



«Согласовано»  
Начальник Территориального  
отдела Управления Роспотребнадзора по Смоленской области  
в Гагаринском, Сычёвском, Новодугинском районах  
Н.Д. Рыльева



«Утверждаю»  
Директор МКОУ «Торбеевская ОШ»  
О.Н. Михайлова  
Приказ № 75 от 20.08.2020

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

10-дневное

5-9 классы

(меню составлено на основании справочника рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы)

2020 год

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
- Каша рисовая - Чай - Хлеб пшеничный с сыром - Хлеб ржаной - Фрукты	- Винегрет - Каша гречневая с молоком - Чай - Хлеб ржаной	- Салат «Витаминный» - Суп рисовый - Чай - Хлеб пшеничный - Хлеб ржаной	- Картофельный суп с фасолью - Чай - Хлеб пшеничный - Хлеб ржаной - Фрукты	- Суп вермишелевый - Чай - Хлеб пшеничный - Хлеб ржаной - Фрукты	- Салат из моркови - Каша манная - Какао - Хлеб пшеничный
7 день	8 день	9 день	10 день		
- Гороховый суп с гречками - Чай - Хлеб пшеничный - Хлеб ржаной - Фрукты	- Каша пшенная - Какао - Хлеб пшеничный - Хлеб ржаной - Фрукты	- Салат «Витаминный» - Каша геркулесовая - Какао - Хлеб пшеничный	- Салат «Восторг» - Каша молочная «Дружба» - Какао - Хлеб пшеничный		

Витаминизация пищи: ежедневно.

1 день

			Пищевые вещества		Витамины, мг
--	--	--	------------------	--	--------------

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 96 Сборник 2003 г.	<b>Каша рисовая</b>	250/5,0	2,06	5,27	13,01	108	0,05	20,46	0,03		42,89	55,50	22,33	1,2
№ 433 Сборник 2003 г	<b>Чай</b>	200,0	0,2	0,05	15,01	57	0,00	0,10	0,00		5,25	8,24	4,40	0,86
Сборник 2003 г Рецептура № 90.	<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>60/30</b>	11,52	10,5	29,88	266	0,1	0,48	0,06		313,2	212,1	34,8	1,52
	<b>Хлеб ржаной</b>	80	5,28	0,96	2,36	144,8	0,51	0,00	0,00	4,27	16,8	69,6	15,2	1,6
	<b>Апельсин</b>	100	0,9	0,2	9,5	40,0	0,045	67,5	0,00		3,5	17,0	10,0	0,45

Витаминизация 3 блюд

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№2 Сборник 2003 г	<b>Винегрет</b>	100,0	1,23	10,12	7,47	126,6	0,03	9,35	0,00		24,5	40,58	18,4	0,77
№ 326 Сборник 2003 г.	<b>Каша гречневая с молоком</b>	200/200	17,46	9,5	67,88	432	0,48	2,6	0,04		262,52	460,7	216,64	6,46
№ 433 Сборник 2003 г	<b>Чай</b>	200,0	0,2	0,05	15,01	57	0,00	0,10	0,00		5,25	8,24	4,40	0,86
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	1,18	72,4	0,25	0,00	0,00	2,13	8,4	34,65	7,6	0,08

Витаминизация 3 блюд

3 день

			Пищевые вещества		Витамины, мг
--	--	--	------------------	--	--------------

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№20 Сборник 2003 г	<b>Салат «Витаминный»</b>	100	1,5	5,15	11,2	98,33	0,03	27,2	0,00		39,73	35,3	18,08	1,08
№126 Сборник 2003 г	<b>Картофельный суп с фасолью</b>	250	5,5	4,75	19,4	145	0,19	12,37	0,02		46,14	139,07	37,92	1,81
№426 Сборник 2003 г	<b>Какао с молоком</b>	200	2,8	3,2	4,7	87	0,04	1,3	0,02		120	90	14	0,06
	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	7,66	21,8	31,8	157,2	0,14	0,00	0,00	3,6	19,8	65,0	32,4	0,144
	<b>Хлеб ржаной</b>	80	5,28	0,96	2,36	144,8	0,51	0,00	0,00	4,27	16,8	69,6	15,2	1,6

Витаминизация 3 блюд

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg

№ 330 Сборник 2003 г	<b>Рисовая молочная каша</b>	250	6,23	14,75	40,18	320	0,075	1,65	0,075		162,22	173	36,8	0,525
№ 433 Сборник 2003 г	<b>Чай</b>	200,0	0,2	0,05	15,01	57	0,00	0,10	0,00		5,25	8,24	4,40	0,86
	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	7,66	21,8	31,8	157,2	0,14	0,00	0,00	3,6	19,8	65,0	32,4	0,144
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	1,18	72,4	0,25	0,00	0,00	2,13	8,4	34,65	7,6	0,08
	<b>Апельсин</b>	100	0,9	0,2	9,5	40,0	0,045	67,5	0,00		3,5	17,0	10,0	0,45

Витаминизация 3 блюд

5 день

			Пищевые вещества		Витамины, мг
--	--	--	------------------	--	--------------

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 280 Сборник 2003 г	<b>Оладьи со сгущ. молоком</b>	200/30	20,24	20,54	120,74	667	0,28	2,06	0,12	2,88	348,88	355,36	56,78	1,84
№ 433 Сборник 2003 г	<b>Чай</b>	200,0	0,2	0,05	15,01	57	0,00	0,10	0,00		5,25	8,24	4,40	0.86
	<b>Апельсин</b>	100	0,9	0,2	9,5	40,0	0,045	67,5	0,00		3,5	17,0	10,0	0,45

Витаминизация 3 блюд

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 54 Сборник 2003г	<b>Салат из моркови</b>	<b>100</b>	1,23	0,08	11,9	51,67	0,05	4,8	0		49,05	52,8	36,47	0,68
№ 328 Сборник 2003 г.	<b>Каша молочная манная</b>	250/5,0	7,45	14,75	38,77	317,5	0,1	1,65	0,075		166,7	148,77	24,87	0,53
№426 Сборник 2003 г	<b>Какао с молоком</b>	200	2,8	3,2	4,7	87	0,04	1,3	0,02		120	90	14	0,06
	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	7,66	21,8	31,8	157,2	0,14	0,00	0,00	3,6	19,8	65,0	32,4	0,144

7 день



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 109 Сборник 2003г.	<b>Гороховый суп с гречками</b>	<b>250/10</b>	7,89	5,16	25,60	182	0,28	1,50	0,02		48,06	126,9	43,53	2,55
№ 433 Сборник 2003 г	<b>Чай</b>	<b>200</b>	0,20	0,005	15,01	57	0,00	0,10	0,00		5,25	8,24	4,40	0,86
	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	7,66	21,8	31,8	157,2	0,14	0,00	0,00	3,6	19,8	65,0	32,4	0,144
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>80</b>	5,28	0,96	27,36	144,8	0,51	0,00	0,00	4,27	16,8	69,6	15,2	1,6
	<b>Яблоко</b>	100	0,4	0,00	10,38	45,0	0,01	13,85	0,00		16,15	10,0	8,0	2,31

Витаминизация 3 блюд

8 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 323 Сборник 2003 г	<b>Каша пшенная</b>	<b>250</b>	10,22	16,0	53,07	397,5	0,27	1,5	0,03	0,075	156,19	136,08	26,61	1,775
№ 433 Сборник 2003 г	<b>Чай</b>	<b>200</b>	0,00	0,00	9,98	57	0,00	0,00	0,00		0,20	0,00	0,00	0,03
	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	7,66	21,8	31,8	157,2	0,14	0,00	0,00	3,6	19,8	65,0	32,4	0,144
	<b>Апельсин 100</b>	<b>100</b>	0,9	0,2	9,5	40	0,045	67,5	0,00		37,5	17,0	10,0	0,45

Витаминизация 3 блюд

9 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№20 Сборник 2003 г	<b>Салат «Витаминный»</b>	100	1,5	5,15	11,2	98,33	0,03	27,2	0,00		39,73	35,3	18,08	1,08
№ 321 Сборник 2003 г	<b>Каша геркулесовая</b>	250/5	9,25	17,42	39,95	355	0,275	1,52	0,03		176,5	284,72	85,95	2,075
№ 426 Сборник 2003 г	<b>Какао с молоком</b>	200	2,8	3,2	4,7	58	0,04	1,3	0,02		120	90	14	0,06
	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	7,66	21,8	31,8	157,2	0,14	0,00	0,00	3,6	19,8	65,0	32,4	0,144

Витаминизация 3 блюд

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№22 Сборник 2003 г	<b>Салат «Восторг»</b>	100	1,5	5,15	11,2	98,33	0,03	27,2	0,00		39,73	35,3	18,08	1,08
№ 327 Сборник 2003 г	<b>Каша «Дружба»</b>	<b>200</b>	7,32	15,05	41,7	330	0,15	1,52	0,075	0,55	156,55	190,82	45,4	0,97
№ 422 Сборник 2003 г	<b>Кофейный напиток</b>	<b>200</b>	1,40	1,60	22,31	105	0,02	0,65	0,01		60,40	45,00	7,00	0,09
	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	7,66	21,8	31,8	157,2	0,14	0,00	0,00	3,6	19,8	65,0	32,4	0,144

Витаминизация 3

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ О.Н. Михайлова

**МКОУ «Горбеевская ОШ»**

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование кулинарного изделия (блюда): *салат из моркови*

Номер рецептуры: № 54

Наименование сборника рецептур: сборник 2003 г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Морковь	28,8	23,0		5.0
Выход	-	50	-	-

**Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию**

Белки, г	0,4	Ca, мг	11,5
Жиры, г	0,05	Mg, мг	7,0
Углеводы, в г	1,3	Fe, мг	0,3
Эн.ценность, (ккал)	7	C, мг	5,00

**Технология приготовления:** огурцы перебирают, промывают небольшими порциями с применением дуршлага не менее 5 мин в проточной питьевой воде, отрезают стебель с частью мякоти огурца. Затем нарезают на порции кружочками или дольками. Огурцы нарезают непосредственно перед отпуском.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ О.Н. Михайлова

**МКОУ «Торбеевская ООШ»****Технологическая карта кулинарного изделия № 96**Наименование кулинарного изделия (блюда): *борщ со сметаной*

Номер рецептуры: №96

Наименование сборника рецептов: сборник 2003 года

Наименование сырья	Расход сырья полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
Свекла	50	50	5,0	5,0
Капуста св.	25	25	2,5	2,5
Картофель	26	26	2,6	2,6
Масло слив.	5	5	0,5	0,5
Морковь	12	12	1,2	1,2
Лук реп.	12	12	1,2	1,2
Томатная паста	7,5	7,5	0,75	0,75
Сахар – песок	2,5	2,5	0,25	0,25
Лимонная кислота	0,12	0,12	0,012	0,012
Соль	0,5	0,5	0,05	0,05
Вода	200	200	20	20
Сметана 20% жирности	5	5	0,5	0,5
<b>ВЫХОД</b>	-	250	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	2,06	Са, мг	42,89
Жиры, г	5,27	Mg, мг	22,33
Углеводы, в г	13,01	Fe, мг	1,2
Эн.ценность, (ккал)	108	С, мг	20,46

**Технология**

Овощи – морковь, капусту и картофель предварительно промывают, тщательно перебирают, очищают, у капусты удаляют 3-4 наружных листа, повторно промывают в проточной питьевой воде в течение 5 минут. Свеклу перебирают, промывают, затем отваривают или тушат. Репчатый лук перебирают, очищают от кожицы, промывают. Капусту шинкуют соломкой, картофель – брусочком, морковь и лук – соломкой. В кипящую воду закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный брусочками картофель, варят 10-15 минут, кладут пассерованные овощи, тушёную или варёную свеклу, варят борщ до готовности. За 5-10 минут до окончания варки добавляют соль, сахар, заправляют прокипячённой сметаной и вновь доводят до кипения.

1-й способ приготовления свеклы. Свеклу шинкуют соломкой, тушат в толстостенной закрытой посуде с добавлением томатного пюре, масла сливочного, лимонной кислоты и бульона или воды (15 % к массе свеклы). Для сокращения времени приготовления и сохранения цвета свеклы томатное пюре и лимонную кислоту добавляют за 10 минут до окончания тушения.

2-й способ приготовления свеклы. Свеклу варят целиком без лимонной кислоты, затем очищают от кожицы, шинкуют соломкой и кладут в борщ одновременно с пассерованными овощами и томатным пюре.

Пассерование овощей. Овощи – лук, морковь пассеруют отдельно на сливочном масле. В разогретое до температуры 130-140°C масло закладывают нашинкованные соломкой овощи слоем 5-7 см и пассируют при температуре не выше 110°C. Продолжительность пассерования лука – 5-8 минут, моркови – 10 – 15 минут. Температура подачи первого блюда + 75°C. Срок реализации – 2 -3 часа с момента приготовления.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ О.Н. Михайлова

**МКОУ «Торбеевская ООШ»****Технологическая карта кулинарного изделия № 433**

Наименование кулинарного изделия (блюда): чай

Номер рецептуры: №433

Наименование сборника рецептов: сборник 2003 г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
Чай заварка	1	1	0,1	0,1
Сахар-песок	15	15	1,5	1,5
Вода	200	200	20	20
Выход	-	200	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	0,2	Ca, мг	5,25
Жиры, г	0,05	Mg, мг	4,4
Углеводы, в г	15,1	Fe, мг	0,86
Эн.ценность, (ккал)	57	C, мг	0,1

**Технология приготовления**

Чайник ополаскивают горячей водой, насыпают чай на определенное количество порций, заливают кипятком примерно 1/3 объема чайника, настаивают 5-10 минут, доливают кипятком. Кипятить заваренный чай или длительно хранить его на плите нельзя. Температура подачи чая в горячем виде +75С. Срок реализации чая- 2 – 3 часа с момента приготовления.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ О.Н. Михайлова



**МКОУ «Торбеевская ООШ»****Технологическая карта кулинарного изделия № 80**Наименование кулинарного изделия (блюда): **сыр порционный**

Номер рецептуры: № 80

Наименование сборника рецептов: сборник 2003 года

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
Сыр твердых сортов (российский)	30	30	3,0	3,0
<b>ВЫХОД</b>		30 г		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	6,9	Ca, мг	300,0
Жиры, г	8,7	Mg, мг	15,0
Углеводы, в г	0,00	Fe, мг	0,33
Эн.ценность, (ккал)	108	C, мг	0,48

**Технология приготовления**

Сыр подготавливают следующим образом: удаляют оболочку; головку сыра нарезают на крупные куски прямоугольной или треугольной формы и нарезают ломтиками толщиной 2-3 мм. Сыр нарезают не ранее чем за 30-40 минут до отпуска и хранят на холоде до 1 часа.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ О.Н. Михайлова

**МКОУ «Торбеевская ООШ»**

## Технологическая карта кулинарного изделия № 2

Наименование кулинарного изделия (блюда): винегрет овощной

Номер рецептуры: №2

Наименование сборника рецептов: Сборник 2003 г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
картофель	28,9	21,2	2,890	2,120
свекла	19,1	15,3	1,910	1,530
морковь	12,6	10,0	1,260	1,0
огурец сол.	37,7	30,0	3,770	3,0
лук реп.	17,9	15,0	1,790	1,5
Масло растит.	10,0	10,0	1,0	1,0
Выход	-	100	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	1,23	Ca, мг	24,5
Жиры, г	10,12	Mg, мг	18,47
Углеводы, в г	7,47	Fe, мг	0,77
Эн.ценность, (ккал)	126,67	C, мг	9,35

### Технология приготовления:

Морковь, картофель предварительно промывают, тщательно перебирают, зачищают, повторно промывают в проточной питьевой воде небольшими партиями с использованием дуршлага в течение 5 минут и варят в кожуре. Свеклу перебирают, промывают в проточной питьевой воде, отваривают в кожуре. Репчатый или зеленый лук перебирают, очищают от кожицы, промывают. Вареные, очищенные картофель, свеклу и морковь, очищенные соленые огурцы нарезают ломтиками. Зеленый лук нарезают длиной 1-1,5 см, а репчатый лук – полукольцами. Приготовленные овощи соединяют, заправляют солью и растительным маслом перед подачей, чтобы не ухудшился вкус и внешний вид, порционируют в салатник в количествах, обеспечивающих одномоментную реализацию. Температура подачи блюда 10-14° С. Срок реализации -2 часа с момента приготовления. *Примечания.* В рецептуре блюда должны быть использованы огурцы консервированные (баночные) без добавления уксуса, лук репчатый допускается из урожая прошлого года до 1 марта.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ О.Н. Михайлова

МКОУ «Торбеевская ООШ»

**Технологическая карта кулинарного изделия № 155.**Наименование кулинарного изделия (блюда): **гуляш**

Номер рецептуры: № 155

Наименование сборника рецептов: сборник 2003 г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
Говядина мяг.	107	79	10,7	7,9
Масло слив	5	5	0,5	0,5
Томатная паста	3,6	3,6	0,36	0,36
Мука пшен.	4	4	0,4	0,4
Лук реп.	18	15	1,8	1,5
соль	0,5	0,5	0,05	0,05
Выход		125/50/75		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	16,15	Ca, мг	16,93
Жиры, г	7,02	Mg, мг	25,65
Углеводы, в г	4,79	Fe, мг	8,85
Эн.ценность, (ккал)	147	C, мг	3,12

**Технология приготовления**

Мясо промывают проточной водой (20-30 °С), нарезают кубиками по 20-30 г, обжаривают, укладывают в посуду, заливают бульоном, добавляют пассерованную томат-пасту и тушат почти до готовности. Лук перебирают, очищают от кожицы, промывают в проточной воде. Бульон сливают, готовят в нем соус с добавлением пассерованного лука, соли. Соусом заливают мясо и тушат еще 10-15 минут. Пассерование лука. Лук репчатый пассеруют на сливочном масле. В разогретое до температуры 130-140 °С масло закладывают нашинкованный соломкой лук слоем 5-7 см и пассеруют при температуре не выше 110 °С. Продолжительность пассерования лука – 3-5 минут. Отпускают гуляш вместе с соусом, рядом укладывают гарнир. Температура подачи блюда +65 °С. Срок реализации – 2-3 часа с момента приготовления. Гарнир. Картофельное пюре, каша гречневая, макаронные изделия.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ О.Н. Михайлова

МКОУ «Торбеевская ООШ»

**Технологическая карта кулинарного изделия № 447.**Наименование кулинарного изделия (блюда): *макароньы.*

Номер рецептуры: № 447

Наименование сборника рецептов: *сборник 2003 г*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
Макаронные изд.	67,9	67,9	6,79	6,79
Масса отварных макарон		194		19,4
Масло слив.	7,0	7,0	0,7	0,7
соль	10,0	10,0	1,0	1,0
Выход	-	200 г	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	7,3	Са, мг	54,6
Жиры, г	6,64	Mg, мг	32,78
Углеводы, в г	46,5	Fe, мг	1,32
Эн.ценность, (ккал)	282	С, мг	0

**Технология приготовления**

Макаронные изделия закладывают в кипящую подсоленную воду и варят в большом количестве воды (6-7 л на 1 кг). Макароны варят 20-30 минут, вермишель 10-12 минут. В процессе варки макаронные изделия набухают, впитывая воду, в результате чего масса увеличивается в 3 раза. Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с прокипяченным сливочным маслом, чтобы они не склеивались и не образовывали комков. Подают макароны на гарнир. Температура подачи +65 °С. Срок реализации – 2-3 часа с момента приготовления.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ О.Н. Михайлова

**МКОУ «Торбеевская ООШ»****Технологическая карта кулинарного изделия №422.**Наименование кулинарного изделия (блюда): *кофейный напиток.*

Номер рецептуры: № 422

Наименование сборника рецептов: *сборник 2003 г*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
- кофейный напиток	8	8	0,8	0,8
- сахар-песок	20	20	2,0	2,0
- молоко 3,2 % жирности	50	50	5,0	5,0
- вода	172	172	17,2	17,2
<b>ВЫХОД</b>	-	200 г	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	1,40	Са, мг	60,40
Жиры, г	1,60	Mg, мг	7,0
Углеводы, в г	22,31	Fe, мг	0,09
Эн.ценность, (ккал)	105	С, мг	0,65

**Технология приготовления**

Порошок кофейного напитка заливают кипятком (учитывая добавление сгущенного молока) и доводят до кипения. После отстаивания (3-5 минут) напиток сливают в другую посуду, добавляют разведенное сгущенное молоко и вновь доводят до кипения. Напиток порционируют в стаканы. Температура подачи +75С. Срок реализации- 2 – 3 часа с момента приготовления.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ О.Н. Михайлова

**МКОУ «Торбеевская ООШ»****Технологическая карта кулинарного изделия №20**Наименование кулинарного изделия (блюда): *салат «Восторг»*.

Номер рецептуры: № 20

Наименование сборника рецептов: сборник 2003 года

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
Капуста белокач. свежая	58	47	5,8	4,7
Морковь	18	15	1,8	1,5
Яблоки свежие	28	25	2,8	2,5
Лук репчатый	12	10	1,2	1,0
Чеснок свежий	6	5	0,6	0,5
Сахар-песок	5	5	0,5	0,5
Масло растительное	5	5	0,5	0,5
<b>ВЫХОД</b>	-	100 г	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	1,5	Ca, мг	39,73
Жиры, г	5,15	Mg, мг	17,5
Углеводы, в г	11,71	Fe, мг	1,08
Эн.ценность, (ккал)	98,33	C, мг	27,2

**Технология приготовления:**

морковь предварительно промывают, тщательно перебирают, очищают, повторно промывают в проточной питьевой воде в течение 5 минут, нарезают соломкой. Белокочанную капусту зачищают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают, нарезают на 2 или 4 части, вырезают кочерыжку и шинкуют соломкой. Лук репчатый перебирают, очищают от кожицы, срезают донце и шейку, затем нарезают полукольцами, ошпаривают для снятия горечи. Яблоки перебирают, промывают, вырезают семенную коробочку, шинкуют соломкой. Капусту слегка посыпают солью и перетирают до появления сока. Далее все овощи и яблоки перемешивают, заправляют измельченным чесноком, сахарным песком и растительным маслом. Салат готовят непосредственно перед реализацией в количествах, обеспечивающих одномоментную реализацию. Температура подачи блюда 10-14° С. Срок реализации- 30 минут с момента приготовления.

*Примечание:* Морковь, капуста белокочанная допускаются из урожая прошлого года до 1 марта.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ О.Н. Михайлова

**МКОУ «Торбеевская ООШ»****Технологическая карта кулинарного изделия № 124.**Наименование кулинарного изделия (блюда): *картофельный суп с мясом*.

Номер рецептуры: № 124

Наименование сборника рецептов: *сборник 2003 г*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
Картофель	150	113	15	11,3
Масло слив	5	5	0,5	0,5
Морковь	12	10	1,2	1,0
Лук. Реп.	12	10	1,2	1,0
Говядина	32	24	3,2	2,4
Соль	0,25	0,25	0,025	0,025
вода	175	175	17,5	17,5
<b>ВЫХОД</b>		250 г		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	7,2	Ca, мг	22,89
Жиры, г	5,44	Mg, мг	37,15
Углеводы, в г	20,0	Fe, мг	3,77
Эн.ценность, (ккал)	161	C, мг	24

**Технология приготовления**

Мясо промывают тёплой (20-30°C) проточной водой, варят кусками массой не более 1,5 кг не менее 2 часов при слабом кипении, появившуюся пену и жиры снимают шумовкой. Готовность мяса определяют проколом поварской иглы – она должна свободно входить в толщу куска. Картофель, морковь предварительно промывают, тщательно перебирают и очищают. Повторно промывают овощи в проточной питьевой воде в течение 5 минут. Репчатый лук перебирают, очищают от кожицы, промывают. Картофель нарезают кубиками. В кипящий бульон кладут подготовленный картофель, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь, лук варят до готовности. За 10-15 минут до окончания варки кладут соль. Отварное мясо порционируют, подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 15 минут и хранят в нём до раздачи. При отпуске в тарелку кладут кусочек мяса.

Пассеровка овощей. Овощи – лук. Морковь отдельно пассеруют на сливочном масле. В разогретое до температуры 130-140°C масло закладывают нашинкованные мелким кубиком овощи слоем 5-7 см и пассеруют при температуре не выше 110°C. Продолжительность



пассерования лука – 5-8 минут, моркови – 10-15 минут. Температура подачи первого блюда +75°С. Срок реализации – 2-3 часа с момента приготовления.

УТВЕРЖДАЮ

**МКОУ «Торбеевская ООШ»**

**Технологическая карта кулинарного изделия № 426.**

Наименование кулинарного изделия (блюда): *какао.*

Номер рецептуры: № 426

Наименование сборника рецептов: *сборник 2003 года*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
Напиток «НЕСКВИК»	15	15	1,5	1,5
Молоко 3,2 % жирности	100	100	10	10
Вода	100	100	10	10
<b>ВЫХОД</b>		200 г		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	2,8	Ca, мг	120
Жиры, г	3,2	Mg, мг	14
Углеводы, в г	4,7	Fe, мг	0,06
Эн.ценность, (ккал)	58	C, мг	1,3

**Технология приготовления**

Быстрорастворимый витаминизированный шоколадный напиток «НЕСКВИК» при непрерывном помешивании добавляют в смесь горячего молока и кипяченой воды и доводят до кипения. Температура подачи напитка + 75 град.С. Срок реализации 2-3 часа с момента приготовления.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ О.Н. Михайлова

**МКОУ «Торбеевская ООШ»****Технологическая карта кулинарного изделия № 45.**Наименование кулинарного изделия (блюда): *салат из капусты.*

Номер рецептуры: № 45

Наименование сборника рецептов: *сборник 2003 года*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
Капуста б.св	99/79	79	9,9	7,9
Лук зеленый	13/10	10	1,3	1,0
Сахар – песок	5	5	0,5	0,5
Масло раст.	5	5	0,5	0,5
Лимонная к.	0,3	0,3	0,03	0,03
соль	1,0	1,0	0,1	0,1
<b>ВЫХОД</b>	-	100 г	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	1,53	Ca, мг	51,62
Жиры, г	5,07	Mg, мг	14,63
Углеводы, в г	9,03	Fe, мг	0,62
Эн.ценность, (ккал)	86,67	C, мг	38,47

**Технология приготовления**

Капусту зачищают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают в проточной питьевой воде, шинкуют тонкой соломкой. Морковь предварительно промывают, тщательно перебирают, очищают, повторно промывают в проточной питьевой воде в течении 5 минут и шинкуют тонкой соломкой. Лук зеленый перебирают, очищают, промывают и мелко шинкуют. Нашинкованную капусту посыпают солью и перетирают до появления сока, затем заправляют лимонной кислотой, сахаром и растительным маслом, добавляют нашинкованный зеленый лук или нашинкованную морковь и перемешивают. Заправка салата производится перед раздачей в количестве, обеспечивающем одновременную реализацию. Температура подачи блюда 10-14 С. Срок реализации-1 час с момента приготовления.

*Примечание:* Морковь, капуста белокочанная допускаются из урожая прошлого года до 1 марта.

УТВЕРЖДАЮ

**МКОУ «Торбеевская ООШ»**

**Технологическая карта кулинарного изделия № 167.**

Наименование кулинарного изделия (блюда): *котлета мясная.*

Номер рецептуры: *№167*

Наименование сборника рецептов: *сборник 2003года.*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
Говядина мяк.	100	100	10	10
Хлеб пш.	100	74	10	7,4
Вода	18	18	1,8	1,8
Сухари панир.	24	24	2,4	2,4
Масло слив.	10	10	1,0	1,0
соль	6	6	0,6	0,6
<b>ВЫХОД</b>		100 г		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	15,7	Са, мг	18,12
Жиры, г	44,42	Mg, мг	30,12
Углеводы, в г	15,8	Fe, мг	1,54
Эн.ценность, (ккал)	246	С, мг	0

**Технология приготовления**

Мясо размораживают, тщательно зачищают, промывают теплой (20-30 °С) проточной водой. Котлетное мясо пропускают через мясорубку, соединяют с замоченным в воде пшеничным хлебом и вновь пропускают через мясорубку, добавляют соль, вымешивают. Срок хранения полуфабриката из мясного фарша не более 6 часов при температуре 2-6 °С. Из готовой котлетной массы разделяют изделия: котлеты – овально-приплюснутой формы с заостренным концом или биточки – кругло-приплюснутой формы с толщиной 2,0-2,5 см. Затем панируют, обжаривают на плите с двух сторон в нагретом масле в течение 10 минут, доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 250-280 °С в течение 5-8 минут. Температура подачи блюда +65 °С. Срок реализации – 2-3 часа с момента приготовления. Подают с гарниром. Гарнир. Картофельное пюре, макаронные изделия отварные, рис отварной.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ О.Н. Михайлова

**МКОУ «Торбеевская ООШ»**

**Технологическая карта кулинарного изделия № 461**

Наименование кулинарного изделия (блюда): *подлива (соус томатный)*.

Номер рецептуры: № 461

Наименование сборника рецептов: *сборник 2003года*.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
бульон мясной	45	45	4,5	4,5
масло слив.	2	2	0,2	0,2
морковь	12	12	1,2	1,2
мука	2	2	0,2	0,2
лук реп.	10	10	1	1
томатная паста	4	4	0,4	0,4
сахар-песок	1	1	0,1	0,1
<b>ВЫХОД</b>	-	50 г	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	0,49	Ca, мг	3,5
Жиры, г	2,51	Mg, мг	4,16
Углеводы, в г	3,06	Fe, мг	0,17
Эн.ценность, (ккал)	36,95	C, мг	1,94

**Технология приготовления**

Морковь промывают, перебирают, очищают, промывают в проточной воде не менее 5 минут и мелко шинкуют. Репчатый лук перебирают, очищают от кожицы, промывают. В растопленный жир всыпают просеянную муку и пассеруют при непрерывном помешивании. В пассерованную муку, охлаждённую до 60-70°C, вливают 4-ю часть горячего бульона и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют оставшийся бульон. После этого в белый соус добавляют мелко нарезанный пассерованный лук, морковь, томат-пасту и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют соль, сахар. Готовый соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения. Срок реализации – 2-3 часа с момента приготовления. Подают соус к отварной рыбе, жареной рыбной котлетной массе.

Пассерование овощей. Овощи, мелко нарезанные кладут в разогретое до температуры 130-140°С сливочное масло слоем 5-7 см и обжаривают при температуре 110°С, лук – 5-8 минут, морковь – 10-15 минут

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ О.Н. Михайлова

**МКОУ «Торбеевская ООШ»**

**Технологическая карта кулинарного изделия № 445**Наименование кулинарного изделия (блюда): *гречневая каша*

Номер рецептуры: № 445

Наименование сборника рецептов: *сборник 2003 г.*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
Крупа гречневая	92,38	92,38	9,238	9,238
Соль	1,0	1,0	0,1	0,1
Масса каши		97		9,7
Масло сливочное	7,0	7,0	0,7	0,7
<b>ВЫХОД</b>		200 г		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	11,66	Ca, мг	22,98
Жиры, г	8,82	Mg, мг	185
Углеводы, в г	57,44	Fe, мг	6,22
Эн.ценность, (ккал)	36	C, мг	0

**Технология приготовления**

Для приготовления рассыпчатой каши жидкости берут 1,5 литра на 1 кг крупы. В кипящую подсоленную воду всыпают перебранную, промытую крупу, перемешивают, всплывшие пустотелые зерна удаляют черпаком или шумовкой, доводят до кипения. Закладывают прокипяченное сливочное масло и варят до загустения, помешивая венчиком. Когда каша делается густой, посуду закрывают крышкой и доводят до готовности на слабо нагретой поверхности плиты. Подают гречневую кашу на гарнир при температуре +65 °С. Срок реализации готового блюда – 2-3 часа с момента приготовления.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ О.Н. Михайлова

**МКОУ «Торбеевская ООШ»****Технологическая карта кулинарного изделия №125**Наименование кулинарного изделия (блюда): *суп картофельный с рыбой*Номер рецептуры: *№ 125*Наименование сборника рецептов: *сборник 2003 г.*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
- треска филе (потраш)	34,8	30,5	3,48	3,050
- картофель	150	112,5	15,0	11,250
- сливочное масло	5	5	0,5	0,5
- морковь	12,5	10	1,25	1,0
- лук репчатый	12	10	1,2	1,0
- соль	0,25	0,25	0,025	0,025
- вода	175	175	17,5	17,5
<b>ВЫХОД</b>		250/25 г		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	7,42
Жиры, г	4,76
Углеводы, в г	20
Эн.ценность, (ккал)	156

Ca, мг	28,59
Mg, мг	40,3
Fe, мг	1,37
C, мг	24,3

**Технология приготовления**

На воздухе размораживают брикеты замороженного рыбного филе. Филе моют, режут на порции и отваривают в течение 10-15 минут. Показатель готовности вареной рыбы – отделение мякоти от кости. Картофель, морковь предварительно промывают, тщательно перебирают и очищают. Повторно промывают овощи в проточной питьевой воде в течение 5 минут и шинкуют. Репчатый лук перебирают, очищают от кожицы, промывают. Морковь и лук пассеруют. В кипящую воду кладут картофель кубиком, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь, лук и варят до готовности. За 10-15 минут до окончания варки кладут соль. Отварную рыбу подвергают вторичному кипячению в бульоне и хранению в нём до раздачи. Бульон от варки рыбы процеживают, добавляют в суп. При отпуске кладут рыбу в тарелку. Температура подачи блюда +75°С. Срок реализации – 2-3 часа с момента приготовления.



Пассеровка овощей. Овощи – лук, морковь отдельно пассеруют на сливочном масле. В разогретое до температуры 130-140°С масло закладывают нашинкованные мелким кубиком, соломкой овощи слоем 5-7 см и пассеруют при температуре не выше 110°С. Продолжительность пассерования лука – 5-8 минут, моркови – 10-15 минут.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ О.Н. Михайлова

**МКОУ «Торбеевская ООШ»****Технологическая карта кулинарного изделия № 66**Наименование кулинарного изделия (блюда): **салат из моркови с яблоком.**

Номер рецептуры: № 66

Наименование сборника рецептов: сборник 2003 года

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
Морковь	62	50	6,2	5,0
Яблоки свежие	60	42	6,0	4,2
Масло растительное	8	8	0,8	0,8
<b>ВЫХОД</b>	-	100 г	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	1,7	Ca, мг	58,73
Жиры, г	8,45	Mg, мг	26,65
Углеводы, в г	5,48	Fe, мг	0,78
Эн.ценность, (ккал)	105	C, мг	37,73

**Технология приготовления**

Морковь предварительно промывают, тщательно перебирают и очищают. Повторно промывают в проточной питьевой воде в течении 5 минут. Сырую очищенную воду морковь натирают на терке. Яблоки промывают, очищают от кожицы и семенного гнезда, натирают на крупной терке. Морковь и яблоки смешивают, перед раздачей заправляют растительным маслом. Температура подачи блюда 10-14 С. Срок реализации – 1 час с момента приготовления.

*Примечание* Морковь допускается из урожая прошлого года до 1 марта.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ О.Н. Михайлова

**МКОУ «Торбеевская ООШ»**

**Технологическая карта кулинарного изделия № 280**

Наименование кулинарного изделия (блюда): *оладьи со сгущенным молоком*

Номер рецептуры: № 280

Наименование сборника рецептур: *сборник 2003 г.*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
мука пшен. в/с.	112	112	11,2	11,2
Яйцо (шт)	2	2	0,2	0,2
молоко	112	112	11,2	11,2
дрожжи (прессованные)	3	3	0,3	0,3
сахарн. песок	4	4	0,4	0,4
соль	1	1	0,1	0,1
масло слив. (для жарки)	12	12	1,2	1,2
молоко сгущ. С сахаром	60	60	6,0	6,0
<b>ВЫХОД</b>		200/60 г		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	20,24
----------	-------

Жиры, г	20,54
Углеводы, в г	120,74
Эн.ценность, (ккал)	748

Ca, мг	348,88
Mg, мг	56,78
Fe, мг	1,84
C, мг	2,06

**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, яйца ( яйца предварительно обрабатывают согласно санитарным правилам и нормам) и перемешивают до образования однородной массы. Замешанное тесто оставляют в теплом месте (25-35° С) на 3-4 часа. Оладьи выпекают на раскаленных противнях, электросковородах на сливочном масле. Температура подачи блюда +65° С. Срок реализации- 2-3 часа с момента приготовления. Подают с молоком сгущенным.

УТВЕРЖДАЮ

**МКОУ «Торбеевская ООШ»**

**Технологическая карта кулинарного изделия №395**

Наименование кулинарного изделия (блюда): *компот из сухофруктов*

Номер рецептуры: № 395

Наименование сборника рецептов: *сборник 2003 г.*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Сухофрукты	24,0	24,0	2,4	2,4
Вода	200,0	200,0	20,0	20,0
Масса отварных сухофруктов		60,0		6,0
Сахар-песок	10	10	1,0	1,0
Лимонная кислота	0,2	0,2	0,02	0,02
<b>ВЫХОД</b>		200 г		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	0	Ca, мг	0,20
Жиры, г	0	Mg, мг	0
Углеводы, в г	9,98	Fe, мг	0,03
Эн.ценность, (ккал)	104	C, мг	0

**Технология приготовления**

Сушёные плоды и ягоды перебирают, удаляя посторонние примеси, тщательно промывают в тёплой воде, сменяя её несколько раз. Подготовленные плоды сортируют по видам. Крупные плоды груш нарезают на несколько частей, заливают горячей водой, затем кладут яблоки, добавляют сахар, лимонную кислоту и варят до размягчения, после чего кладут остальные сухофрукты, соблюдая очередность закладки, и варят до готовности. Груш сушёные в зависимости от величины и вида варят 1-2 часа, яблоки 20-30 минут, чернослив, урюк, курагу – 10-20 минут, изюм – 5-10 минут. Готовый компот отпускают охлаждённым до комнатной температуры по 200 г на порцию, равномерно распределяя фрукты и сироп в стаканы. Срок реализации – 2-3 часа с момента приготовления.

УТВЕРЖДАЮ

**МКОУ «Торбеевская ООШ»**

**Технологическая карта кулинарного изделия №109**

Наименование кулинарного изделия (блюда): **гороховый суп с гренками**

Номер рецептуры: № 109

Наименование сборника рецептов: *сборник 2003 года*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
- масло сливочное	5	5	0,5	0,5
- морковь	12	10	1,2	1,0
- лук репч.	12	10	1,2	1,0
- горох	30,25	30	3,025	3,0
- мука пшен 1 сорт	5	5	0,5	0,5
- соль	0,25	0,25	0,025	0,025
- вода	210	210	21,0	21,0
- гренки (хлеб пшен.)	14	12		1,2
- масса подсушенных гренок		10		1,0
<b>ВЫХОД</b>		250/10 г		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	7,89	Ca, мг	48,06
Жиры, г	5,16	Mg, мг	43,53
Углеводы, в г	25,6	Fe, мг	2,55
Эн.ценность, (ккал)	182	C, мг	1,50

**Технология**

Морковь предварительно промывают, тщательно перебирают и очищают. Повторно промывают в проточной питьевой воде в течение 5 минут. Репчатый лук перебирают, очищают от кожицы, промывают. Овощи шинкуют соломкой. Горох перебирают, моют, кладут в холодную

воду на 3-4 часа и варят в той же посуде с закрытой крышкой без соли до размягчения. Добавляют пассерованные овощи, варят до готовности, затем протирают в горячем виде, соединяют с белым соусом, кладут соль, доводят до кипения и проваривают 15 минут. Подают с гренками. Температура подачи блюда +75°C. Срок реализации – 2-3 часа с момента приготовления.

Гренки. Пшеничный хлеб очищают от корок, нарезают кубиками (10\*10 мм) и подсушивают до хрустящего состояния в жарочном шкафу.

Пассерование овощей. Овощи – лук, морковь отдельно пассеруют на сливочном масле. В разогретое до температуры 130-140°C масло закладывают нашинкованные соломкой овощи слоем 5-7 см и пассеруют при температуре не выше 110°C. Продолжительность пассерования лука – 5-8 минут, моркови – 10-15 минут.

Белый соус. Муку пассеруют с жиром или без жира до светло-кремового цвета при температуре 110-120°C, охлаждают до температуры 60-70°C, вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до однородной массы, затем добавляют оставшуюся воду, доводят до кипения, проваривают и процеживают.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ О.Н. Михайлова



**МКОУ «Горбеевская ООШ»****Технологическая карта кулинарного изделия № 188**Наименование кулинарного изделия (блюда): *сосиска отварная*

Номер рецептуры: № 188

Наименование сборника рецептов: *сборник 2003г*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
<b>Сосиска 1 шт.</b>	1 шт	50	5	5
<b>ВЫХОД</b>	-	50 г	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	8	Са, мг	8,15
Жиры, г	11	Mg, мг	10,65
Углеводы, в г	0,06	Fe, мг	0,45
Эн.ценность, (ккал)	123	С, мг	21,5

**Технология приготовления:**

сосиски (искусственную оболочку с сосисок предварительно снимают) опускают в кипящую воду, доводят до кипения и варят при слабомкипении 3-5 минут. Во избежание повреждения натуральной оболочки и ухудшения вкуса сосиски не следует хранить в горячей воде. Отпускают с гарниром, сбоку кладут сосиску. Температура отпуска блюда +65° С.

*Гарнир:* картофельное пюре, капуста тушеная, каша гречневая, макаронные изделия отварные.

УТВЕРЖДАЮ

**МКОУ «Торбеевская ООШ»**

**Технологическая карта кулинарного изделия № 443**

Наименование кулинарного изделия (блюда): **рис отварной**

Номер рецептуры: № 443

Наименование сборника рецептов: *сборник 2003 г.*

	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
крупа рисовая	72	72	7,2	7,2
масло сливочное	9	9	0,9	0,9
соль	5	5	0,5	0,5
вода	43	43	4,3	4,3
<b>ВЫХОД</b>	-	200 г	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	5,08	Ca, мг	43,64
Жиры, г	8,14	Mg, мг	38,22
Углеводы, в г	51,48	Fe, мг	1,02
Эн.ценность, (ккал)	304	C, мг	0

**Технология приготовления**

Рис перебирают, промывают. Подготовленный рис кладут в подсоленную кипящую воду (6 литров 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 прокипяченным маслом сливочным, перемешивают и прогревают. Рис используют на гарнир, а также для приготовления фаршей. Температура подачи риса как гарнира +65 °С. Срок реализации – 2-3 часа с момента приготовления.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ О.Н. Михайлова

**МКОУ «Горбеевская ООШ»****Технологическая карта кулинарного изделия № 57**Наименование кулинарного изделия (блюда): *рассольник со сметаной*

Номер рецептуры: № 57

Наименование сборника рецептов: *сборник 2003 г.*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
- картофель	100	75	10,0	7,5
- крупа перловая	5	5	0,5	0,5
- масло сливочное	5	5	0,5	0,5
- морковь	12	10	1,2	1,0
- лук репч.	12	10	1,2	1,0
- огурцы сол.	25	15	2,50	1,50
- сметана 20% жирн.	5	5	0,5	0,5
- вода	188	188	18,800	18,800
<b>ВЫХОД</b>		250 г		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	2,52	Ca, мг	25,95
Жиры, г	5,5	Mg, мг	78,50
Углеводы, в г	17,62	Fe, мг	26,97
Эн.ценность, (ккал)	133	C, мг	1,02

**Технология приготовления**

Капусту, картофель, морковь предварительно промывают, тщательно перебирают, очищают. У капусты удаляют 3-4 наружных листа. Овощи повторно промывают проточной питьевой водой в течение 5 минут и шинкуют. Лук репчатый перебирают, очищают от кожицы, промывают. Солёные огурцы очищают от кожицы, удаляют крупные зёрна, нарезают соломкой или ромбиками, припускают в небольшом количестве воды 15 минут. В кипящую воду кладут шинкованную соломкой капусту, доводят до кипения, закладывают картофель, нарезанный брусочками, а через 5-7 минут пассерованные овощи, нарезанные соломкой и припущенные огурцы варят до готовности. В конце варки вводят соль, добавляют прокипячённую сметану и вновь доводят до кипения.

Пассерование овощей. Овощи – лук, морковь отдельно пассеруют на сливочном масле. В разогретое до температуры 130-140°С масло закладывают нашинкованные соломкой овощи слоем 5-7 см и пассеруют при температуре не выше 110°С. Продолжительность пассерования лука – 5-8 минут, моркови – 10-15 минут. Температура подачи первого блюда +75°С. Срок реализации – 2-3 часа с момента приготовления.

*Примечание.* В рецептуре блюда могут быть использованы огурцы солёные (бочковые) или консервированные (баночные) без добавления уксуса.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ О.Н. Михайлова

**МКОУ «Горбеевская ООШ»****Технологическая карта кулинарного изделия № 229**Наименование кулинарного изделия (блюда): *рыба жареная. Минтай*».

Номер рецептуры: № 229

Наименование сборника рецептуры: *сборник 2003 г*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
Рыба	151	110	15,1	11,0
Мука	8	8	0,8	0,8
Растительное масло	8	8	0,8	0,8
<b>ВЫХОД</b>	-	110 г	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	21,2	Ca, мг	47,22
Жиры, г	4,86	Mg, мг	
Углеводы, в г	3,9	Fe, мг	0,93
Эн.ценность, (ккал)	105,6	C, мг	

**Технология приготовления:**

Лук репчатый перебирают, очищают от кожицы, промывают. Филе без кожи и костей размораживают, промывают и нарезают по 3-5 кусочков на порцию, посыпают солью, панируют в муке и обжаривают на сливочном масле вместе с мелко нарезанным луком в течение 10 минут. А затем доводят до готовности в духовом шкафу при температуре 250-280° С в течение 5 минут. Отпускают жареные кусочки рыбы с луком и гарниром.

Пассерование лука. Репчатый лук пассеруют на сливочном масле. В разогретое до температуры 130-140° С масло закладывают нашинкованный соломкой лук слоем 5-7 см и пассеруют при температуре не выше 110° С. Продолжительность пассерования лука -5-8 минут. Температура подачи блюда +65° С. Реализация блюда осуществляется не позднее 2-3 часов с момента его приготовления.

*Гарнир:* картофельное пюре, картофель отварной, котлета картофельная.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ О.Н. Михайлова

**МКОУ «Торбеевская ООШ»****Технологическая карта кулинарного изделия № 443**Наименование кулинарного изделия (блюда): *картофельное пюре*

Номер рецептуры: №443

Наименование сборника рецептуры: *сборник 2003 г*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
Картофель	228	171	22,8	17,1
Молоко 3,2% жирности	30	30	3,0	3,0
Масло сливочное	7	7	0,7	0,7
соль	10	10	1,0	1,0
<b>ВЫХОД</b>		200 г		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	4,32	Са, мг	92,66
Жиры, г	7,46	Mg, мг	45,98
Углеводы, в г	29,4	Fe, мг	1,86
Эн.ценность, (ккал)	208	С, мг	34,6

**Технология приготовления**

Картофель предварительно промывают, тщательно перебирают и очищают. Повторно промывают в проточной питьевой воде в течение 5 минут. Срок хранения очищенного полуфабриката в воде не более 2-3 часов при температуре воды не выше +12<sup>0</sup>С. Очищенный, промытый картофель заливают горячей кипяченой водой (уровень воды должен быть на 1-1,5 см выше уровня картофеля), солят после закипания и варят до готовности, воду сливают, картофель подсушивают. Вареный горячий картофель протирают через протирающую машину.

Температура протираемого картофеля должна быть не ниже 80<sup>0</sup>С, иначе картофельное пюре будет тягучим, что резко ухудшает вкус и внешний вид. В горячую картофельную массу, непрерывно помешивая, добавляют в 2-3 приема горячее кипяченое молоко, прокипяченное сливочное масло. Смесь взбивают до получения пышной однородной массы. Температура подачи блюда +65<sup>0</sup>С. Срок реализации – 2-3 часа с момента приготовления.



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ О.Н. Михайлова

**МКОУ «Торбеевская ООШ»**

**Технологическая карта кулинарного изделия №149**

Наименование кулинарного изделия (блюда): *щи со сметаной*

Номер рецептуры: № 149

Наименование сборника рецептур: сборник 2003 г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
капуста белая свежая	87,5	70	8,75	7,0
масло слив.	5	5	0,5	0,5
морковь	12	10	1,2	1,0
томатное пюре	2	2	0,2	0,2
лук реп.	12	10	1,2	1,0
мука пшен. в/с	3	3	0,3	0,3
сметана 20% жирн.	5	5	0,5	0,5
соль	0,25	0,25	0,025	0,025
петрушка (корень)	3,3	2,5	0,33	0,25
вода	200	200	20,0	20,0
<b>ВЫХОД</b>		250 г		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	2,05	Ca, мг	49,94
Жиры, г	5,25	Mg, мг	18,52
Углеводы, в г	7,25	Fe, мг	0,69
Эн.ценность, (ккал)	85	C, мг	0,03

**Технология приготовления**

Овощи предварительно промывают, тщательно перебирают и очищают, у капусты удаляют 3-4 наружных листа. Повторно промывают в проточной питьевой воде в течение 5 минут. Репчатый лук перебирают, очищают от кожицы, промывают. В кипящую воду кладут нашинкованную шашками капусту, доводят до кипения. За 5-10 минут до окончания варки в щи добавляют пассерованные морковь, лук, томатное пюре, заправляют щи пассерованной мукой, разведённой в воде, добавляют прокипячённую сметану, вновь доводят до кипения.

Пассерование овощей. Овощи – лук, морковь пассеруют отдельно на сливочном масле. В разогретое до температуры 130-140°C масло закладывают нашинкованные кубиком или ломтиком овощи слоем 5-7 см и пассеруют при температуре не выше 110°C. Продолжительность пассерования лука 5-8 минут, моркови 10-15 минут.

Пассерование муки без жира. Муку насыпают на противень тонким слоем и пассеруют до светло-кремового цвета, периодически помешивая, при температуре 110°C в жарочном шкафу, затем охлаждают, разводят отваром или водой, процеживают и заправляют щи. Температура подачи первого блюда + 75°C. Срок реализации - 2-3 часа с момента приготовления.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ О.Н. Михайлова

**МКОУ «Торбеевская ООШ»**

**Технологическая карта кулинарного изделия №327**

Наименование кулинарного изделия (блюда): *каша «Дружба»*.

Номер рецептуры: № 327

Наименование сборника рецептов: сборник 2003 год

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
- крупа пшено	19	19	1,9	1,9
- крупа рисовая	14	14	1,4	1,4
- молоко 3,2% жирности	95	95	9,5	9,5
- вода	70	70	7,0	7,0
- сахар-песок	6	6	0,6	0,6
- соль	1	1	0,1	0,1
- масло сливочное	10	10	1,0	1,0
<b>ВЫХОД</b>		200 г		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	5,86	Ca, мг	125,24
Жиры, г	12,04	Mg, мг	36,32
Углеводы, в г	33,16	Fe, мг	0,78
Эн.ценность, (ккал)	264	C, мг	1,22

**Технология приготовления:**

Перед варкой каши крупу перебирают. Промывают сначала теплой, а затем горячей водой. В кипящее молоко с водой добавляют сахар, соль, всыпают рис, варят до полуготовности, добавляют пшено и продолжают варку до готовности. Закладку прокипяченного сливочного масла производят непосредственно в каждую партию приготовленной каши. Температура подачи блюда +65° С. Реализация готового блюда должна осуществляться не позднее 2-3 часов с момента приготовления.

