

Утверждаю

Согласовано:

Директор МКОУ «СОШ № 4» г. Калачинска
Омской области

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по
Омской области в Калачинском районе
Ю.В.Шемчук

_____/ Страздина Е.А./

« ____ » _____ 2013 г

«01» сентября 2013г

Примерное цикличное 20-дневное меню на 1-4 классы Первая неделя 5 дн.					
название блюд, данные о справочнике	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
Понедельник					
Овощная добавка	20	0,16	0,02	0,66	2,8
Сосиски отварные 715 1998	62	3,41	7,41	0,5	82,46
Рис отварной 511 2004	150	4,32	6,51	30,32	201,42
Масло сливочное	5	0,04	3,66	0,07	33,38
Чай с сахаром 685 (477) 2004	200	0,2	0	15	58
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Итого		10,5	17,9	62,12	448,86
Вторник					
Каша пшеничная молочная Стр.248 табл.4	150	5,15	2,74	33,46	178,25
Масло сливочное	10	0,08	7,32	0,014	66,76
Сыр	20	4,82	6,23	0	75,78
Кофейный напиток с молоком 692 (480) 2004	200	1,08	1,2	19,0	87,18
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Итого		13,5	17,79	68,044	478,77
Среда					
Овощная добавка	20	0,16	0,02	0,66	2,8
Котлета рыбная (горбуша потрошенная с головой) 510 III 2008	75	19,0	6,3	44,7	319,1
Соус сметанный	50	1,2	5,1	2,5	61
Картофельное пюре 520 (402) 2004	150	2,64	13,93	18,31	213,25
Какао с молоком 693 (481) 2004	200	4,9	5,0	32,5	190
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Фрукт	150	1,35	0,3	13,65	60
Итого		31,62	30,95	127,89	916,95
Четверг					
Мясо куриное отварное 487 (382) 2004	50	14,15	2,95	0	83,92
Рагу овощное 224 2004	150	1,45	1,72	11,31	64,64
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Чай с сахаром 685 (477) 2004	200	0,2	0	15	58
Итого		18,17	4,97	41,88	277,36
Пятница					
Запеканка из творога 620 З 1998	150	21,35	11,29	18,95	271,23
Молоко сгущенное	20	1,45	1,72	11,31	64,64
Булочка сдобная	50	2,55	0,92	31,3	212
Чай с сахаром с лимоном 686 (478) 2004	200	0,07	0	15,28	58,73
Итого		25,42	13,93	76,84	606,6

**Примерное цикличное 20-дневное меню на 1-4 классы
Вторая неделя 5 дн.**

название блюд, данные о справочнике	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
Понедельник					
Колбаса отварная	50	5,75	9,3	1,17	112,12
Макароны отварные 516 (400) 2004	150	5,1	9,15	34,2	244,5
Соус красный 587 2004	50	1,3	2,4	4,2	44
Какао с молоком сгущенным 694 (481) 2004	200	4,7	5,0	31,8	187
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Итого		19,22	26,15	86,94	658,42
Вторник					
Сельдь с луком 89 (111) 2004	50	8	12,2	2,02	147,67
Картофельное пюре 520 (402) 2004	150	2,64	13,93	18,31	213,25
Масло сливочное	5	0,04	3,66	0,07	33,38
Чай с сахаром 685 (477) 2004	200	0,2	0	15	58
Хлеб	60	4,74	0,6	31,14	141,6
Итого		15,62	30,39	66,54	593,9
Среда					
Омлет натуральный с сыром 342(278) 2004	150	18,73	22,68	2,15	182,95
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Булочка сдобная	50	2,55	0,92	31,3	212
Кофейный напиток с молоком 692 (480) 2004	200	1,08	1,2	18,996	87,18
Итого		24,73	25,1	68,016	552,93
Четверг					
Котлета из говядины 451 2004	50	6,72	5,04	4,67	112,07
Сложный гарнир (картофельное пюре + капуста тушеная) 520 (402) 2004/543(407)2004г	75/75	2,32	12,465	14,155	219,625
Соус красный 587 2004	50	1,3	2,4	4,2	44
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Чай с сахаром с лимоном 686 (478) 2004	200	0,07	0	15,28	58,73
Итого		12,78	20,205	53,875	505,225
Пятница					
Гуляш из говядины с соусом 437 (346) 2004	50	13,30	9,2	6,0	244
Гречка отварная 508 (398) 2004	150	8,7	7,8	42,6	279
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Чай с сахаром 685 (477) 2004	200	0,2	0	15	58
Итого		24,57	17,3	79,17	651,8

**Примерное цикличное 20-дневное меню на 1-4 классы
Третья неделя 5 дн.**

название блюд, данные о справочнике	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
Понедельник					
Колбаса отварная	50	5,75	9,3	1,17	112,12
Макароны отварные 516 (400) 2004	150	5,1	9,15	34,2	244,5
Соус красный 587 2004	50	1,3	2,4	4,2	44
Чай с сахаром 685 (477) 2004	200	0,2	0	15	58
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Итого		14,72	21,15	70,14	529,42
Вторник					
Каша рисовая молочная Стр. 246 табл. 4	150	2,25	6,00	23,7	163,5
Масло сливочное	10	0,08	7,32	0,14	66,76
Сыр	20	4,82	6,23	0	75,78
Какао с молоком 693 (481) 2004	200	4,9	5,0	32,5	190
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Фрукт	150	1,35	0,3	13,65	60
Итого		15,77	25,15	85,56	626,84
Среда					
Запеканка из творога 469 /// 2008	150	21,35	11,29	18,95	271,23
Молоко сгущенное	20	1,45	1,72	11,31	64,64
Булочка сдобная	50	2,55	0,92	31,3	212
Чай с сахаром 685 (477) 2004	200	0,2	0	15	58
Итого		25,55	13,93	76,56	605,87
Четверг					
Овощная добавка	20	0,16	0,02	0,66	2,8
Мясо куриное тушеное в сметанном соусе 493 2004г	50	14,73	10,16	1,93	156,57
Картофельное пюре 520 (402) 2004	150	2,64	13,93	18,31	213,25
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Кофейный напиток с молоком 692 (480) 2004	200	1,08	1,2	18,996	87,18
Итого		20,98	25,61	55,466	530,6
Пятница					
Котлета рубленая с белокочанной капустой 455 2004г.	70	5,09	4,76	4,1	98,81
Гречка отварная 213(405) 3 1999	150	8,7	7,8	42,6	279
Соус сметанный	50	1,2	5,1	2,5	61
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Чай с сахаром с лимоном 686 (478) 2004	200	0,07	0	15,28	58,73
Итого		17,43	17,96	80,05	568,34

**Примерное циклическое 20-дневное меню на 1-4 классы
Четвертая неделя 5 дн.**

название блюд, данные о справочнике	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
Понедельник					
Котлета из говядины 451 2004	50	6,72	5,04	4,67	112,07
Макароны отварные 516 (400) 2004	150	5,1	9,15	34,2	244,5
Соус красный 587 2004	50	1,3	2,4	4,2	44
Чай с сахаром 685 (477) 2004	200	0,2	0	15,0	58
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Итого		15,69	16,89	73,64	529,37
Вторник					
Каша кукурузная молочная Стр.246 табл.4 2004	150	3,39	13,43	28,81	253,25
Масло сливочное	10	0,08	7,32	0,14	66,76
Сосиска в тесте	100	11,83	19,42	38,48	189
Какао с молоком сгущенным 694 (481) 2004	200	4,7	5,0	31,8	187
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Итого		22,37	45,47	114,8	766,81
Среда					
Рыба припущенная 371 2004 (горбуша потр. с головой)	50	15,32	8,7	0,32	140,71
Картофельное пюре 520 (402) 2004	150	2,64	13,93	18,31	213,25
Соус сметанный	50	1,2	5,1	2,5	61
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Чай с сахаром с лимоном 686 (478) 2004	200	0,07	0	15,28	58,73
Итого		21,6	28,03	51,98	544,49
Четверг					
Овощная добавка	20	0,16	0,02	0,66	2,8
Плов из курицы 492 2004	150/50	22,37	15,25	28,58	379,79
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Кофейный напиток с молоком 692 (480) 2004	200	1,08	1,2	18,996	87,18
Итого		25,98	16,77	63,806	540,57
Пятница					
Жаркое по-домашнему 436 2004.	150/50	11,5	7,69	23,09	282,94
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Чай с сахаром 685 (477) 2004	200	0,2	0	15,0	58
Итого		14,07	7,99	53,66	411,74
Среднее значение за период:		19,51	21,18	72,85	567,24
Соотношение ингредиентов:		1	1,086	3,734	

Калькуляционно-технологическая карта № 1

Наименование изделия

Колбасные изделия отварные

Номер по сборнику рецептур: 715/1998.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	брутто г	нетто г	брутто кг	НЕТТО кг
Колбаса вареная, сосиски	63,0000	63,0000	6,3000	6,2000
Выход:	62			

Химический состав, витамины и микроэлементы

Белки:	3,41
Жиры:	7,41
Углеводы:	0,5
Эн.ценность:	82,46
I:	0,000
Se:	0,000

F:
Ca:
Mg:
Fe:
C:

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сосиски, сардельки или колбасу (искусственную оболочку предварительно снимают) кладут в кипящую воду, доводят до кипения и варят при слабом кипении: сосиски (колбаса)-3-5 мин, сардельки-7-10 мин. Во избежание повреждения натуральной оболочки и ухудшения вкуса.

Технологическая карта №2

Наименование блюд: Рис отварной

Рецептура №511/2004 г.

Наименование сырья	Закладка сырья на 1 порцию		Закладка сырья на 50 порций		Закладка сырья на 100 порций	
	Брутто (г)	Нетто (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Брутто (г)	Нетто (г)
Крупа рисовая	54	54	2700	2700	5400	5400
Масло сливочное	6,75	6,75	337	337	675	675
Выход:		150		7500		15000

Краткая технология:

Подготовленный рис кладут в подсоленную кипящую воду (6 л воды, 60 г соли на 1 кг риса) и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают и промывают горячей кипяченой водой. После стекания воды рис кладут в посуду, заправляют маслом, перемешивают и прогревают.

Химический состав, витамины, макро- и микроэлементы (150г)

Белки:	4,32	F:	120,0	Витамин С	0,0
Жиры:	6,51				
Углеводы:	30,32	Ca:	93,0	Витамин В6	0,3
Энергетическая ценность:	201,42	Mg:	178,5	Ниацин	2,55
Выход	150	Fe:	3345,0	Фолацин	28,5
		Mn:	306,0	Холин	117,0

Калькуляционно-технологическая карта №3

Наименование изделия

Чай с сахаром

Номер по сборнику рецептур: 685/477/04

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	брутто, г	брутто, кг
	1 порц	100 порц
Чай	1	0,1
Вода	200	20
Сахар	15	1,5
Выход:	200	

Химический состав, витамины и микроэлементы

Белки:	0,200
Жиры:	0,000
Углеводы:	15,000
Эн.ценность:	58,000

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком. Сахар (допускается класть в стакан с заваркой) подают отдельно на розетке.

Калькуляционно-технологическая карта №4

Наименование изделия

Каша пшенная с маслом

Номер по сборнику рецептур: стр. 248, табл. № 4 (Под общей редакцией В.Т. Лапшиной)

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	брутто, г	брутто, кг
	1 порц	100 порц
Крупа пшенная	37,5	3,75
Молоко	72	7,2
Вода	48	4,8
Соль	0,6	0,06
Сахар	4,5	0,45
Масло сливочное	10	1
Выход:	150/10	

Химический состав, витамины и микроэлементы

Белки:	5,15
Жиры:	2,74
Углеводы:	33,46
Эн.ценность:	178,25

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Перед приготовлением каши крупу перебирают и промывают. Пшеничную крупу сначала промывают теплой, а затем горячей водой. При этом необходимо учитывать, что в крупе при промывании всегда остается значительное количество воды, которое колеблется в пределах 10-30% от массы сухой крупы. Крупу засыпают в кипящую жидкость, добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая, до тех пор, пока каша не загустеет. Посуду плотно закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом для упревания каши до готовности. Кашу отпускают в горячем виде с растопленным маслом сливочным.

Технологическая карта № 510

Наименование блюд: Котлеты или биточки рыбные

Рецептура № 510 III 2008 г.

Наименование сырья	Закладка сырья на 1 порцию		Закладка сырья на 50 порций		Закладка сырья на 100 порций	
	брутто (г)	нетто (г)	брутто (кг)	нетто (кг)	брутто (кг)	нетто (кг)
Горбуша или кета потрошенная с головой	85,4	48,0	4,3	2,4	8,5	4,8
или минтай потрошенный обезглавленный	86,4	48,0	4,3	2,4	8,6	4,8
Хлеб	14,0	14,0	0,7	0,7	1,4	1,4
Вода	19,0	19,0	1,0	1,0	1,9	1,9
Сухари	7,0	7,0	0,4	0,4	0,7	0,7
Масса полуфабриката:		86,0		4,3		8,6
Масло подсолнечное	5,0	5,0	0,3	0,3	0,5	0,5
Масса жареных изделий:		75,0		3,8		7,5
ВЫХОД :		75,0				

Краткая технология:

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде или молоке черствым пшеничным хлебом, кладут соль, перец черный молотый, тщательно перемешивают и выбивают. Из рыбной котлетной массы формируют котлеты или биточки, панируют в сухарях, обжаривают с обеих сторон на противне или сковороде в течение 8-10 минут и доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 5 минут. При отпуске котлеты или биточки гарнируют, подливают сбоку соус или поливают маслом сливочным.

Химический состав, витамины, макро- и микроэлементы (на 75 г)

Белки:	19,0		F:	82,0	Витамин С	2,2
Жиры:	6,3		Ca:	73,5	Витамин В6	0,9
Углеводы:	44,7		Mg:	126,0	Ниацин	8,1
Энергетическая ценность:	319,1		Fe:	5151,2	Фолацин	62,1
ВЫХОД	75,0		K:	621,0	Холин	47,0

Калькуляционно-технологическая карта №6

Наименование изделия

Пюре картофельное

Номер по сборнику рецептур: 520/402/04 (Под общей редакцией В.Т. Лапшиной)

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	брутто, г	брутто, кг
	1 порц	100 порц
Картофель	171	17,1
Молоко	23,7	2,37
Соль	1	0,1
Масло сливочное	5,25	0,525
Выход:	150	

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	брутто, г	брутто, кг
	1 порц	100 порц
Картофель	228	22,8
Молоко	31,6	3,16
Соль	1	0,1
Масло сливочное	7	0,7
Выход:	200	

Химический состав, витамины и микроэлементы

Белки:	2,640
Жиры:	13,930
Углеводы:	18,310
Эн.ценность:	213,250

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Очищенный картофель варят в воде с солью до готовности, затем воду сливают, а картофель подсушивают. Варенный горячий картофель протирают через протирочную машину. Температура протираемого картофеля должна быть не ниже +80°C, иначе картофельное пюре будет тягучим, что резко ухудшит его вкус и внешний вид. В горячий протертый картофель, непрерывно помешивая, добавляют в два-три приема горячее кипяченое молоко и растопленное масло. Смесь взбивают до получения пышной однородной массы.

Технологическая карта №7

Наименование блюд: Мясо куриное отварное
Рецептура №487(382) 2004 г.

Наименование сырья	Закладка сырья на 1 порцию		Закладка сырья на 50 порций		Закладка сырья на 100 порций	
	Брутто (г)	Нетто (г)	Брутто (кг)	Нетто (кг)	Брутто (кг)	Нетто (кг)
Курица охлажденная	81	72	4.1	3,6	8.1	7,2
Лук	3	2	0,15	0,1	0,3	0,2
Выход:		50				

Краткая технология:

Птицу, поступившую на предприятия в охлажденном виде, используют без предварительной подготовки. Обработанные тушки птицы перед варкой формируют, т.е. придают им компактную форму. Подготовленные тушки птицы кладут в горячую воду (2-2,5 л на 1кг продукта), быстро доводят до кипения, а затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют нарезанные коренья, лук, соль, варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего сваренные тушки вынимают из бульона, дают им остыть и нарубают на порции. Нарубленные порции птицы заливают горячим бульоном, доводят до кипения и хранят на мармите в закрытой посуде.

Химический состав, витамины, макро- и микроэлементы (50г)

Белки:	14,15	F:	Витамин
Жиры:	2,95		С
Углеводы:	0	Ca:	Витамин
Энергетическая	83,92		В6
ценность:		Mg:	Ниацин
Выход	50	Fe:	Фолацин
		Mn:	Холин

Технологическая карта №8

Наименование блюд: Рагу овощное

Рецептура №224 2004 г.

Наименование сырья	Закладка сырья на 1 порцию		Закладка сырья на 50 порций		Закладка сырья на 100 порций	
	Брутто (г)	Нетто (г)	Брутто (кг)	Нетто (кг)	Брутто (кг)	Нетто (кг)
Картофель	62	46	3,1	2,3	6,2	4,6
Морковь	33/26	19	1,65/1,3	0,95	3,3/2,6	1,9
Лук	15/24	7	0,75/1,2	0,35	1,5/2,4	0,7
Капуста свежая белокочанная	100/76	49	5/3,8	2,45	10/7,6	4,9
Масло сливочное	7,2	7,2	3,6	3,6	7,2	7,2
Бульон или вода	45	45	2,25	2,25	4,5	4,5
Мука пшеничная	2,2	2,2	1,1	1,1	2,2	2,2
Томатное пюре	12,5	12,5	0,62	0,62	12,5	12,5
Лавровый лист	0,01	0,01	0,5	0,5	1	1
Масса рагу		145				
Масло сливочное	5	5	0,25	0,25	0,5	0,5
Выход:		150				

В числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе – масса продуктов нетто, в графе нетто-масса готовых продуктов.

Краткая технология:

Нарезанные дольками или кубиками картофель и морковь слегка обжаривают, лук пассируют. Капусту белокочанную нарезают шашками, припускают. Затем картофель и овощи соединяют с томатным соусом и тушат 10-15 мин. После этого добавляют припущенную белокочанную капусту и продолжают тушить 15-20 мин. За 5-10 мин до готовности кладут специи и соль.

При отпуске рагу поливают маслом сливочным.

Химический состав, витамины, макро- и микроэлементы (150г)

Белки:	1,45	F:	Витамин
Жиры:	1,72		С
Углеводы:	11,31	Ca:	Витамин
Энергетическая ценность:	64,64		В6
Выход	150	Mg:	Ниацин
		Fe:	Фолацин
		Mn:	Холин

Калькуляционно-технологическая карта № 9

Наименование изделия Запеканка из творога со сгущенным
молоком
Номер по сборнику рецептур:
620/3/1998.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	брутто г	нетто г	брутто кг	нетто кг
Творог	141,0000	141,0000	14,1000	14,1000
Крупа манная	10,0000	10,0000	1,0000	1,0000
Сахар	10,0000	10,0000	1,0000	1,0000
Яйцо 1С	0,1000шт.	100,0000	10,0000шт.	10,0000
Масло растительное	4,2000	4,2000	0,4200	0,4200
Сухарь панировочный	5,0000	5,0000	0,5000	0,5000
Сметана	5,0000	5,0000	0,5000	0,5000
Сгущенка	20,2000	20,0000	2,0200	2,0000
Соль йодированная	0,5000	0,5000	0,0500	0,0500
Выход:		150/20		

Химический состав, витамины и
микроэлементы

Белки:	21,35
Жиры:	11,29
Углеводы:	18,95
Эн.ценность:	271,23
I:	0,000
Se:	0,000

F:	
Ca:	
Mg:	
Fe:	
C:	

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Протертый творог смешивают с предварительно заваренной в воде(10 мл на порцию) и охлажденной манной крупой, яйцами, сахаром и солью. Подготовленную массу выкладывают слоем 3-4 см на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень. Поверхность массы разровнять.

Калькуляционно-технологическая карта №10

Наименование изделия

Макаронны отварные

Номер по сборнику рецептов: 516/400/04 (Под общей редакцией В.Т. Лапшиной)

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	брутто, г	брутто, кг
	1 порц	100 порц
Макаронные изделия	51	5,1
Соль	1,5	0,15
Масло сливочное	5,25	0,525
Выход:	150	

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	брутто, г	брутто, кг
	1 порц	100 порц
Макаронные изделия	68	6,8
Соль	2,0	0,2
Масло сливочное	7	0,7
Выход:	200	

Химический состав, витамины и микроэлементы

Белки:	5,1
Жиры:	9,15
Углеводы:	34,2
Эн.ценность:	244,5

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды. Макароны варят 20-30 мин; лапшу – 20-25 мин; вермишель 10-12 мин. Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с растопленным сливочным маслом, чтобы они не склеивались и не образовывали комков. Блюда из макаронных изделий подают в горячем виде.

Технологическая карта №11

Наименование блюд: Сельдь с луком

Рецептура №89(111) 2004 г.

Наименование сырья	Закладка сырья на 1 порцию		Закладка сырья на 50 порций		Закладка сырья на 100 порций	
	Брутто (г)	Нетто (г)	Брутто (кг)	Нетто (кг)	Брутто (кг)	Нетто (кг)
Сельдь	52	25	2,6	1,25	5,2	2,5
Лук	24	20	1,2	1,2	2,4	2,0
Масло растительное		5		0,25		0,5
Выход:		50				

Краткая технология:

Филе сельди (мякоть) нарезают тонкими кусочками, сверху посыпают репчатым луком, нарезанным тонкими кольцами. Блюдо поливают растительным маслом.

Химический состав, витамины, макро- и микроэлементы (50г)

Белки:	8	F:	Витамин
Жиры:	12,2		С
Углеводы:	2,02	Ca:	Витамин
Энергетическая	147,67		В6
ценность:		Mg:	Ниацин
Выход	50	Fe:	Фолацин
		Mn:	Холин

Технологическая карта №12

Наименование блюд: Омлет натуральный с сыром

Рецептура №342(278) 2004 г.

Наименование сырья	Закладка сырья на 1 порцию		Закладка сырья на 50 порций		Закладка сырья на 100 порций	
	Брутто (г)	Нетто (г)	Брутто (кг)	Нетто (кг)	Брутто (кг)	Нетто (кг)
Яйца	2шт	80	100	4	200	8
Молоко	30	30	1,5	1,5	3	3
Масса омлетной смеси		110		5,5		1,1
Сыр	16,5	15	0,825	0,750	1,65	1,5
Масло сливочное	5	5	0,250	0,250	0,5	0,5
Соль	1	1	0,05	0,05	0,1	0,1
Масса готового омлета		115		5,7		1,15
Масло сливочное	5	5	0,250	0,250	0,5	0,5
Выход:		120				

Краткая технология:

К яйцам добавляют молоко и соль. Смесь смешивают с тертым сыром и выливают на смазанный маслом сливочным противень слоем 2,5-3 см и ставят в жарочный шкаф (180-200° С) на 8-10 мин. Готовый омлет имеет упругую консистенцию. При отпуске омлет поливают маслом сливочным.

Химический состав, витамины, макро- и микроэлементы (120г)

Белки:	14,98	F:	Витамин С
Жиры:	18,14	Ca:	Витамин В6
Углеводы:	1,72	Mg:	Ниацин
Энергетическая ценность:	146,36	Fe:	Фолацин
Выход	120	Mn:	Холин

Технологическая карта №12

Наименование блюд: Омлет натуральный с сыром

Рецептура № 342(278) 2004 г.

Наименование сырья	Закладка сырья на 1 порцию		Закладка сырья на 50 порций		Закладка сырья на 100 порций	
	Брутто (г)	Нетто (г)	Брутто (кг)	Нетто (кг)	Брутто (кг)	Нетто (кг)
Яйца	2шт	80	100	4	200	8
Молоко	30	30	1,5	1,5	3	3
Масса омлетной смеси		110		5,5		1,1
Сыр	16,5	15	0,825	0,750	1,65	1,5
Масло сливочное	5	5	0,250	0,250	0,5	0,5
Соль	1	1	0,05	0,05	0,1	0,1
Масса готового омлета		115		5,7		1,15
Масло сливочное	5	5	0,250	0,250	0,5	0,5
Выход:		120				

Краткая технология:

К яйцам добавляют молоко и соль. Смесь смешивают с тертым сыром и выливают на смазанный маслом сливочным противень слоем 2,5-3 см и ставят в жарочный шкаф (180-200° С) на 8-10 мин. Готовый омлет имеет упругую консистенцию. При отпуске омлет поливают маслом сливочным.

Химический состав, витамины, макро- и микроэлементы (120г)

Белки:	14,98	F:	Витамин С
Жиры:	18,14	Ca:	Витамин В6
Углеводы:	1,72	Mg:	Ниацин
Энергетическая ценность:	146,36	Fe:	Фолацин
Выход	120	Mn:	Холин

Калькуляционно-технологическая карта №13

Наименование изделия: Тефтели

Номер по сборнику рецептов: 462/363/04 (Под общей редакцией В.Т. Лапшиной)

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	брутто, г	брутто, кг
	1 порц	100 порц
Говядина (котлетное мясо)	38	3,8
Вода	6	0,6
Крупа рисовая	5	0,5
Лук репчатый	21	2,1
Масло растительное	3	0,3
Мука пшеничная	4	0,4
Масло растительное	5	0,5
Выход:	60	

Химический состав, витамины и микроэлементы

Белки:	6,900
Жиры:	8,200
Углеводы:	6,550
Эн.ценность:	128,500

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В мясной фарш без хлеба добавляют соль, перец, мелко нарезанный пассерованный лук, рассыпчатый рис, перемешивают и разделяют тефтели в виде шариков по 3-4 шт. на порцию. Шарики панируют в муке, обжаривают, перекладывают в неглубокую посуду в 1-2 ряда, заливают соусом с добавлением воды (10-20 г на порцию) и тушат 8-10 минут. При отпуске тефтели гарнируют и поливают соусом, в котором они тушились.

Технологическая карта №14

Наименование блюд: Гуляш (полуфабрикат)

Рецептура №437 346 2004г.

Наименование сырья	Закладка сырья на 1 порцию		Закладка сырья на 50 порций		Закладка сырья на 100 порций	
	брутто (г)	нетто (г)	брутто (кг)	нетто (кг)	брутто (кг)	нетто (кг)
Гуляш полуфабрикат	79,0	79,0	4,0	4,0	7,9	7,9
Масло подсолнечное	4,0	4,0	0,2	0,2	0,4	0,4
Лук-репка	12,0	10,0	0,6	0,5	1,2	1,0
Томат	8,0	8,0	0,4	0,4	0,8	0,8
Мука	3,0	3,0	0,2	0,2	0,3	0,3
Соль	2,0	2,0	0,1	0,1	0,2	0,2
Лавровый лист	0,0	0,0	0,0	0,0	0,001	0,001
Масса тушеного мяса:		50,0				
ВЫХОД:		50				

Краткая технология

Размороженный и обжаренный полуфабрикат заливают водой или бульоном и тушат с добавлением пассированного томата в закрытой посуде около часа. На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, добавляя в него пассированный лук, соль, заливают им мясо и тушат 25-30 минут. За 5-10 минут до готовности кладут лавровый лист.

Химический состав

Белки:	13,300
Жиры:	9,200
Углеводы:	6,000
Энергетическая ценность:	244,000
ВЫХОД	50

Калькуляционно-технологическая карта №15

Наименование изделия: Гарнир гречневый

Номер по сборнику рецептур: 508/398/04 (Под общей редакцией В.Т. Лапшиной)

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	брутто, г	брутто, кг
	1 порц	100 порц
Крупа гречневая	69	6,9
Жидкость	120	12
Соль	1,5	0,15
Масло сливочное	5,25	1
Выход:	150/10	

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	брутто, г	брутто, кг
	1 порц	100 порц
Крупа гречневая	92	9,2
Жидкость	160	16
Соль	2	0,2
Масло сливочное	5,25	1
Выход:	200/10	

Химический состав, витамины и микроэлементы

Белки:	8,7
Жиры:	7,8
Углеводы:	42,6
Эн.ценность:	279

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Перед варкой крупу перебирают и промывают. Крупу засыпают в кипящую жидкость, добавляют соль и варят периодически помешивая, до тех пор, пока каша не загустеет. Посуду плотно закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом для упревания каши до готовности. Кашу отпускают в горячем виде с растопленным маслом сливочным.

Калькуляционно-технологическая карта №16

Наименование изделия: Каша рисовая с маслом

Номер по сборнику рецептур: стр. 246, табл. № 4 (Под общей редакцией В.Т. Лапшиной)

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	брутто, г	брутто, кг
	1 порц	100 порц
Крупа рисовая	33,3	3,33
Молоко	73	7,3
Соль	0,6	0,06
Сахар	4,5	0,45
Масло сливочное	10	1
Выход:	150/10	

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	брутто, г	брутто, кг
	1 порц	100 порц
Крупа рисовая	44,4	4,44
Молоко	97,3	9,73
Соль	0,8	0,08
Сахар	6,0	0,6
Масло сливочное	10	1
Выход:	200/10	

Химический состав, витамины и микроэлементы

Белки:	2,25
Жиры:	6
Углеводы:	23,7
Эн.ценность:	163,5

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Крупу перебирают и промывают. Рисовую крупу варят 20-30 минут в кипящей воде, после чего лишнюю воду сливают, добавляют горячее молоко и варят кашу до готовности. Кашу отпускают в горячем виде с растопленным маслом сливочным или посыпают сахаром.

Технологическая карта №17

Наименование блюд: Мясо куриное тушеное в сметанном соусе

Рецептура №493 2004 г.

Наименование сырья	Закладка сырья на 1 порцию		Закладка сырья на 50 порций		Закладка сырья на 100 порций	
	Брутто (г)	Нетто (г)	Брутто (кг)	Нетто (кг)	Брутто (кг)	Нетто (кг)
Курица	81	72/50	4.1	3,6/2,5	8.1	7,2/5,0
Масло сливочное	4	4	0,2	0,2	0,4	0,4
Соус	-	50	-	2,5	-	5,0
Выход:		50/50				

В числителе указана масса птицы нетто, в знаменателе – масса обжаренной птицы.

Краткая технология:

Подготовленные тушки птицы нарубают на порционные куски, посыпают и обжаривают.

Обжаренные куски птицы кладут в сотейник, заливают сметанным соусом, закрывают крышкой и тушат до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске поливают соусом, в котором птица тушилась.

Химический состав, витамины, макро- и микроэлементы (50г)

Белки:	14,73	F:	Витамин
Жиры:	10,16		С
Углеводы:	1,93	Ca:	Витамин
Энергетическая	156,57		В6
ценность:		Mg:	Ниацин
Выход	50	Fe:	Фолацин
		Mn:	Холин

Технологическая карта №18

Наименование блюд: Котлета рубленая с белокочанной капустой

Рецептура №455 2004 г.

Наименование сырья	Закладка сырья на 1 порцию		Закладка сырья на 50 порций		Закладка сырья на 100 порций	
	Брутто (г)	Нетто (г)	Брутто (кг)	Нетто (кг)	Брутто (кг)	Нетто (кг)
Фарш (мясной)	38	38	1,9	1,9	3,8	3,8
Хлеб пшеничный	8	8	0,4	0,4	0,8	0,8
Молоко	11	11	0,55	0,55	1,1	1,1
Фарш:						
Капуста белокочанная свежая	30	24	1,5	1,2	3	2,4
Масло сливочное	2	2	0,1	0,1	0,2	0,2
Масса припущенной капусты	-	21	-	1,05	-	2,1
Сухари панировочные	6	6	0,3	0,3	0,6	0,6
Масса полуфабриката	-	83		4,15	-	8,3
Масло сливочное	4	4	0,2	0,2	0,4	0,4
Соль	1	1	0,05	0,05	0,1	0,1
Выход:		70				

Краткая технология:

В фарш добавляют замоченный в молоке хлеб, соль, вторично пропускают через мясорубку. Вводят припущенную охлажденную капусту, формируют котлеты, панируют их в сухарях, обжаривают с обеих сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Фарш: обработанную белокочанную капусту шинкуют соломкой, припускают в воде и заправляют сливочным маслом.

Химический состав, витамины, макро- и микроэлементы (70г)

Белки:	5,09	F:	Витамин
Жиры:	4,76		С
Углеводы:	4,1	Ca:	Витамин
Энергетическая	98,81		В6
ценность:		Mg:	Ниацин
Выход	70	Fe:	Фолацин
		Mn:	Холин

Технологическая карта №19

Наименование блюд: Котлета из говядины

Рецептура №451 2004 г.

Наименование сырья	Закладка сырья на 1 порцию		Закладка сырья на 50 порций		Закладка сырья на 100 порций	
	Брутто (г)	Нетто (г)	Брутто (кг)	Нетто (кг)	Брутто (кг)	Нетто (кг)
Фарш (мясной)	37	37	1,85	1,85	3,7	3,7
Хлеб пшеничный	9	9	0,45	0,45	0,9	0,9
Вода	12	12	0,6	0,6	1,2	1,2
Сухари	5	5	0,25	0,25	0,5	0,5
Масса полуфабриката	-	62	-	3,1	-	6,2
Масло растительное	3	3	0,15	0,15	0,3	0,3
Масса жареных котлет	-	50	-	-	-	-
Выход:		50		-		-

Краткая технология:

Фарш соединяют с черствым пшеничным хлебом 1-го или высшего сорта, предварительно замоченным в молоке или воде, добавляют соль и перемешивают. После повторного пропускания через мясорубку котлетную массу еще раз перемешивают. Из готовой котлетной массы разделяют изделия овальноприплюснутой формы с заостренным концом.

Полуфабрикаты кладут на сковороду или противень с маслом, нагретым до температуры 150-160° С, и обжаривают 3-5 мин с двух сторон до образования поджаристой корочки, а затем доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 250-280° С (5-7 мин). Готовые рубленые изделия должны быть полностью прожарены: температура в центре для натуральных рубленых изделий должна быть не ниже 85° С, для изделий из фарша – не ниже 90° С. Органолептическими признаками готовности изделий из фарша являются выделение бесцветного сока в месте прокола и серый цвет на разрезе.

Химический состав, витамины, макро- и микроэлементы (50г)

Белки:	6,72	F:	Витамин
Жиры:	5,04		С
Углеводы:	4,67	Ca:	Витамин
Энергетическая	112,07		В6
ценность:		Mg:	Ниацин
Выход	50	Fe:	Фолацин
		Mn:	Холин

Калькуляционно-технологическая карта №20

Наименование изделия: Соус красный

Номер по сборнику рецептур: 587/427/04 (Под общей редакцией В.Т. Лапшиной)

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	брутто, г	брутто, кг
	1 порц	100 порц
Мука	2,5	0,25
Лук	1,2	0,12
Сахар	0,75	0,075
Масло сливочное	1,02	0,102
Соль	3	0,3
Томатная паста	2	0,2
Морковь	5	0,5
Выход:	50	

Химический состав, витамины и микроэлементы

Белки:	1,300
Жиры:	2,400
Углеводы:	4,200
Эн.ценность:	44,000

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мелко нарезанные корни, лук пассеруют, добавляют томатное пюре и продолжают пассерование еще 15-20 мин. в конце варки добавляют соль, сахара. Готовый соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения.

Калькуляционно-технологическая карта № 21

Наименование изделия: Каша кукурузная с маслом

Номер по сборнику рецептур: стр. 246 табл. №4 2004г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	брутто, г	брутто, кг
	1 порц	100 порц
Крупа кукурузная	42,75	4,275
Молоко	69,6	6,96
Вода	46,4	4,64
Соль	0,6	0,06
Сахар	4,5	0,45
Масло сливочное	10	1
Выход:	150/10	

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	брутто, г	брутто, кг
	1 порц	100 порц
Крупа кукурузная	57	5,7
Молоко	92,8	9,28
Вода	61,86	6,2
Соль	0,6	0,06
Сахар	6	0,6
Выход:	200	

Химический состав, витамины и микроэлементы

Белки:	3,3900
Жиры:	13,4300
Углеводы:	28,8100
Эн.ценность:	253,2500

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кукурузную крупу промывают в теплой воде для удаления остатков отрубей, заливают водой и варят в течении 25-30 минут, периодически помешивая. Затем добавляют кукурузную муку и варят до получения вязкой однородной массы. Отпускают в горячем виде с растопленным маслом сливочным.

Технологическая карта №22

Наименование блюд: Рыба припущенная

Рецептура №371 2004 г.

Наименование сырья	Закладка сырья на 1 порцию		Закладка сырья на 50 порций		Закладка сырья на 100 порций	
	Брутто (г)	Нетто (г)	Брутто (кг)	Нетто (кг)	Брутто (кг)	Нетто (кг)
Горбуша потрошенная с головой	81	62	4,05	3,1	8,1	6,2
Лук	3	2	0,15	0,2	0,3	0,2
Выход:		50	-	-	-	-

Краткая технология:

Порционные куски рыбы, нарезанные из филе с кожей без костей, кладут в посуду в один ряд, подливают горячую воду или бульон, солят, добавляют лук репчатый и припускают 10-15 мин.

Химический состав, витамины, макро- и микроэлементы (70г)

Белки:	15,32	F:	Витамин
Жиры:	8,7		С
Углеводы:	0,32	Ca:	Витамин
Энергетическая ценность:	140,71	Mg:	В6
Выход	50	Fe:	Ниацин
		Mn:	Фолацин
			Холин

Калькуляционно-технологическая карта №23

Наименование изделия: Чай с сахаром с лимоном

Номер по сборнику рецептур: 686/478/04

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	брутто, г	брутто, кг
	1 порц	100 порц
Чай	1	0,1
Вода	150	1,5
Сахар	15	1,5
Лимон	8/7	0,8/0,7
Выход:	200	

В числителе указана брутто, в знаменателе- масса нетто.

Химический состав, витамины и микроэлементы

Белки:	0,07
Жиры:	0
Углеводы:	15,28
Эн.ценность:	58,73

Технологическая карта № 24

Наименование блюд: Плов из курицы
Рецептура №492 2004 г.

Наименование сырья	Закладка сырья на 1 порцию		Закладка сырья на 50 порций		Закладка сырья на 100 порций	
	Брутто (г)	Нетто (г)	Брутто (кг)	Нетто (кг)	Брутто (кг)	Нетто (кг)
Курица	81	72	4.1	3.6	8.1	7.2
Масло сливочное	12	12	0.6	0.6	1.2	1.2
Лук	14	12	0.7	0.6	1.4	1.2
Морковь	15	12	0.8	0.6	1.5	1.2
Томатное пюре	8	8	0.4	0.4	0.8	0.8
Крупа рисовая	53	53	2.65	2.65	5.3	5.3
Масса тушеной курицы		50	-	2.5	-	5.0
Масса готового риса с овощами		150				
Выход:		200				

Краткая технология:

Подготовленные тушки птицы рубят на порционные куски (по одному куску), посыпают солью и обжаривают. Обжаренные куски птицы кладут в посуду, добавляют пассерованные морковь и лук, томатное пюре, заливают горячим бульоном или водой и дают закипеть (жидкость наливают из расчета нормы воды для рассыпчатой каши), затем кладут промытую рисовую крупу и варят до загустения. После этого посуду с пловом ставят на 40-50 мин в жарочный шкаф.

Химический состав

Белки:	22.37
Жиры:	15.25
Углеводы:	28.58
Энергетическая ценность:	379.79
Выход	200

Технологическая карта №25

Наименование блюда: **Жаркое по-домашнему**

Рецептура №436 2004г.

Наименование продуктов	Норма на 1 порцию	
	Брутто	Нетто
Говядина п/ф	79	79
Масло растительное	6	6
Томатное пюре	8	8
Лук репчатый	18	15
Картофель	161	120
Масса тушеного мяса		50
Масса овощей с бульоном		150
Выход		200

Технология приготовления:

Мясо нарезают по 2-4 куса на порцию массой 30-40 г, картофель и лук – дольками, затем мясо и овощи обжаривают по отдельности.

Обжаренное мясо и овощи кладут в посуду слоями, чтобы снизу и сверху мяса были овощи, добавляют томатное пюре, соль, перец и бульон (продукты должны быть только покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5-10 мин до окончания тушения кладут лавровый лист. Отпускают жаркое вместе с бульоном и гарниром. Блюдо можно готовить без томатного пюре.

Белки:	11,5	F:	Витамин
Жиры:	7,69		C
Углеводы:	23,09	Ca:	Витамин
Энергетическая	282,94		B6
ценность:		Mg:	Ниацин
Выход	200	Fe:	Фолацин
		Mn:	Холин

Калькуляционно-технологическая карта №26

Наименование изделия: Соус сметанный

Номер по сборнику рецептов: 600/433/04 (Под общей редакцией В.Т. Лапшиной)

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	брутто, г	брутто, кг
	1 порц	100 порц
Сметана	12,5	1,25
Мука пшеничная	3,75	375
Бульон	37,5	3,750
Выход:	50	

Химический состав, витамины и микроэлементы

Белки:	1,2
Жиры:	5,1
Углеводы:	2,5
Эн.ценность:	61

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Для приготовления соуса сметанного с добавлением соуса белого, в горячий соус белый кладут прокипяченную сметану, соль, варят 3-5 мин, процеживают и доводят до кипения.