

«Утверждаю»
директор МАОУ Байкаловская СОШ
Е.Д. Кугаевская



Бутерброд с сыром №3

Наименование блюда: Бутерброд с сыром

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №3

Источник (сборник): Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

Вид обработки: Без обработки

Рецептура (раскладка продуктов) на 30 грамм нетто блюда:

| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
|------------------------|-----------|----------|
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| Сыр Голландский 8% | 10,1 | 10 |

Цена 1 порции- 3 рублей 11 копеек

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН | Содержание питательных веществ на 30 грамм блюда |
|--|--|
| Белки, г | 4.56 |
| Жиры, г | 2.58 |
| Углеводы, г | 14.22 |
| Калорийность, ккал | 100.8 |
| В1, мг | 0.042 |
| В2, мг | 0.048 |
| С, мг | 0.054 |
| Са, мг | 91.86 |
| Fe, мг | 0.624 |

Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):

| Тип довольствующихся | Выход блюда, грамм |
|------------------------------|--------------------|
| Школьники от 7 до 11 лет | 30/10 |
| Школьники от 11 лет и старше | 50/20 |

Технологическая карта приготовления блюда в школе:

| Технология приготовления |
|--|
| Сыр нарезают на крупные куски прямоугольной или треугольной формы, очищают от корки, нарезают тонкими пластинами, укладывают на ломтик хлеба (при необходимости у хлеба отрезают корку). |

«Утверждаю»
директор МАОУ Байкаловская СОШ
Е.Д.Кугаевская



Бутерброд с сыром №3

Наименование блюда: Бутерброд с сыром

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №3

Источник (сборник): Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

Вид обработки: Без обработки

Рецептура (раскладка продуктов) на 30 грамм нетто блюда:

| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
|------------------------|-----------|----------|
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| Сыр Голландский 8% | 10,1 | 10 |

Цена 1 порции- 3 рублей 11 копеек

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН | Содержание питательных веществ на 30 грамм блюда |
|--|--|
| Белки, г | 4.56 |
| Жиры, г | 2.58 |
| Углеводы, г | 14.22 |
| Калорийность, ккал | 100.8 |
| В1, мг | 0.042 |
| В2, мг | 0.048 |
| С, мг | 0.054 |
| Са, мг | 91.86 |
| Fe, мг | 0.624 |

Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):

| Тип довольствующихся | Выход блюда, грамм |
|------------------------------|--------------------|
| Школьники от 7 до 11 лет | 30/10 |
| Школьники от 11 лет и старше | 50/20 |

Технологическая карта приготовления блюда в школе:

Технология приготовления

Сыр нарезают на крупные куски прямоугольной или треугольной формы, очищают от корки, нарезают тонкими пластинами, укладывают на ломтик хлеба (при необходимости у хлеба отрезают корку).

«Утверждаю»
Директор МАОУ Байкаловская СОШ
Е.Д. Кугаевская



Картофель отварной с маслом №129

Наименование блюда: Картофель отварной с маслом

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №129

Источник (сборник): Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

Вид обработки: Варка

Рецептура (раскладка продуктов) на 180 грамм нетто блюда:

| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
|-----------------------------|-----------|----------|
| Картофель молодой | 239.4 | 191.7 |
| ~ Масса отварного картофеля | - | 180 |
| Масло сливочное | 4 | 4 |

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН | Содержание питательных веществ на 180грамм блюда |
|--|--|
| Белки, г | 3.528 |
| Жиры, г | 5.004 |
| Углеводы, г | 25.038 |
| Калорийность, ккал | 162 |
| В1, мг | 0.108 |
| В2, мг | 0.09 |
| С, мг | 1.548 |
| Са, мг | 16.182 |
| Fe, мг | 1.422 |

Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):

| Тип довольствующихся | Выход блюда, грамм |
|------------------------------|--------------------|
| Школьники от 7 до 11 лет | 180/4 |
| Школьники от 11 лет и старше | 230/7 |

Технологическая карта приготовления блюда в школе:

| Технология приготовления |
|--|
| Промытый и очищенный картофель нарезают крупными кубиками, кладут в подсоленную кипящую воду, варят до готовности. Отвар сливают и картофель подсушивают. Картофель отпускают горячим и поливают растопленным сливочным маслом. |

«Утверждаю»
Директор МАГУ Байкаловская СОШ
Е.Д. Кугаевская



Картофель отварной с маслом №129

Наименование блюда: Картофель отварной с маслом

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №129

Источник (сборник): Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

Вид обработки: Варка

Рецептура (раскладка продуктов) на 180 грамм нетто блюда:

| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
|-----------------------------|-----------|----------|
| Картофель молодой | 239,4 | 191,7 |
| ~ Масса отварного картофеля | - | 180 |
| Масло сливочное | 4 | 4 |

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН | Содержание питательных веществ на 180грамм блюда |
|--|--|
| Белки, г | 3,528 |
| Жиры, г | 5,004 |
| Углеводы, г | 25,038 |
| Калорийность, ккал | 162 |
| В1, мг | 0,108 |
| В2, мг | 0,09 |
| С, мг | 1,548 |
| Са, мг | 16,182 |
| Fe, мг | 1,422 |

Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):

| Тип довольствующихихся | Выход блюда, грамм |
|------------------------------|--------------------|
| Школьники от 7 до 11 лет | 180/4 |
| Школьники от 11 лет и старше | 230/7 |

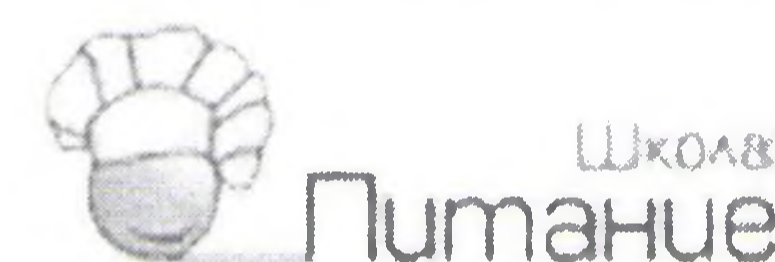
Технологическая карта приготовления блюда в школе:

| Технология приготовления |
|---|
| Промытый и очищенный картофель нарезают крупными кубиками, кладут в подсоленную кипящую воду, варят до готовности. Отвар сливают и картофель подсушивают. Картофель отпусают горячим и поливают растопленным сливочным маслом. |



«Утверждаю»
 директор МАОУ Байкаловская СОШ
 Е.Д. Кугаевская

Каша манная молочная вязкая с изюмом №179



Наименование блюда: **Каша манная молочная вязкая с изюмом**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №179

Источник (сборник): **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.**

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 180 грамм нетто блюда:

| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
|------------------------|-----------|----------|
| <u>Крупа манная</u> | 35 | 35 |
| <u>Молоко</u> | 150 | 150 |
| <u>Вода питьевая</u> | 64.08 | 64.08 |
| <u>Сахар</u> | 4.32 | 4.32 |
| <u>Изюм</u> | 6 | 5,8 |
| ~ Каша вязкая | - | |
| <u>Масло сливочное</u> | 5.04 | 5.04 |

Цена 1 порции-11 рублей 14 копеек

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН | Содержание питательных веществ на 180грамм блюда |
|--|--|
| Белки, г | 6.624 |
| Жиры, г | 7.2 |
| Углеводы, г | 47.016 |
| Калорийность, ккал | 277.2 |
| В1, мг | 0.072 |
| В2, мг | 0.144 |
| С, мг | 0.504 |
| Са, мг | 119.196 |
| Fe, мг | 0.45 |



Каша манная молочная вязкая с изюмом №179



Наименование блюда: **Каша манная молочная вязкая с изюмом**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №179

Источник (сборник): **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.**

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 180 грамм нетто блюда:

| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
|------------------------|-----------|----------|
| <u>Крупа манная</u> | 35 | 35 |
| <u>Молоко</u> | 150 | 150 |
| <u>Вода питьевая</u> | 64.08 | 64.08 |
| <u>Сахар</u> | 4.32 | 4.32 |
| <u>Изюм</u> | 6 | 5.8 |
| ~ Каша вязкая | - | |
| <u>Масло сливочное</u> | 5.04 | 5.04 |

Цена 1 порции-11 рублей 14 копеек

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН | Содержание питательных веществ на 180грамм блюда |
|--|--|
| Белки, г | 6.624 |
| Жиры, г | 7.2 |
| Углеводы, г | 47.016 |
| Калорийность, ккал | 277.2 |
| В1, мг | 0.072 |
| В2, мг | 0.144 |
| С, мг | 0.504 |
| Са, мг | 119.196 |
| Fe, мг | 0.45 |

Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):

| Тип довольствующихся | Выход блюда, грамм |
|------------------------------|--------------------|
| Школьники от 7 до 11 лет | 180/5 |
| Школьники от 11 лет и старше | 250/7 |

Технологическая карта приготовления блюда в школе:

| Технология приготовления |
|--|
| В кипящее молоко с водой добавляют сахар, соль, промытый горячей водой изюм. Затем, при непрерывном перемешивании, засыпают манную крупу и варят до готовности. При отпуске поливают растопленным прогретым сливочным маслом. |

Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):

| Тип довольствующихся | Выход блюда, грамм |
|------------------------------|--------------------|
| Школьники от 7 до 11 лет | 180/5 |
| Школьники от 11 лет и старше | 250/7 |

Технологическая карта приготовления блюда в школе:

Технология приготовления

В кипящее молоко с водой добавляют сахар, соль, промытый горячей водой изюм. Затем, при непрерывном перемешивании, засыпают манную крупу и варят до готовности.
При отпуске поливают растопленным прогретым сливочным маслом.



Оладьи с молоком сгущенным №236



Наименование блюда: Оладьи с молоком сгущенным

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №236

Источник (сборник): Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.

Вид обработки: Жарение

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
|-------------------------------------|-----------|----------|
| <u>Мука пшеничная высшего сорта</u> | 56 | 56 |
| <u>Яйцо</u> | 2.7 | 2.7 |
| <u>Молоко</u> | 56 | 56 |
| <u>Дрожжи сухие</u> | 0.4 | 0.4 |
| <u>Сахар</u> | 2 | 2 |
| <u>Соль поваренная пищевая</u> | 0.5 | 0.5 |
| ~ Масса теста | - | 117.3 |
| <u>Масло растительное</u> | 6 | 6 |
| ~ Масса готовых оладий | - | 100 |
| <u>Молоко сгущенное</u> | 33.3 | 33.3 |

Цена 1 порции – 10 рублей 70 копеек

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН | Содержание питательных веществ на 100грамм блюда |
|--|--|
| Белки, г | 10.13 |
| Жиры, г | 10.33 |
| Углеводы, г | 60.4 |
| Калорийность, ккал | 374 |
| В1, мг | 0.14 |
| В2, мг | 0.25 |
| С, мг | 1.03 |
| Са, мг | 174.44 |
| Fe, мг | 0.92 |



Оладьи с молоком сгущенным №236



Наименование блюда: Оладьи с молоком сгущенным

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №236

Источник (сборник): Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.

Вид обработки: Жарение

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
|-------------------------------------|-----------|----------|
| <u>Мука пшеничная высшего сорта</u> | 56 | 56 |
| <u>Яйцо</u> | 2.7 | 2.7 |
| <u>Молоко</u> | 56 | 56 |
| <u>Дрожжи сухие</u> | 0.4 | 0.4 |
| <u>Сахар</u> | 2 | 2 |
| <u>Соль поваренная пищевая</u> | 0.5 | 0.5 |
| - <i>Масса теста</i> | - | 117.3 |
| <u>Масло растительное</u> | 6 | 6 |
| - <i>Масса готовых оладий</i> | - | 100 |
| <u>Молоко сгущенное</u> | 33.3 | 33.3 |

Цена 1 порции – 10 рублей 70 копеек

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН | Содержание питательных веществ на 100грамм блюда |
|--|--|
| Белки, г | 10.13 |
| Жиры, г | 10.33 |
| Углеводы, г | 60.4 |
| Калорийность, ккал | 374 |
| В1, мг | 0.14 |
| В2, мг | 0.25 |
| С, мг | 1.03 |
| Са, мг | 174.44 |
| Fe, мг | 0.92 |

Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):

| Тип довольствующихся | Выход блюда, грамм |
|------------------------------|--------------------|
| Школьники от 7 до 11 лет | 100/30 |
| Школьники от 11 лет и старше | 150/50 |

Технологическая карта приготовления блюда в школе:

| Технология приготовления |
|---|
| <p>В небольшом количестве молока растворяют соль, сахар, добавляют предварительно разведенные дрожжи, смесь процеживают, соединяют с остальным молоком, подогретым до температуры 35-40°C, добавляют муку, подготовленные яйца (см. ТК № 9) и перемешивают до образования однородной массы. Замешанное тесто оставляют в теплом месте на 3-4 часа.</p> <p>Оладьи выпекают на раскаленных противнях на растительном масле. Подают с молоком сгущенным.</p> |

Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):

| Тип довольствующихся | Выход блюда, грамм |
|------------------------------|--------------------|
| Школьники от 7 до 11 лет | 100/30 |
| Школьники от 11 лет и старше | 150/50 |

Технологическая карта приготовления блюда в школе:

Технология приготовления

В небольшом количестве молока растворяют соль, сахар, добавляют предварительно разведенные дрожжи, смесь процеживают, соединяют с остальным молоком, подогретым до температуры 35-40°С, добавляют муку, подготовленные яйца (см. ТК № 9) и перемешивают до образования однородной массы. Замешанное тесто оставляют в теплом месте на 3-4 часа.

Оладьи выпекают на раскаленных противнях на растительном масле. Подают с молоком сгущенным.



«Утверждаю»
 Директор МАОУ Байкаловская СОШ
 Е.Д.Кугаевская



Салат "Мишат" №34

Наименование блюда: Салат "Мишат"

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №34

Источник (сборник): Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений, выпуск 4, 2003 г.

Вид обработки: **Без обработки**

Рецептура (раскладка продуктов) на 80 грамм нетто блюда:

| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
|---------------------------|-----------|----------|
| <u>Морковь</u> | 40.8 | 32.8 |
| <u>Яблоки</u> | 47.2 | 32.8 |
| <u>Яйцо</u> | 7.2 | 7.2 |
| <u>Масло растительное</u> | 7.2 | 7.2 |

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН | Содержание питательных веществ на 80 грамм блюда |
|--|--|
| Белки, г | 1.36 |
| Жиры, г | 6.72 |
| Углеводы, г | 5.12 |
| Калорийность, ккал | 86.4 |
| В1, мг | 0.024 |
| В2, мг | 0.032 |
| С, мг | 2 |
| Са, мг | 15.84 |
| Fe, мг | 0.984 |

Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):

| Тип довольствующихся | Выход блюда, грамм |
|------------------------------|--------------------|
| Школьники от 7 до 11 лет | 80 |
| Школьники от 11 лет и старше | 100 |

Технологическая карта приготовления блюда в школе:

| Технология приготовления |
|--|
| Промытые морковь и яблоки, очищенные от кожицы и семенного гнезда натирают на крупной терке, добавляют мелко нарезанное, круто сваренное яйцо (см. ТК № 9), перемешивают и заправляют растительным маслом. |



Салат "Мишат" №34

Наименование блюда: Салат "Мишат"

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №34



Источник (сборник): Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений, выпуск 4, 2003 г.

Вид обработки: Без обработки

Рецептура (раскладка продуктов) на 80 грамм нетто блюда:

| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
|------------------------|-----------|----------|
| Морковь | 40.8 | 32.8 |
| Яблоки | 47.2 | 32.8 |
| Яйцо | 7.2 | 7.2 |
| Масло растительное | 7.2 | 7.2 |

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН | Содержание питательных веществ на 80 грамм блюда |
|--|--|
| Белки, г | 1.36 |
| Жиры, г | 6.72 |
| Углеводы, г | 5.12 |
| Калорийность, ккал | 86.4 |
| В1, мг | 0.024 |
| В2, мг | 0.032 |
| С, мг | 2 |
| Са, мг | 15.84 |
| Fe, мг | 0.984 |

Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):

| Тип довольствующихся | Выход блюда, грамм |
|------------------------------|--------------------|
| Школьники от 7 до 11 лет | 80 |
| Школьники от 11 лет и старше | 100 |

Технологическая карта приготовления блюда в школе:

| Технология приготовления |
|--|
| Промытые морковь и яблоки, очищенные от кожицы и семенного гнезда натирают на крупной терке, добавляют мелко нарезанное, круто сваренное яйцо (см. ТК № 9), перемешивают и заправляют растительным маслом. |

«Утверждаю»
Директор МАОУ Байкаловская СОШ
Е.Д. Кугаевская

Суп картофельный с бобовыми и гречками №63



Школа
Питание.

Наименование блюда: Суп картофельный с бобовыми , мясом и гречками

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №63

Источник (сборник): Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

Вид обработки: Варка

Рецептура (раскладка продуктов) на 200 грамм нетто блюда:

| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
|-------------------------------|-----------|----------|
| Мясо говядина 1 категории | 22 | 16 |
| <u>Картофель</u> | 50 | 40 |
| <u>Лук репчатый</u> | 12 | 10 |
| <u>Морковь</u> | 13.4 | 10.6 |
| <u>Масло сливочное</u> | 4 | 4 |
| или <u>Масло растительное</u> | 4 | 4 |
| <u>Горох</u> | 20 | 20 |
| <u>Вода питьевая</u> | 144 | 144 |
| или <u>Бульон мясной</u> | 144 | 144 |
| <u>Хлеб пшеничный</u> | 21 | 20 |
| ~ <u>Масса гренок</u> | - | 15 |

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН | Содержание питательных веществ на 200грамм блюда |
|--|--|
| Белки, г | 6.4 |
| Жиры, г | 3.54 |
| Углеводы, г | 25.46 |
| Калорийность, ккал | 161.34 |
| В1, мг | 0.12 |
| В2, мг | 0.04 |
| С, мг | 3.46 |
| Са, мг | 24.36 |
| Fe, мг | 1.72 |

Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):

| Тип довольствующихся | Выход блюда, грамм |
|------------------------------|--------------------|
| Школьники от 7 до 11 лет | 200/15 |
| Школьники от 11 лет и старше | 300/25 |

«Утверждаю»
Директор МАОУ Байкаловская СОШ
Е. Д. Кугаевская

Суп картофельный с бобовыми и гренками №63



Школа
Питание.

Наименование блюда: Суп картофельный с бобовыми, мясом и гренками

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №63

Источник (сборник): Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

Вид обработки: Варка

Рецептура (раскладка продуктов) на 200 грамм нетто блюда:

| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
|--------------------------------------|-----------|----------|
| Мясо говядина I категории | 22 | 16 |
| <u>Картофель</u> | 50 | 40 |
| <u>Лук репчатый</u> | 12 | 10 |
| <u>Морковь</u> | 13.4 | 10.6 |
| <u>Масло сливочное</u> | 4 | 4 |
| <i>или</i> <u>Масло растительное</u> | 4 | 4 |
| <u>Горох</u> | 20 | 20 |
| <u>Вода питьевая</u> | 144 | 144 |
| <i>или</i> <u>Бульон мясной</u> | 144 | 144 |
| <u>Хлеб пшеничный</u> | 21 | 20 |
| <i>~ Масса гренок</i> | - | 15 |

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН | Содержание питательных веществ на 200грамм блюда |
|--|--|
| Белки, г | 6.4 |
| Жиры, г | 3.54 |
| Углеводы, г | 25.46 |
| Калорийность, ккал | 161.34 |
| В1, мг | 0.12 |
| В2, мг | 0.04 |
| С, мг | 3.46 |
| Са, мг | 24.36 |
| Fe, мг | 1.72 |

Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):

| Тип довольствующихся | Выход блюда, грамм |
|------------------------------|--------------------|
| Школьники от 7 до 11 лет | 200/15 |
| Школьники от 11 лет и старше | 300/25 |

Технологическая карта приготовления блюда в школе:

Технология приготовления

Мясо промывают, зачищают и ставят варить в течении 1-1,5 часа.

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

Горох, подготавливают (перебирают, моют, кладут в холодную воду, лущеный горох - на 3-4 ч, затем варят в той же воде без соли при закрытой крышке до размягчения), затем кладут в бульон или воду, доводят до кипения, добавляют картофель, пассированные морковь и лук и варят до готовности.

Пшеничный хлеб очищают от корок, нарезают кубиками (10x10) и подсушить до хрустящего состояния в жарочном шкафу. * Корки хлеба используют для приготовления панировочных сухарей

Технологическая карта приготовления блюда в школе:

Технология приготовления

Мясо промывают, зачищают и ставят варить в течение 1-1,5 часа.

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

Горох, подготавливают (перебирают, моют, кладут в холодную воду, лущеный горох - на 3-4 ч. затем варят в той же воде без соли при закрытой крышке до размягчения), затем кладут в бульон или воду, доводят до кипения, добавляют картофель, пассированные морковь и лук и варят до готовности.

Пшеничный хлеб очищают от корок, нарезают кубиками (10x10) и подсушить до хрустящего состояния в жарочном шкафу. * Корки хлеба используют для приготовления панировочных сухарей

«Утверждаю»
директор МАОУ Байкаловская СОШ
Е. Д. Кугаевская



Школа
Питание

Какао с молоком №274

Наименование блюда: **Какао с молоком**
Технологическая карта (кулинарный рецепт) №274

Источник (сборник): Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 200 грамм нетто блюда:

| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
|------------------------|-----------|----------|
| <u>Какао (порошок)</u> | 4 | 4 |
| <u>Молоко</u> | 100 | 100 |
| <u>Вода питьевая</u> | 115 | 115 |
| <u>Сахар</u> | 10 | 10 |

Цена 1 порции—5 рублей 27 копеек

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН | Содержание питательных веществ на 200грамм блюда |
|--|--|
| Белки, г | 3.6 |
| Жиры, г | 2.7 |
| Углеводы, г | 13.8 |
| Калорийность, ккал | 93 |
| В1, мг | 0.02 |
| В2, мг | 0.12 |
| С, мг | 0.52 |
| Са, мг | 110.36 |
| Fe, мг | 0.88 |

Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):

| Тип довольствующихся | Выход блюда, грамм |
|------------------------------|--------------------|
| Школьники от 7 до 11 лет | 200 |
| Школьники от 11 лет и старше | 200 |

Технологическая карта приготовления блюда в школе.

Технология приготовления

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



Какао с молоком №274

Наименование блюда: Какао с молоком
Технологическая карта (кулинарный рецепт) №274

Источник (сборник): Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

Вид обработки: Варка

Рецептура (раскладка продуктов) на 200 грамм нетто блюда

| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
|------------------------|-----------|----------|
| Какао (порошок) | 4 | 4 |
| Молоко | 100 | 100 |
| Вода питьевая | 115 | 115 |
| Сахар | 10 | 10 |

Цена 1 порции—5 рублей 27 копеек

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН | Содержание питательных веществ на 200грамм блюда |
|--|--|
| Белки, г | 3.6 |
| Жиры, г | 2.7 |
| Углеводы, г | 13.8 |
| Калорийность, ккал | 93 |
| В1, мг | 0.02 |
| В2, мг | 0.12 |
| С, мг | 0.52 |
| Са, мг | 110.36 |
| Fe, мг | 0.88 |

Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):

| Тип довольствующихся | Выход блюда, грамм |
|------------------------------|--------------------|
| Школьники от 7 до 11 лет | 200 |
| Школьники от 11 лет и старше | 200 |

Технологическая карта приготовления блюда в школе.

Технология приготовления

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

«Утверждаю»
Директор МАОУ Байкаловская СОШ
Е. Д. Кугаевская



Картофель отварной с маслом №129

Наименование блюда: **Картофель отварной с маслом**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №129

Источник (сборник): **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.**

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 230 грамм нетто блюда:

| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
|------------------------------------|-----------|----------|
| <u>Картофель молодой</u> | 305.9 | 244.95 |
| ~ <i>Масса отварного картофеля</i> | - | 230 |
| <u>Масло сливочное</u> | 7 | 7 |

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН | Содержание питательных веществ на 230грамм блюда |
|--|--|
| Белки, г | 4.508 |
| Жиры, г | 6.394 |
| Углеводы, г | 31.993 |
| Калорийность, ккал | 207 |
| В1, мг | 0.138 |
| В2, мг | 0.115 |
| С, мг | 1.978 |
| Са, мг | 20.677 |
| Fe, мг | 1.817 |

Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):

| Тип довольствующихся | Выход блюда, грамм |
|------------------------------|--------------------|
| Школьники от 7 до 11 лет | 180/4 |
| Школьники от 11 лет и старше | 230/7 |

Технологическая карта приготовления блюда в школе:

| Технология приготовления |
|--|
| Промытый и очищенный картофель нарезают крупными кубиками, кладут в подсоленную кипящую воду, варят до готовности. Отвар сливают и картофель подсушивают. Картофель отпускают горячим и поливают растопленным сливочным маслом. |

«Утверждаю»
Директор МАОУ Байкаловская СОШ
Е.Д. Кугаевская



Картофель отварной с маслом №129

Наименование блюда: Картофель отварной с маслом

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №129

Источник (сборник): Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

Вид обработки: Варка

Рецептура (раскладка продуктов) на 230 грамм нетто блюда:

| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
|-----------------------------|-----------|----------|
| Картофель молодой | 305,9 | 244,95 |
| ~ Масса отварного картофеля | - | 230 |
| Масло сливочное | 7 | 7 |

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН | Содержание питательных веществ на 230грамм блюда |
|--|--|
| Белки, г | 4,508 |
| Жиры, г | 6,394 |
| Углеводы, г | 31,993 |
| Калорийность, ккал | 207 |
| В1, мг | 0,138 |
| В2, мг | 0,115 |
| С, мг | 1,978 |
| Са, мг | 20,677 |
| Fe, мг | 1,817 |

Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):

| Тип довольствующихся | Выход блюда, грамм |
|------------------------------|--------------------|
| Школьники от 7 до 11 лет | 180/4 |
| Школьники от 11 лет и старше | 230/7 |

Технологическая карта приготовления блюда в школе:

| Технология приготовления |
|--|
| Промытый и очищенный картофель нарезают крупными кубиками, кладут в подсоленную кипящую воду, варят до готовности. Отвар сливают и картофель подсушивают. Картофель отпускают горячим и поливают растопленным сливочным маслом. |



Напиток клюквенный №281

Наименование блюда: Напиток клюквенный

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №281

Источник (сборник): Сборник рецептов блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г.

Вид обработки: Варка

Рецептура (раскладка продуктов) на 200 грамм нетто блюда:

| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
|------------------------|-----------|----------|
| Клюква | 10 | 10 |
| Вода питьевая | 183 | 183 |
| Сахар | 7 | 7 |

стоимость одной порции -5 рублей 60 копеек

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН | Содержание питательных веществ на 200грамм блюда |
|--|--|
| Белки, г | 0.1 |
| Жиры, г | 0.06 |
| Углеводы, г | 24.9 |
| Калорийность, ккал | 98 |
| С, мг | 3.76 |
| Са, мг | 4.22 |
| Fe, мг | 0.22 |

Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):

| Тип довольствующихся | Выход блюда, грамм |
|------------------------------|--------------------|
| Школьники от 7 до 11 лет | 200 |
| Школьники от 11 лет и старше | 200 |

Технологическая карта приготовления блюда в школе:

| Технология приготовления |
|--|
| Подготовленные ягоды моют, ошпаривают, протирают и отжимают сок, ставят в холодильный шкаф при |

| Тип довольствующихся | Выход блюда, грамм |
|------------------------------|--------------------|
| Школьники от 7 до 11 лет | 100/30 |
| Школьники от 11 лет и старше | 150/50 |

Технологическая карта приготовления блюда в школе:

| Технология приготовления |
|---|
| <p>В небольшом количестве молока растворяют соль, сахар, добавляют предварительно разведенные дрожжи, смесь процеживают, соединяют с остальным молоком, подогретым до температуры 35-40°C, добавляют муку, подготовленные яйца (см. ТК № 9) и перемешивают до образования однородной массы. Замешанное тесто оставляют в теплом месте на 3-4 часа.</p> <p>Оладьи выпекают на раскаленных противнях на растительном масле. Подают с молоком сгущенным.</p> |

| Тип довольствующихся | Выход блюда, грамм |
|------------------------------|--------------------|
| Школьники от 7 до 11 лет | 100/30 |
| Школьники от 11 лет и старше | 150/50 |

Технологическая карта приготовления блюда в школе:

Технология приготовления

В небольшом количестве молока растворяют соль, сахар, добавляют предварительно разведенные дрожжи, смесь процеживают, соединяют с остальным молоком, подогретым до температуры 35-40°C, добавляют муку, подготовленные яйца (см. ТК № 9) и перемешивают до образования однородной массы. Замешанное тесто оставляют в теплом месте на 3-4 часа.

Оладьи выпекают на раскаленных противнях на растительном масле. Подают с молоком сгущенным.

«Утверждаю»
директор МАОУ Байкаловская СОШ
Е.Д. Кугаевская



Оладьи с молоком сгущенным №236

Наименование блюда: Оладьи с молоком сгущенным

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №236

Источник (сборник): Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.

Вид обработки: **Жарение**

Рецептура (раскладка продуктов) на 150 грамм нетто блюда:

| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
|-------------------------------------|-----------|----------|
| <u>Мука пшеничная высшего сорта</u> | 84 | 84 |
| <u>Яйцо</u> | 4.05 | 4.05 |
| <u>Молоко</u> | 84 | 84 |
| <u>Дрожжи сухие</u> | 0.6 | 0.6 |
| <u>Сахар</u> | 3 | 3 |
| <u>Соль поваренная пищевая</u> | 0.75 | 0.75 |
| ~ Масса теста | - | 175.95 |
| <u>Масло растительное</u> | 9 | 9 |
| ~ Масса готовых оладий | - | 150 |
| <u>Молоко сгущенное</u> | 49.95 | 49.95 |

цена одной порции-12 рублей 32.копейки

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН | Содержание питательных веществ на 150грамм блюда |
|--|--|
| Белки, г | 15.195 |
| Жиры, г | 15.495 |
| Углеводы, г | 90.6 |
| Калорийность, ккал | 561 |
| В1, мг | 0.21 |
| В2, мг | 0.375 |
| С, мг | 1.545 |
| Са, мг | 261.66 |
| Fe, мг | 1.38 |

Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):

«Утверждаю»
директор МАОУ Байкаловская СОШ
Е.Д. Кугаевская



Оладьи с молоком сгущенным №236

Наименование блюда: Оладьи с молоком сгущенным

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №236

Источник (сборник): Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.

Вид обработки: **Жарение**

Рецептура (раскладка продуктов) на 150 грамм нетто блюда:

| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
|-------------------------------------|-----------|----------|
| <u>Мука пшеничная высшего сорта</u> | 84 | 84 |
| <u>Яйцо</u> | 4.05 | 4.05 |
| <u>Молоко</u> | 84 | 84 |
| <u>Дрожжи сухие</u> | 0.6 | 0.6 |
| <u>Сахар</u> | 3 | 3 |
| <u>Соль поваренная пищевая</u> | 0.75 | 0.75 |
| - Масса теста | - | 175.95 |
| <u>Масло растительное</u> | 9 | 9 |
| - Масса готовых оладий | - | 150 |
| <u>Молоко сгущенное</u> | 49.95 | 49.95 |

цена одной порции-12 рублей 32 копейки

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН | Содержание питательных веществ на 150грамм блюда |
|--|--|
| Белки, г | 15.195 |
| Жиры, г | 15.495 |
| Углеводы, г | 90.6 |
| Калорийность, ккал | 561 |
| В1, мг | 0.21 |
| В2, мг | 0.375 |
| С, мг | 1.545 |
| Са, мг | 261.66 |
| Fe, мг | 1.38 |

Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм)

Утверждаю»
 директор МАОУ Байкаловская СОШ
 Е.Д. Кугаевская



Рулет с луком и яйцом №295

Наименование блюда: Рулет с луком и яйцом

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №295



Источник (сборник): Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

Вид обработки: запеченные

Рецептура (раскладка продуктов) на 60 грамм нетто блюда:

| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
|--|-----------|----------|
| Говядина фарш | 44 | 32 |
| <u>Хлеб пшеничный</u> | 6 | 6 |
| <u>Молоко питьевое</u> | 10 | 10 |
| Фарш яичный | | |
| Лук репчатый | 17 | 14 |
| Масло сливочное | 2 | 2 |
| <u>Масса припущенного лука</u> | | 10 |
| яйцо | 3 | 3 |
| <u>Петрушка зелень</u> | 2 | 2 |
| Масса фарша | | 16 |
| <u>Яйцо</u> | 3 | 3 |
| <u>сухари</u> | 2 | 2 |
| Масса полуфабриката | | 68 |
| Масло растительное на смазывание листа | 1 | 1 |
| Масса готового рулета | | 68 |

Стоимость одной порции-11 рублей 08 копеек

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН | Содержание питательных веществ на 60грамм блюда |
|--|---|
| Белки, г | 12.8 |
| Жиры, г | 9 |
| Углеводы, г | 8.8 |
| Калорийность, ккал | 168 |
| В1, мг | 0.08 |
| В2, мг | 0.18 |
| С, мг | 1.58 |
| Са, мг | 50.56 |
| Fe, мг | 1.82 |

Fe, мг

1.82

Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):

| Тип довольствующихся | Выход блюда, грамм |
|------------------------------|--------------------|
| Школьники от 7 до 11 лет | 60 |
| Школьники от 11 лет и старше | 100 |

Технологическая карта приготовления блюда в школе:

Технология приготовления

Для приготовления фарша пассерованный лук рубят, соединяют с измельченными вареными яйцами и зеленью петрушки.

На смоченную водой полотняную салфетку раскладывают котлетную массу ровным слоем толщиной 1,5-2 см. На котлетную массу кладут фарш. Затем края салфетки соединяют так, чтобы один край котлетной массы слегка находил на другой. И рулет скатывают с салфетки на смазанный маслом противень швом вниз. Поверхность рулета смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом, прокалывают в нескольких местах и запекают 30-40 мин. Готовый рулет режут на порции.

Допускается приготовление рулета без яиц, с соответствующим увеличением закладки репчатого лука. Рулет можно отпускать с соусом томатным (см. ТК №223).

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

«Утверждаю»
Директор МАОУ Байкаловская СОШ
Е. Д. Кугаевская



Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов №11

Наименование блюда: Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №11

Источник (сборник): Сборник рецептов блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г.

Вид обработки: Без обработки

Рецептура (раскладка продуктов) на 80 грамм нетто блюда:

| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
|--------------------------------|-----------|----------|
| <u>Капуста белокочанная</u> | 64 | 50.4 |
| - Масса перетертой капусты | - | 32 |
| <u>Томат</u> | 16.8 | 16 |
| <u>Огурцы</u> | 16.8 | 13.6 |
| <u>Яйцо</u> | 6.4 | 6.4 |
| - Заправка: | - | - |
| <u>Масло растительное</u> | 6 | 6 |
| <u>Кислота лимонная</u> | 0.4 | 0.4 |
| <u>Вода питьевая</u> | 10 | 10 |
| <u>Сахар</u> | 0.8 | 0.8 |
| <u>Соль поваренная пищевая</u> | 0.24 | 0.24 |
| - Заправка для салатов | - | 16 |

Цена 1 порции- 5 рублей 48 копеек

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН | Содержание питательных веществ на 80 грамм блюда |
|--|--|
| Белки, г | 2.64 |
| Жиры, г | 7.44 |
| Углеводы, г | 6.4 |
| Калорийность, ккал | 102.56 |
| В1, мг | 0.048 |
| В2, мг | 0.072 |
| С, мг | 44.384 |
| Са, мг | 51.432 |
| Fe, мг | 0.96 |

Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):

| Тип довольствующихся | Выход блюда, грамм |
|------------------------------|--------------------|
| Школьники от 7 до 11 лет | 80 |
| Школьники от 11 лет и старше | 100 |

Технологическая карта приготовления блюда в школе:

Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают.

Подготовленную капусту шинкуют соломкой, посыпают солью (15 г на 1 кг), перетирают. Помидоры и огурцы нарезают ломтиками. Салат поливают заправкой и украшают ломтиком яйца (см. ТК № 9). Приготовление заправки: лимонную кислоту, сахар, соль растворяют в кипяченой воде, соединяют с растительным маслом. Салат можно приготовить без яйца, соответственно увеличить выход или закладку одного из овощей.

«Утверждаю»
Директор МАОУ Байкаловская СОШ
_____ Е.Д.Кугаевская

Суп картофельный протертый с гренками и мясными фрикадельками №104

Наименование блюда: Суп картофельный протертый с гренками и мясными фрикадельками



Технологическая карта (кулинарный рецепт) №104

Источник (сборник): Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011г.

Вид обработки: Варка

Рецептура (раскладка продуктов) на 200 грамм нетто блюда:

| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
|--------------------------------------|-----------|----------|
| <u>Картофель</u> | 71 | 56 |
| <u>Морковь</u> | 10 | 8 |
| <u>Мука пшеничная</u> | 2 | 2 |
| <u>Молоко</u> | 40 | 40 |
| <u>Масло сливочное</u> | 2 | 2 |
| <i>или</i> <u>Масло растительное</u> | 2 | 2 |
| <u>Вода питьевая</u> | 140 | 140 |
| <u>Зелень петрушки или укропа</u> | 2,1 | 2 |
| <u>Хлеб пшеничный</u> | 29 | 24 |
| <u>Масло сливочное</u> | 4 | 4 |
| <u>сыр</u> | 5,1 | 5 |
| <i>~ Масса гренок</i> | - | 25 |
| <i>На фрикадельки</i> | | |
| <u>Говядина I категории</u> | 18,8 | 17,1 |
| <u>Лук репчатый</u> | 1,8 | 0,8 |
| <u>Вода</u> | 0,2 | 0,2 |
| <u>Яйцо куриное</u> | 1,25 | 1,2 |
| <u>Выход фрикаделек</u> | | 20 |

стоимость одной порции -10рублей 71 копейка

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН | Содержание питательных веществ на 200грамм блюда |
|--|--|
| Белки, г | 5,83 |
| Жиры, г | 4,56 |
| Углеводы, г | 13,56 |

| | |
|--------------------|------|
| Калорийность, ккал | 164 |
| В1, мг | 0.12 |
| В2, мг | 0.1 |
| С, мг | 9.87 |
| Са, мг | 54.9 |
| Fe, мг | 0.98 |

Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):

| Тип довольствующихся | Выход блюда, грамм |
|------------------------------|--------------------|
| Школьники от 7 до 11 лет | 200/25/20 |
| Школьники от 11 лет и старше | 300/30 |

Технологическая карта приготовления блюда в школе:

| Технология приготовления |
|---|
| <p>Картофель варят в подсоленной воде до готовности. Морковь варят отдельно до готовности. Овощи протирают. Муку прогревают в жарочном шкафу до светло кремового цвета и разводят водой или овощным отваром и соединяют с протертыми овощами. Готовый суп вместо льезона заправляют горячим кипяченым молоком со сливочным маслом. Отпускают с гренками.</p> <p>Приготовление гренок: пшеничный хлеб очищают от корок (корки хлеба используют для приготовления панировочных сухарей), нарезают ломтиками и подсушивают с маслом. В конце приготовления посыпают сверху сыром</p> <p>Фрикадельки припускают отдельно в небольшом количестве бульона или воды до готовности и кладут в суп при отпуске. Бульон после приготовления фрикаделек добавляют в суп.</p> <p>Приготовление фрикаделек: мясо пропускают через мясорубку 2-3 раза, соединяют с сырым мелко нарезанным луком, сырыми яйцами, водой, солью и хорошо вымешивают. Сформированные шарики массой 8-10 грамм припускают в бульоне до готовности. Хранят фрикадельки на мармите в бульоне. При подаче посыпать свежей зеленью</p> |



Яблоки, фаршированные морковью №387

Наименование блюда: Яблоки, фаршированные морковью

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №387

Вид обработки: Запеченные

Рецептура (раскладка продуктов) на 80 грамм нетто блюда:

| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
|------------------------|-----------|----------|
| Яблоки | 91 | 80 |
| Морковь | 11 | 9 |
| Сахар | 3 | 3 |
| Сметана | 6 | 6 |
| - | - | 98 |

Стоимость одной порции 10 рублей 50 копеек

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 80 грамм блюда |
|--|--|
| Белки, г | 0.592 |
| Жиры, г | 1.56 |
| Углеводы, г | 12.336 |
| Калорийность, ккал | 65.232 |
| В1, мг | 0.024 |
| В2, мг | 0.024 |
| С, мг | 3.632 |
| Са, мг | 20.552 |
| Fe, мг | 1.848 |

Рекомендуемый выход блюда для кормления школьников за 1 прием пищи (грамм):

| Тип довольствующихся | Выход блюда, грамм |
|------------------------------|--------------------|
| Школьники от 7 до 11 лет | 80 |
| Школьники от 11 лет и старше | 80 |

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления

Из подготовленных яблок (не очищая их от кожицы) удаляют семенные гнезда, образовавшиеся отверстия заполняют тонко нашинкованной морковью. Затем кладут на противень, подливают небольшое количество воды, на морковь кладут сметану, посыпают сахаром и запекают в жарочном шкафу 15-20 мин. Выход порции определяется возрастной группой детей. Можно отпускать яблоки горячими или холодными. Требования к качеству Внешний вид: яблоки сохраняют свою форму, сверху румяная корочка Консистенция: мягкая, сочная Цвет: золотистый Вкус: кисло-сладкий Запах: печеных яблок, моркови, сметаны