

**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     | Ca                       | P     | 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                         |              |      |       |                          |       |       |      |
|             | <b>итого:</b>                    |          | <b>29,2</b>      | <b>46</b> | <b>126,84</b> | <b>985,7</b>                  |              |      |       |                          |       |       |      |

Наименование и количество продуктов питания подлежащего выдаче на 1 чел.

| МЕНЮ<br>10 день    |  | масло<br>квас        | картофель             | картофель           | шарлотка             | шук                  | сметана              | масло                | сметана              | молоко               | сметана              | молоко               | чай                  | сметана              | сметана | сметана | сметана | сметана               |
|--------------------|--|----------------------|-----------------------|---------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|---------|---------|---------|-----------------------|
| I ЗАВТРАК          | 1) Шницель из свинины<br>картофель со сметаной<br>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<br>картофель / 80 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<br>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) Чурек / 30 гр   |                      |                       |                     |                      |                      |                      | $\frac{0,03}{0,75}$  |                      |                      |                      |                      |                      |                      |         |         |         |                       |
|                    | 8) Мафлин  |                      |                       |                     |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |         |         |         | $\frac{1}{15}$        |
| того на 1 человека |  | 0,01                 | 0,0625                | 0,21                | 0,0115               | 0,012                | 0,005                | 0,065                | 0,064                | 0,042                | 0,008                | 0,005                | 0,001                | 0,015                |         |         |         | 1                     |
| того к выдаче      |  | 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    |         |         | 15                    |
| сумма              |  | 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    |         |         | 15                    |

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        |
| <b>ВЫХОД:</b>                  |                               | 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 <sub>1</sub> | 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. Рецепт

| 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        |
| <b>ВЫХОД:</b>             | 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 <sub>1</sub> | 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