

10 день

Комплексный обед

№ рецептуры	наименование блюд	масса, г	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
187/2005	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,44	84,75			18,46	43,33	47,63	22,25	0,8
608/2005	Шницель из говядины	80	12,22	9,24	12,56	183,5	0,08	23	0,12	35	133,1	25,7	1,2
694/2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	27,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01
	Чай	200	0,2		14	28				6			0,4
1350/2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38
	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5
	мафин	75	5,25	23,25	30	352,5							
	итого:		29,2	46	126,84	985,7							

Наименование и количество продуктов питания подлежащего выдаче на 1 чел.

МЕНЮ 10 день		масло кисл.	кислота	картоф.	шарлот.	мука	сметана	масло	сахар	молоко	сметана	молоко кисл.	чай	сметана	сахар	чай	молоко
I ЗАВТРАК	1) Шницель из свинины картофель со сметаной 250/10	$\frac{0,005}{0,69}$	$\frac{0,0625}{2,19}$	$\frac{0,04}{1,4}$	$\frac{0,025}{0,69}$	$\frac{0,012}{0,42}$	$\frac{0,065}{1,48}$										$\frac{0,001}{0,015}$
II ОБЕД	2) Шницель из говядины 180 гр	$\frac{0,005}{0,69}$						$\frac{0,065}{2,19}$	$\frac{0,011}{0,35}$	$\frac{0,019}{1,11}$	$\frac{0,008}{3,88}$						$\frac{0,001}{0,015}$
III ПОЛДНИК	4) пюре из картофеля 150 гр			$\frac{0,11}{5,98}$						$\frac{0,023}{2,1}$		$\frac{0,005}{2,34}$					$\frac{0,001}{0,015}$
IV УЖИН	5) Чай / 200 гр												$\frac{0,001}{0,35}$	$\frac{0,015}{0,83}$			
	6) Хлеб рж / 20 гр							$\frac{0,02}{0,5}$									
	7) Чурик / 30 гр							$\frac{0,03}{0,75}$									
	8) Мафин																$\frac{1}{15}$
того на 1 человека		0,01	0,0625	0,21	0,0125	0,012	0,005	0,065	0,064	0,042	0,008	0,005	0,001	0,015			1
того к выдаче		1,4	3,5	3,5	5,5	3,5	2,96	3,50	2,0	9,0	4,85	6,30	9,50	5,5	1,5	1,5	
а сумму		1,4	2,2	7,4	0,7	0,4	1,5	22,8	1,3	3,8	3,2	3,1	0,9	0,8	0,05	1,5	

Принял повар

Врач (диетсестра)

Выдал кладовщик

65,15

Запах: свойственный входящим в блюдо продуктам
 Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № ____

Наименование кулинарного изделия (блюда): ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ

Номер рецептуры: 187

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005. с.79

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Капуста свежая	50	40	62,5	50
Картофель молодой до 1 сент.	30	24	37,5	30
***с 1 сентября по 31 октября	32	24	40	30
***с 1 ноября до 31 декабря	34,3	24	42,9	30
***с 1 января по 28-29 февраля	37	24	46,2	30
***с 1 марта	40	24	50	30
Морковь до 1 января	10	8	12,5	10
***с 1 января	10,7	8	13,3	10
Лук репчатый	9,6	8	12	10
Масло растительное	4	4	5	5
Вода	160	160	200	200
Сметана	10	10	5	5
ВЫХОД:		200		250

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
200	1,40	3,91	6,79	67,80	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0,00
250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,35	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00

Технология приготовления:

Капусту нарезают шашками, картофель — дольками. В кипящую воду закладывают капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель. Добавляют пассерованные морковь, лук и варят до готовности.

При приготовлении шей из ранней капусты ее закладывают после картофеля.

При отпуске в тарелку кладут прокипяченную сметану. Мясо отваривают отдельно и также добавляют в тарелку при отпуске блюда.

Требования к качеству:

Внешний вид: в жидкой части — капуста, нарезанная квадратиками, морковь, лук, картофель — дольками. Бульон прозрачный, на поверхности видны блестящие капли жира золотистого цвета. Овощи, сохранившие форму нарезки

Консистенция: капуста — упругая, овощи — мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части

Цвет: бульона — желтый, жир на поверхности — оранжевый, овощей — натуральный

Вкус: капусты в сочетании с входящими в состав овощами, умеренно соленый

Запах: свойственный входящим в блюдо продуктам

Технологическая карта

Наименование кулинарного изделия (блюда):

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ

Номер рецептуры: № 312

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.

1. Область применения

Настоящая технологическая карта распространяется на пюре картофельное, предназначено для школьной столовой

2. Требования к сырью

Продовольственное сырье, пищевые продукты, используемые для приготовления, должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества и пр.).

3. Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	брутто, гр.	нетто, гр.	брутто, кг.	нетто, кг.
Картофель	114,0	85,5	11,40	8,55
Молоко	15,8	15,0	1,58	1,50
Масло сливочное	3,5	3,5	0,35	0,35
Соль	1	1	0,1	0,1
Выход	100,0		10,0	

4. Химический состав, витамины и микроэлементы

В 100 граммах данного блюда содержится											
Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.								
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe					
2,34	16,71	3,79	113,59	11,10	73,32	0,25					
Витамины											
A, мг.	B1, мг.	B2, мг.	B5, мг.	B6, мг.	B9, мкг.	B12, мкг.	C, мг.	D, мкг.	E, мг.	H, мкг.	PP, мг.
0,18	0,03	0,17	-	0,03	3,89	0,31	1,01	0,07	0,44	2,49	0,08

Энергетическая ценность (ккал) на 100 гр. данного блюда: 174,02

5. Технологический процесс

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°C. 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. Температура протираемого картофеля должна быть не ниже 80°C, 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.

6. Требования к оформлению, реализации и хранению

Подают картофель на гарнир. Температура подачи +65°C. Срок реализации – 2 часа с момента приготовления. Срок годности согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 – 2 часа с момента приготовления. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

6.1. Органолептические показатели качества:

Внешний вид — картофель полностью разварен, консистенция пышная однородная.

Цвет — характерный для рецептурных компонентов.

Вкус и запах — запах свойственный отварному картофелю и сливочного масла, вкус характерный для рецептурных компонентов, без посторонних привкусов и запахов.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № _____

Наименование кулинарного изделия (блюда): **КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ**

Номер рецептуры: 608

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 276

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов					
	1 порция					
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	40,7	37	65	59	81,4	74
Хлеб пшеничный	9	9	14	14	18	18
Молоко или вода	12	12	19	19	24	24
Сухари	5	5	8	8	10	10
Масса полуфабриката	-	65	-	99	-	130
Масло растительное	3	3	5	5	6	6
ВЫХОД:	50		80		100	

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
50	7,78	5,78	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
80	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75

Технология приготовления:

Мясо измельчают на мясорубке, добавляют черствый хлеб, предварительно замоченный в воде или молоке, соль, репчатый лук, перемешивают, пропускают через мясорубку, вымешивают.

Из полученной котлетной массы разделяют изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом (котлеты) или кругло-приплюснутой формы толщиной 2-2,5 см (биточки), или плоскоовальной формы, толщиной 1 см (шницели).

Изделия панируют в сухарях, обжаривают на разогретых свковородах, смазанных растительным маслом до образования румяной корочки. Затем запекают при температуре 250-280 град. С в течение 20-25 мин.

Требования к качеству:

Внешний вид: форма котлеты - овально-приплюснутая с заостренным концом, шницеля - кругло-приплюснутая, шницеля – плоскоовальная

Консистенция: сочная, пышная, однородная

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

Вкус: в меру соленый, мясной

Запах: свойственный входящим в рецептуру продуктам