600	480
Помидоры	230	200
Огурцы	250	200
Яйца	2 шт.	80
Масло растительное	100	100
Лимонная кислота	1	1
Вода для разведения лимонной кислоты	50	50
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Капусту шинкуют соломкой, кладут в эмалированную посуду, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком. Помидоры нарезают тонкими дольками, огурцы ломтиками, яйца дольками.

Овощи соединяют, заправляют растительным маслом и лимонной кислотой, перемешивают. Дольки помидор кладут в последнюю очередь, чтобы из них не вытекал сок.

Температура подачи не ниже +15° С .

Срок реализации – не более 30 минут при температуре 4 +/- 2° С.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* овощи и яйца аккуратно нарезаны, равномерно перемешаны и заправлены растительным маслом.

*Консистенция:* у овощей упругая, сочная, хрустящая.

*Цвет:* свойственный продуктам, входящим в салат.

*Вкус:* кисло-сладкий, в меру солёный.

*Запах:* свойственный продуктам, входящим в салат в сочетании с заправкой.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр.

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
2,16	10,91	4,09	123,19	31

## Технологическая карта

### № 251 Компот из свежих плодов

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Яблоки	227	200
Вода	860	860
Сахар	100	100
Кислота лимонная	1	1
<b>Выход</b>	-	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

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

Сироп приготавливают следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, проваривают 10 – 12 минут и процеживают. В подготовленный горячий сироп погружают плоды. Яблоки варят на слабом огне не более 6-8 минут. Быстро разваривающиеся сорта яблок кладут в кипящий сироп, прекращают нагревать и оставляют в сиропе до охлаждения.

Выход порции определяется возрастной группой.

Температура подачи не ниже +15° С .

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* сироп прозрачный, яблоки зачищены от сердцевины и плодоножек, нарезаны дольками.

*Консистенция:* компота- жидкая, плодов- мягкая.

*Цвет:* присущий вареным плодам в сиропе.

*Вкус:* кисло – сладкий.

*Запах:* фруктово- концентрированный, приятный.

#### Химический состав данного блюда на 100 гр.

Сырье	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Из яблок	0,08	0,08	11,94	48	0,86

## Технологическая карта

### № 279 Пирожки печеные из дрожжевого теста

Наименование сырья	Расходы сырья, гр.	
	Сдобные пирожки	
	массой 60 гр.	массой 35 гр.
Тесто дрожжевое № 278	4300	220
Мука на подпыл	129	66
Повидло	2525	-
Масло растительное (для смазки)	20	15
Яйцо для смазки пирожков	120	70
<b>Выход, шт.</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

#### Технология приготовления

Дрожжевое тесто приготовленное опорным способом, выкладывают на подпыленный мукой стол, отрезают от него кусок массой 1-1,5 кг, закатывают его в жгут и делят его в жгут и делят на куски требующейся массы. Затем куски формируют в шарики, дают им расстояться 5-6 минут и раскатывают на круглые лепешки толщиной 0,5-1 см. На середину каждой лепешки кладут повидло (по 45 гр. на пирожок) и защипывают края, придавая форму «лодочки», «полумесяца», цилиндрическую и др.

Сформированные пирожки укладывают швом вниз на кондитерский лист, предварительно смазанный растительным маслом, для расстойки. За 5-10 минут перед выпечкой изделие смазывают яйцом. Пирожки выпекают при температуре 200-240° С в течении 8-10 минут.

Срок реализации – не более 2 часов с момента окончания технологического процесса.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* форма «лодочки», «полумесяца», цилиндрическая.

*Консистенция:* пористая, хорошо пропеченная.

*Цвет:* поверхности- светло-коричневый, на разрезе: тесто- кремовый, повидла- соответствующий повидлу.

*Вкус:* свойственный изделиям из дрожжевого теста.

*Запах:* свойственный выпекаемому дрожжевому тесту, без запаха перекисшего теста.

#### Химический состав данного блюда

Сырье	Выход, гр.	Пищевые вещества				Витамин С, мг
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
С повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187	0,03

## Технологическая карта

### № 278 Тесто дрожжевое

Наименование сырья	Расходы сырья на 1000 гр., в гр.		
	Для пирожков печеных		Для ватрушек, пирожков, кулебяк
	простых	сдобных	
Мука пшеничная высшего или 1-го сорта <sup>1</sup>	633	640	641
Сахар	44	46	34
Маргарин	19	69	29
Яйцо	-	69	34
Соль	10	8	10
Дрожжи (прессованные)	19	23	19
Вода	300	170	258
<b>Выход</b>	-	-	<b>1000</b>
Влажность, %	40	33	38

<sup>1</sup>Тесто для ватрушек, кулебяк или других изделий рекомендуется готовить из муки высшего сорта.

#### Технология приготовления

Дрожжевое тесто готовят двумя способами- опарным или безопарным. Безопарным способом тесто готовят преимущественно для изделий с малым содержанием сдобы (сахара, маргарина), опарным- для изделий с большим содержанием сдобы (тесто дрожжевое сдобное)

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* тесто пышное, хорошо промешано.

*Консистенция:* равномерно пористая, эластичная.

*Цвет:* кремовый.

*Вкус:* сырого дрожжевого теста.

*Запах:* сырого дрожжевого теста.

#### Химический состав данного блюда

Сырье	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Тесто дрожжевое для пирожков печеных простых	6,95	2,43	47,93	241	-
Тесто дрожжевое для пирожков печеных сдобных	7,97	7,34	48,74	293	-
Тесто дрожжевое для ватрушек, пирожков, кулебяк	7,47	4,06	47,52	257	-

**Технологическая карта**  
**№ 269 Молоко кипяченое**

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Молоко	158	150 <sup>1</sup>
<b>Выход</b>		<b>150</b>

<sup>1</sup>Масса молока кипяченого.

**Технология приготовления**

Молоко кипятят в посуде, предназначенной для этой цели, а затем охлаждают и разливают в стаканы.

Температура подачи не ниже 15° С +/- 2° С.

Срок реализации – не более 1 часа.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* молоко без пленки на поверхности.

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* белый, с кремовым оттенком.

*Вкус:* характерный для кипяченого молока, сладковатый.

*Запах:* кипяченого молока, приятный.

**Химический состав данного блюда**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал	
4,58	4,08	7,58	85	2,05