

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Гостинопольская основная общеобразовательная школа»



Тематический стол «Детский взгляд на правильное питание»



ООО «Торговый Дом Марс»

УТВЕРЖДАЮ

Директор *А.С. Смирнов* А.Н. Смирнов

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 27

Наименование кулинарного изделия (блюда): Рассольник Ленинградский со сметаной

Номер рецептуры: 132

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под общей редакцией В.Т. Липиной. - Изд. Хлебродштабформ, 2004.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Картофель свежий с 01.09 – 31.10	69	52
Картофель свежий с 01.11 – 31.12	74	52
Картофель свежий с 01.01 – 28.02	79	52
Картофель свежий с 01.03 – 31.05	86	52
Крупа перловая	4	4
Морковь свежая	9,5	7,6
Лук репчатый	4,5	3,8
Масло растительное	3	3
Огурец соленый	14	13
Соль пищевая поваренная	0,6	0,6
Вода	146	146
Сметана	5	5
Выход: 195/5	-	-

Химический состав данного блюда:

Белки, г	Жиры, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
		Углеводы, г		
4,3	4,5	26,3		165

Витамины (мг)					Минералы (мг)							
C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
5,16	0,06	0,04	0,06	0	11,58	0	17,3	0,64	0	0	0	0

Технология приготовления:

Овощи хорошо промывают и очищают. Крупу перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Перловую (или рисовую) крупу после промывания замачивают в кипящую воду, варят до полуготовности, откидывают, а крупу промывают, так как отвар 10 мин имеет темный цвет и слизистую консистенцию. В кипящую воду кладут картофель, морковь, лук, соевый соус, поджаренную крупу, доводят до кипения, добавляют запаренные морковь, и лук, и через 3-10 минут вводят протертые огурцы, варенные соевый или ленточный, йодированную соль и варят еще 10 мин. В конце варки добавляют сметану и зелень, доводят до кипения.

Вид обработки: жарю. **Температура подачи:** 75 °С.

Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления.

Органолептические показатели качества:

Внешний вид: в верхней части рассольник - огурцы без кожуры и семени, жаренные рублеными или соевыми, картофель брусочком, морковь - соевыми. Консистенция: соевый - нежная, сочная, огурца светлая хрустящая, перловая крупа хорошо разварена, обладает консистенцией вязкой и плотной кашей. Цвет: жареная поваренная - желтый, соевый - натуральный. Вкус: рассольник в блюде продукт, умеренно соевый.

Технолог: *М.А. Новикова* /Новикова М.А./



ООО «Торговый Дом Марс»

УТВЕРЖДАЮ

Директор *А.С. Смирнов* А.Н. Смирнов

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 24

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из квашеной капусты

Номер рецептуры: 45

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под общей редакцией В.Т. Липиной. - Изд. Хлебродштабформ, 2004.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Капуста квашеная	68	48
Лук зеленый	7,5	6
или Лук репчатый	7,2	6
Сахарный песок	3	3
Масло растительное	3	3
Выход: 60	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	Жиры, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
		Углеводы, г		
1	3	6,6		51

Витамины (мг)					Минералы (мг)							
C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
16,10	0,01	0,00	0	0	28,80	20,40	8,68	0,24	0	0	0	0

Технология приготовления:

Каждую капусту перебирают, крупные части нарезают соевыми. Добавляют измельченный лук, сахар и жаренное растительное. Очень квашеную капусту промывают охлажденной кипяченой водой, откидывают на сито, отжимают.

Температура подачи: не выше 14 °С.

Срок реализации: не жаренного соевым не более 2-х часов (при температуре хранения 4±2°С), жаренного - не более 30 минут с момента приготовления.

Органолептические показатели качества:

Внешний вид: салат имеет привлекательный вид, сохраняет форму порезов, упругости горячей, жаренной. Консистенция: соевый - плотная. Цвет: свойственный капусте в блюде продукт, с жареным растительным маслом. Вкус и запах: свойственный капусте в блюде продукт, с жареным растительным маслом.

Технолог: *М.А. Новикова* /Новикова М.А./



ООО «Торговый Дом Марс»

ТОРГОВЫЙ ДОМ
МАРС

УТВЕРЖДАЮ

Директор А.В. Сырнов

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 41

Наименование изделия: Картофель отварной с маслом

Номер рецептуры: 203

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах/ Под общей редакцией В.Т. Лапиной. - Изд. Хлебформ, 2004.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	I порц.	
	брутто, г	нетто, г
Картофель свежий с 01.09 – 31.10	201	151
Картофель свежий с 01.11 – 31.12	215	151
Картофель свежий с 01.01 – 28.02	232	151
Картофель свежий с 01.03 – 31.03	251	151
- Масса отварного картофеля	-	145
Масло сливочное	5	5
Выход		150

Химический состав данного блюда:

Питательные вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
2,9	4,3	27,6	162

Витамины (мг)					Минералы (мг)							
С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
5,94	0,12	0,08	0,13	0	13,76	0	30,77	1,2	0	0	0	0

Технология приготовления:

Сочищенный картофель кладут в кипящую подсоленную воду (0,6-0,7 л воды на 1 кг). Когда картофель сварится, воду сливают, картофель обсушивают, для чего посуду с ним оставляют на 5-7 минут на миним. горении участка плиты. При варке размягченного картофеля воду сливают примерно через 15 мин после момента закипания, затем картофель дробят до готовности паром, обсушивают в воде. Отпускают с процентированным сливочным маслом.

Вид обработки: варка

Температура подачи: 65 °С.

Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления.

Органолептические показатели качества:

Внешний вид: клубни картофеля одного размера, хорошо проварены, целы и мягки.

Консистенция: рассыпчатая или умеренно вязкая.

Цвет: от белого до слегка-кремового.

Вкус: картофеля, масла сливочного, умеренно соленый.

Запах: картофеля, масла сливочного.

Технолог:  Новикова М.А./

ООО «Торговый Дом Марс»

ТОРГОВЫЙ ДОМ
МАРС

УТВЕРЖДАЮ

Директор А.В. Сырнов

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №33 М

Наименование кулинарного изделия (блюда): Кнели домашние

Номер рецептуры: 450

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельни.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	I порц.	
	брутто, г	нетто, г
Свинина отруб б/к	75	68
Лук репчатый	5	4
Яйцо куриное	2	2
Батон пшеничный	18	18
Молоко	20	20
или Вода	20	20
Сухари пшеничные	10	10
- Масса полуфабриката	-	123
Масло растительное	5	5
- Масса жареных изделий	-	100
Выход: 100		

Химический состав данного блюда:

Питательные вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
13,3	11,5	10,8	203

Витамины (мг)					Минералы (мг)							
С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
0,23	0,05	0,1	0,05	0	28,35	0	23,36	1,22	0	0	0	0

Технология приготовления: Замешивают тесто из свиного фарша, добавляют с плавленым сыром и хлебом без корки с мякотью в воде с балансирующим регулятором вкуса, добавляют поджаренную соль, перемешивают и вторично пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют изделия овально-приплюснутой формы с заостренным краем (КОТЛЕТЫ). Изделия погружают в сухари и обжаривают на раскаленной сковороде с маслом, нагретым до температуры 150–160 °С 3-5 мин с двух сторон до образования легкой корочки, затем дробят до готовности и жарочным паром при температуре 250-280 °С в течение 4–7 мин. Готовность определяют по появлению белого дыма: гудячков на загорелости изделий, затем проваривают на паре. Отпускают с гарниром.

Вид обработки: жарение

Температура подачи: не выше 65 °С.

Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления.

Органолептические показатели качества:

Внешний вид: форма кнели - овально-приплюснутая с заостренным краем, обол. податливая или вязкая и упругая жарен.

Консистенция: сочная, пыльная, озеристая.

Цвет: жарочный - жарочный, на паре - белый-серый.

Вкус: соевый продукт, поджарен в масле.

Запах: соевый продукт, поджарен в масле.

Технолог:  Новикова М.А./



ФГБУН ЦНИИ Питания и качества пищи
Федеральный научный центр
Питания и качества пищи
Институт питания
и качества пищи
Москва, ул. Новинский бульвар, д. 119
Тел. (495) 785-91-00

УТВЕРЖДАЮ
Директор *А.Н. Смирнов*
(А.Н. Смирнов)

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 21

Наименование кулинарного изделия (блюда): Компот из смеси свежих плодов и ягод

Номер рецептуры: 638

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под общей редакцией В.Т. Лавицкой. - Изд. Хлебродинформ, 2004.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	I порция	
	брутто, г	нетто, г
Яблоко	25	13,5
Груша	19	13,5
Мандарин	12,5	9
Вода	145	145
Лимонная кислота	0,2	0,2
Сахарный песок	13,5	13,5
Выход: 180	-	-

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
0,2	0,1	25	102

Витамины (мг)					Минералы (мг)							
C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
2	0	0	0	0	9	7	6	0,5	91	0	0	0

Технология приготовления:

Яблоки, груши моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Чтобы плоды не темнели, их погружают до верха в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой. Мандарины моют, очищают от кожуры, нарезают тонкими кружочками (мандарины можно разделить на дольки). Сырье готовят следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, проваривают 10-12 мин и процеживают. В подогретый горячий сироп погружают плоды. Яблоки и груши варят на слабом огне не более 6-8 мин. Быстрозамороженного сорта яблок (антоновские и др.) и очень спелые груши не варят, а кладут в готовый сироп, прекращают нагрев и оставляют в сиропе до охлаждения.

Вид обработки: варка

Температура подачи: не выше 14 °С.

Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления.

Органолептические показатели качества:

Внешний вид: сироп - прозрачный, у яблок и груш удалены сердцевина и плодоножка, плоды нарезаны дольками, абрикосы, персики, сливы - разрезаны пополам, косточки удалены; мандарины - с косточками. Консистенция: компота - жидкая, плодов - мягкая. Цвет: прозрачный вареных плодов в сиропе. Вкус: кисло-сладкий. Запах: фруктов - концентрированный, приятный.

Технолог: *М.А. Новикова* /Новикова М.А./

*ПРИЯТНОГО
АППЕТИТА!*

