

**Название меню:** Примерное 10-ти дневное меню для организации питания воспитанников в муниципальных дошкольных общеобразовательных учреждениях Сорочинского городского округа ( 1-3)

**Возрастная категория:** от 1 до 3 лет

**Характеристика питающихся:** Без особенностей

## Сборники рецептов, которые были использованы в меню:

Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г.

Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.

## Список блюд(всего 72):

### Салат из свеклы отварной

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-13з

**Наименование изделия:** Салат из свеклы отварной

**Номер рецептуры:** 54-13з

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

#### Пищевые вещества:

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г. | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Свекла                       | 103.4      | 76.0      | 1.07        | 0.07        | 6.09         | 29.2                           |
| 2             | Масло подсолнечное           | 4.0        | 4.0       | 0.00        | 3.52        | 0.00         | 31.6                           |
| 3             | Соль поваренная йодированная | 0.3        | 0.3       | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>80</b> | <b>1.07</b> | <b>3.59</b> | <b>6.09</b>  | <b>60.8</b>                    |

#### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | B1, мг      | B2, мг      | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.     | C, мг.   | Na, мг.    | K, мг.     | Ca, мг.   | Mg, мг.   | P, мг.    | FE, мг.  | I, мкг.   | Se, мкг.   |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|------------|
| 1            | Свекла                       | 0.01        | 0.02        | 0.91              | 0.12        | 3        | 27         | 182        | 25        | 15        | 28        | 1        | 5.3       | 0.5        |
| 2            | Масло подсолнечное           | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0          | 0         | 0         | 0         | 0        | 0.0       | 0.0        |
| 3            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 78         | 0          | 1         | 0         | 0         | 0        | 10.7      | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.01</b> | <b>0.02</b> | <b>0.91</b>       | <b>0.12</b> | <b>3</b> | <b>105</b> | <b>182</b> | <b>26</b> | <b>15</b> | <b>28</b> | <b>1</b> | <b>16</b> | <b>0.5</b> |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают, очищают от кожицы, измельчают на овощерезке. При отпуске заправляют солью, растительным маслом. Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - свекла мелко измельчена; консистенция: мягкая, сочная; цвет - темно-малиновый; вкус и запах - свойственные свекле.

## Масло сливочное (порциями)

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 53-19з

**Наименование изделия:** Масло сливочное (порциями)

**Номер рецептуры:** 53-19з

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья             | Брутто, г. | Нетто, г. | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|--------------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Масло сливочное<br>72.5% м.д.ж | 10.0       | 10.0      | 0.08        | 7.25        | 0.13         | 66.1                           |
| <b>Выход:</b> |                                |            | <b>10</b> | <b>0.08</b> | <b>7.25</b> | <b>0.13</b>  | <b>66.1</b>                    |

**Витамины и минеральные вещества**

| №            | Продукт                        | B1, мг   | B2, мг      | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.     | C, мг.   | Na, мг.  | K, мг.   | Ca, мг.  | Mg, мг.  | P, мг.   | FE, мг.  | I, мкг.  | Se, мкг.   |
|--------------|--------------------------------|----------|-------------|-------------------|-------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------------|
| 1            | Масло сливочное<br>72.5% м.д.ж | 0.00     | 0.01        | 27.00             | 0.02        | 0        | 1        | 2        | 2        | 0        | 3        | 0        | 0.0      | 0.1        |
| <b>Итого</b> |                                | <b>0</b> | <b>0.01</b> | <b>27</b>         | <b>0.02</b> | <b>0</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>0</b> | <b>3</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0.1</b> |

**Способ обработки:** Иное (не предусматривает термической обработки)

**Технология приготовления:** Масло нарезают на кусочки. Перед раздачей порционированное масло хранят в холодильнике.

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция - твердая; масса однородная; вкус и запах - сливочного масла.

## Салат из моркови и яблок

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-11з

**Наименование изделия:** Салат из моркови и яблок

**Номер рецептуры:** 54-11з

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г. | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Морковь                      | 61.0       | 48.8      | 0.63        | 0.05        | 3.37         | 16.4                           |
| 2             | Яблоко                       | 27.1       | 24.0      | 0.10        | 0.10        | 2.35         | 10.7                           |
| 3             | Масло подсолнечное           | 8.0        | 8.0       | 0.00        | 7.99        | 0.00         | 71.9                           |
| 4             | Соль поваренная йодированная | 0.3        | 0.3       | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>80</b> | <b>0.73</b> | <b>8.14</b> | <b>5.72</b>  | <b>99</b>                      |

**Витамины и минеральные вещества**

| №            | Продукт                      | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг. рет. экв. | РР, мг.     | С, мг.   | Na, мг.   | К, мг.     | Ca, мг.   | Mg, мг.   | P, мг.    | FE, мг.  | I, мкг.     | Se, мкг.   |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|----------|-------------|------------|
| 1            | Морковь                      | 0.02        | 0.03        | 585.60            | 0.39        | 1        | 8         | 81         | 12        | 16        | 23        | 0        | 2.4         | 0.0        |
| 2            | Яблоко                       | 0.01        | 0.00        | 0.72              | 0.06        | 1        | 5         | 55         | 3         | 2         | 2         | 0        | 0.5         | 0.1        |
| 3            | Масло подсолнечное           | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0         | 0          | 0         | 0         | 0         | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 4            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 78        | 0          | 1         | 0         | 0         | 0        | 10.7        | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.03</b> | <b>0.03</b> | <b>586.32</b>     | <b>0.45</b> | <b>2</b> | <b>91</b> | <b>136</b> | <b>16</b> | <b>18</b> | <b>25</b> | <b>0</b> | <b>13.6</b> | <b>0.1</b> |

**Способ обработки:** Иное (не предусматривает термической обработки)

**Технология приготовления:** Яблоки моют проточной водой, очищают от кожуры и сердцевин, нарезают мелкой соломкой. Морковь перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Морковь и яблоки смешивают в одной емкости, добавляют соль и заправляют растительным маслом. Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - салат уложен горкой, морковь и яблоки сохранили форму нарезки; консистенция: морковь - хрустящая, яблоки - мягкие; цвет - свойственный моркови и яблокам; вкус и запах - свойственные моркови и яблокам.

**Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками**

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-9з

**Наименование изделия:** Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками

**Номер рецептуры:** 54-9з

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г. | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Морковь                      | 15.0       | 12.0      | 0.16        | 0.01        | 0.83         | 4.0                            |
| 2             | Капуста белокочанная         | 42.8       | 34.2      | 0.62        | 0.03        | 1.61         | 9.2                            |
| 3             | Яблоко                       | 13.6       | 12.0      | 0.05        | 0.05        | 1.18         | 5.3                            |
| 4             | Масло подсолнечное           | 6.0        | 6.0       | 0.00        | 5.99        | 0.00         | 53.9                           |
| 5             | Соль поваренная йодированная | 0.2        | 0.2       | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| 6             | Вода                         | 3.0        | 3.0       | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| 7             | Кислота лимонная             | 0.1        | 0.1       | 0.00        | 0.00        | 0.01         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>60</b> | <b>0.83</b> | <b>6.08</b> | <b>3.63</b>  | <b>72.4</b>                    |

#### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | B1, мг      | B2, мг      | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.     | C, мг.   | Na, мг.   | K, мг.     | Ca, мг.   | Mg, мг.   | P, мг.    | FE, мг.  | I, мкг.    | Se, мкг.   |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|----------|------------|------------|
| 1            | Морковь                      | 0.01        | 0.01        | 144.00            | 0.10        | 0        | 2         | 20         | 3         | 4         | 6         | 0        | 0.6        | 0.0        |
| 2            | Капуста белокочанная         | 0.01        | 0.01        | 0.62              | 0.19        | 6        | 3         | 85         | 14        | 5         | 9         | 0        | 1.0        | 0.1        |
| 3            | Яблоко                       | 0.00        | 0.00        | 0.36              | 0.03        | 0        | 2         | 28         | 2         | 1         | 1         | 0        | 0.2        | 0.0        |
| 4            | Масло подсолнечное           | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0         | 0          | 0         | 0         | 0         | 0        | 0.0        | 0.0        |
| 5            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 59        | 0          | 1         | 0         | 0         | 0        | 8.0        | 0.0        |
| 6            | Вода                         | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0         | 0          | 1         | 0         | 0         | 0        | 0.0        | 0.0        |
| 7            | Кислота лимонная             | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0         | 0          | 0         | 0         | 0         | 0        | 0.0        | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.02</b> | <b>0.02</b> | <b>144.98</b>     | <b>0.32</b> | <b>6</b> | <b>66</b> | <b>133</b> | <b>21</b> | <b>10</b> | <b>16</b> | <b>0</b> | <b>9.8</b> | <b>0.1</b> |

**Способ обработки:** Иное (не предусматривает термической обработки)

**Технология приготовления:** Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Морковь перебирают, замачивают небольшими партиями в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой (2 на 15 мм). Яблоки моют в проточной воде не менее 5 минут, ошпаривают, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, шинкуют с помощью овощерезательной машины соломкой (2 на 15 мм), сбрызгивают раствором лимонной кислоты. Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают. Овощи и яблоки соединяют в эмалированной посуде, заправляют раствором лимонной кислоты, растительным маслом, сахаром, хорошо перемешивают. Температура подачи: 14 градусов С.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; консистенция - слегка хрустящая; цвет - окраска овощей и яблок не изменилась; вкус и запах - свойственные входящим в салат продуктам.

## Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-9з

**Наименование изделия:** Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками

Номер рецептуры:54-9з

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:**Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г. | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Морковь                      | 20.0       | 16.0      | 0.21        | 0.02        | 1.10         | 5.4                            |
| 2             | Капуста белокочанная         | 57.0       | 45.6      | 0.82        | 0.05        | 2.14         | 12.3                           |
| 3             | Яблоко                       | 18.1       | 16.0      | 0.06        | 0.06        | 1.57         | 7.1                            |
| 4             | Масло подсолнечное           | 8.0        | 8.0       | 0.00        | 7.99        | 0.00         | 71.9                           |
| 5             | Соль поваренная йодированная | 0.3        | 0.3       | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| 6             | Вода                         | 4.0        | 4.0       | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| 7             | Кислота лимонная             | 0.1        | 0.1       | 0.00        | 0.00        | 0.01         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>80</b> | <b>1.09</b> | <b>8.12</b> | <b>4.82</b>  | <b>96.7</b>                    |

**Витамины и минеральные вещества**

| №            | Продукт                      | B1, мг      | B2, мг      | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.     | C, мг.   | Na, мг.   | K, мг.     | Ca, мг.   | Mg, мг.   | P, мг.    | FE, мг.  | I, мкг.     | Se, мкг.   |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|----------|-------------|------------|
| 1            | Морковь                      | 0.01        | 0.01        | 192.00            | 0.13        | 0        | 3         | 27         | 4         | 5         | 8         | 0        | 0.8         | 0.0        |
| 2            | Капуста белокочанная         | 0.01        | 0.01        | 0.82              | 0.26        | 8        | 5         | 114        | 19        | 6         | 12        | 0        | 1.4         | 0.1        |
| 3            | Яблоко                       | 0.00        | 0.00        | 0.48              | 0.04        | 1        | 3         | 37         | 2         | 1         | 2         | 0        | 0.3         | 0.0        |
| 4            | Масло подсолнечное           | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0         | 0          | 0         | 0         | 0         | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 5            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 78        | 0          | 1         | 0         | 0         | 0        | 10.7        | 0.0        |
| 6            | Вода                         | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0         | 0          | 1         | 0         | 0         | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 7            | Кислота лимонная             | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0         | 0          | 0         | 0         | 0         | 0        | 0.0         | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.02</b> | <b>0.02</b> | <b>193.3</b>      | <b>0.43</b> | <b>9</b> | <b>89</b> | <b>178</b> | <b>27</b> | <b>12</b> | <b>22</b> | <b>0</b> | <b>13.2</b> | <b>0.1</b> |

**Способ обработки:**Иное (не предусматривает термической обработки)

**Технология приготовления:** Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Морковь перебирают, замачивают небольшими партиями в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой (2 на 15 мм). Яблоки моют в проточной воде не менее 5 минут, ошпаривают, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, шинкуют с помощью овощерезательной машины соломкой (2 на 15 мм), сбрызгивают раствором лимонной кислоты. Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают. Овощи и яблоки соединяют в эмалированной посуде, заправляют раствором лимонной кислоты, растительным маслом, сахаром, хорошо перемешивают. Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; консистенция - слегка хрустящая; цвет - окраска овощей и яблок не изменилась; вкус и запах - свойственные входящим в салат продуктам.

# Салат из белокочанной капусты с морковью

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-8з

Наименование изделия: Салат из белокочанной капусты с морковью

Номер рецептуры: 54-8з

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

## Пищевые вещества:

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г. | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Морковь                      | 10.0       | 8.0       | 0.10        | 0.01        | 0.55         | 2.7                            |
| 2             | Капуста белокочанная         | 84.0       | 67.2      | 1.21        | 0.07        | 3.16         | 18.1                           |
| 3             | Масло подсолнечное           | 8.0        | 8.0       | 0.00        | 7.99        | 0.00         | 71.9                           |
| 4             | Сахар-песок                  | 4.0        | 4.0       | 0.00        | 0.00        | 3.99         | 16.0                           |
| 5             | Соль поваренная йодированная | 0.3        | 0.3       | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| 6             | Вода                         | 4.0        | 4.0       | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| 7             | Кислота лимонная             | 0.1        | 0.1       | 0.00        | 0.00        | 0.01         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>80</b> | <b>1.31</b> | <b>8.07</b> | <b>7.71</b>  | <b>108.7</b>                   |

## Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | B1, мг      | B2, мг      | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.     | C, мг.    | Na, мг.   | K, мг.     | Ca, мг.   | Mg, мг.   | P, мг.    | FE, мг.  | I, мкг.     | Se, мкг.   |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|----------|-------------|------------|
| 1            | Морковь                      | 0.00        | 0.00        | 96.00             | 0.06        | 0         | 1         | 13         | 2         | 3         | 4         | 0        | 0.4         | 0.0        |
| 2            | Капуста белокочанная         | 0.01        | 0.02        | 1.21              | 0.38        | 12        | 7         | 167        | 28        | 9         | 18        | 0        | 2.0         | 0.2        |
| 3            | Масло подсолнечное           | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0         | 0         | 0          | 0         | 0         | 0         | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 4            | Сахар-песок                  | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0         | 0         | 0          | 0         | 0         | 0         | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 5            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0         | 78        | 0          | 1         | 0         | 0         | 0        | 10.7        | 0.0        |
| 6            | Вода                         | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0         | 0         | 0          | 1         | 0         | 0         | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 7            | Кислота лимонная             | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0         | 0         | 0          | 0         | 0         | 0         | 0        | 0.0         | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.01</b> | <b>0.02</b> | <b>97.21</b>      | <b>0.44</b> | <b>12</b> | <b>86</b> | <b>180</b> | <b>32</b> | <b>12</b> | <b>22</b> | <b>0</b> | <b>13.1</b> | <b>0.2</b> |

Способ обработки: Иное (не предусматривает термической обработки)

**Технология приготовления:** Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут.

Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Морковь перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой (2 на 15 мм). Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают. В капусту и морковь добавляют соль и перетирают деревянным пестиком до выделения сока. Затем заправляют сахаром, раствором лимонной кислоты, растительным маслом, хорошо перемешивают. Температура подачи: 14

градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; консистенция - слегка хрустящая; цвет - окраска овощей не изменилась; вкус и запах - свойственные входящим в салат продуктам.

## Салат из белокочанной капусты с морковью

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-8з

Наименование изделия: Салат из белокочанной капусты с морковью

Номер рецептуры: 54-8з

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

### Пищевые вещества:

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г. | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Морковь                      | 7.5        | 6.0       | 0.08        | 0.01        | 0.41         | 2.0                            |
| 2             | Капуста белокочанная         | 63.0       | 50.4      | 0.91        | 0.05        | 2.37         | 13.6                           |
| 3             | Масло подсолнечное           | 6.0        | 6.0       | 0.00        | 5.99        | 0.00         | 53.9                           |
| 4             | Сахар-песок                  | 3.0        | 3.0       | 0.00        | 0.00        | 2.99         | 12.0                           |
| 5             | Соль поваренная йодированная | 0.2        | 0.2       | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| 6             | Вода                         | 3.0        | 3.0       | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| 7             | Кислота лимонная             | 0.1        | 0.1       | 0.00        | 0.00        | 0.01         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>60</b> | <b>0.99</b> | <b>6.05</b> | <b>5.78</b>  | <b>81.5</b>                    |

### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | B1, мг      | B2, мг      | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.     | C, мг.   | Na, мг.   | K, мг.     | Ca, мг.   | Mg, мг.  | P, мг.    | FE, мг.  | I, мкг.    | Se, мкг.   |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|-----------|------------|-----------|----------|-----------|----------|------------|------------|
| 1            | Морковь                      | 0.00        | 0.00        | 72.00             | 0.05        | 0        | 1         | 10         | 1         | 2        | 3         | 0        | 0.3        | 0.0        |
| 2            | Капуста белокочанная         | 0.01        | 0.02        | 0.91              | 0.28        | 9        | 5         | 125        | 21        | 7        | 14        | 0        | 1.5        | 0.1        |
| 3            | Масло подсолнечное           | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0         | 0          | 0         | 0        | 0         | 0        | 0.0        | 0.0        |
| 4            | Сахар-песок                  | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0         | 0          | 0         | 0        | 0         | 0        | 0.0        | 0.0        |
| 5            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 59        | 0          | 1         | 0        | 0         | 0        | 8.0        | 0.0        |
| 6            | Вода                         | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0         | 0          | 1         | 0        | 0         | 0        | 0.0        | 0.0        |
| 7            | Кислота лимонная             | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0         | 0          | 0         | 0        | 0         | 0        | 0.0        | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.01</b> | <b>0.02</b> | <b>72.91</b>      | <b>0.33</b> | <b>9</b> | <b>65</b> | <b>135</b> | <b>24</b> | <b>9</b> | <b>17</b> | <b>0</b> | <b>9.8</b> | <b>0.1</b> |

Способ обработки: Иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления: Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут.

Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью

овощерезательной машины. Морковь перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой (2 на 15 мм). Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают. В капусту и морковь добавляют соль и перетирают деревянным пестиком до выделения сока. Затем заправляют сахаром, раствором лимонной кислоты, растительным маслом, хорошо перемешивают. Температура подачи: 14 градусов С.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; консистенция - слегка хрустящая; цвет - окраска овощей не изменилась; вкус и запах - свойственные входящим в салат продуктам.

## Салат из белокочанной капусты

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-7з

Наименование изделия: Салат из белокочанной капусты

Номер рецептуры: 54-7з

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

#### Пищевые вещества:

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г. | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Морковь                      | 7.5        | 6.0       | 0.08        | 0.01        | 0.41         | 2.0                            |
| 2             | Капуста белокочанная         | 93.8       | 75.0      | 1.35        | 0.08        | 3.53         | 20.2                           |
| 3             | Лук репчатый                 | 7.5        | 6.0       | 0.08        | 0.01        | 0.49         | 2.4                            |
| 4             | Масло подсолнечное           | 6.0        | 6.0       | 0.00        | 5.99        | 0.00         | 53.9                           |
| 5             | Сахар-песок                  | 1.8        | 1.8       | 0.00        | 0.00        | 1.80         | 7.2                            |
| 6             | Соль поваренная йодированная | 0.2        | 0.2       | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| 7             | Кислота лимонная             | 0.1        | 0.1       | 0.00        | 0.00        | 0.01         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>60</b> | <b>1.51</b> | <b>6.09</b> | <b>6.24</b>  | <b>85.7</b>                    |

#### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг. рет. экв. | РР, мг.     | С, мг.    | Na, мг.   | К, мг.     | Ca, мг.   | Mg, мг.   | P, мг.    | FE, мг.  | I, мкг.     | Se, мкг.   |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|----------|-------------|------------|
| 1            | Морковь                      | 0.00        | 0.00        | 72.00             | 0.05        | 0         | 1         | 10         | 1         | 2         | 3         | 0        | 0.3         | 0.0        |
| 2            | Капуста белокочанная         | 0.02        | 0.02        | 1.35              | 0.42        | 14        | 7         | 187        | 32        | 10        | 20        | 0        | 2.2         | 0.2        |
| 3            | Лук репчатый                 | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.02        | 0         | 0         | 9          | 2         | 1         | 3         | 0        | 0.2         | 0.0        |
| 4            | Масло подсолнечное           | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0         | 0         | 0          | 0         | 0         | 0         | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 5            | Сахар-песок                  | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0         | 0         | 0          | 0         | 0         | 0         | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 6            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0         | 59        | 0          | 1         | 0         | 0         | 0        | 8.0         | 0.0        |
| 7            | Кислота лимонная             | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0         | 0         | 0          | 0         | 0         | 0         | 0        | 0.0         | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.02</b> | <b>0.02</b> | <b>73.35</b>      | <b>0.49</b> | <b>14</b> | <b>67</b> | <b>206</b> | <b>36</b> | <b>13</b> | <b>26</b> | <b>0</b> | <b>10.7</b> | <b>0.2</b> |





|              |                              |             |             |              |             |           |           |            |           |           |           |          |             |            |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|----------|-------------|------------|
| 5            | Яйцо куриное                 | 0.01        | 0.04        | 16.22        | 0.30        | 0         | 11        | 12         | 5         | 1         | 17        | 0        | 2.1         | 2.8        |
| 6            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.00        | 0         | 78        | 0          | 1         | 0         | 0         | 0        | 10.7        | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.04</b> | <b>0.08</b> | <b>32.53</b> | <b>0.67</b> | <b>11</b> | <b>92</b> | <b>130</b> | <b>19</b> | <b>10</b> | <b>41</b> | <b>0</b> | <b>14.7</b> | <b>3.1</b> |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Цветную капусту перебирают, промывают проточной водой, помещают в кипящую воду и отваривают 3-5 минут. Отваренную капусту разбирают на соцветия. Огурцы перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, затем нарезают ломтиками. Помидоры перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками. Обработанные яйца варят 10 минут, охлаждают, чистят и мелко рубят. Цветную капусту, помидоры, огурцы и яйца заправляют солью и перемешивают. При отпуске салат заправляют растительным маслом. Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция капусты - мягкая, сырых помидоров и огурцов - сочная, упругая; цвет - свойственный продуктам, входящим в состав салата; вкус и запах - свойственные овощам и растительному маслу.

## Салат из свеклы с курагой и изюмом

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-14з

**Наименование изделия:** Салат из свеклы с курагой и изюмом

**Номер рецептуры:** 54-14з

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г. | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Свекла                       | 81.6       | 60.0      | 0.85        | 0.05        | 4.80         | 23.1                           |
| 2             | Изюм                         | 8.2        | 8.0       | 0.17        | 0.04        | 4.79         | 20.2                           |
| 3             | Курага                       | 8.6        | 8.0       | 0.39        | 0.02        | 3.71         | 16.6                           |
| 4             | Масло подсолнечное           | 4.8        | 4.8       | 0.00        | 4.22        | 0.00         | 38.0                           |
| 5             | Соль поваренная йодированная | 0.3        | 0.3       | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>80</b> | <b>1.41</b> | <b>4.33</b> | <b>13.3</b>  | <b>97.9</b>                    |

**Витамины и минеральные вещества**

| № | Продукт | B1, мг | B2, мг | A, мкг. рет. экв. | PP, мг. | C, мг. | Na, мг. | K, мг. | Ca, мг. | Mg, мг. | P, мг. | FE, мг. | I, мкг. | Se, мкг. |
|---|---------|--------|--------|-------------------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|----------|
| 1 | Свекла  | 0.01   | 0.02   | 0.72              | 0.10    | 2      | 21      | 143    | 20      | 11      | 22     | 1       | 4.2     | 0.4      |
| 2 | Изюм    | 0.01   | 0.01   | 0.29              | 0.04    | 0      | 7       | 55     | 6       | 3       | 9      | 0       | 0.1     | 0.0      |
| 3 | Курага  | 0.01   | 0.01   | 27.98             | 0.19    | 0      | 1       | 114    | 11      | 7       | 10     | 0       | 0.0     | 0.0      |

|              |                              |             |             |              |             |          |            |            |           |           |           |          |           |            |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|------------|
| 4            | Масло подсолнечное           | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.00        | 0        | 0          | 0          | 0         | 0         | 0         | 0        | 0.0       | 0.0        |
| 5            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.00        | 0        | 78         | 0          | 1         | 0         | 0         | 0        | 10.7      | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.03</b> | <b>0.04</b> | <b>28.99</b> | <b>0.33</b> | <b>2</b> | <b>107</b> | <b>312</b> | <b>38</b> | <b>21</b> | <b>41</b> | <b>1</b> | <b>15</b> | <b>0.4</b> |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают или запекают в духовом шкафу до готовности, очищают от кожицы, измельчают на овощерезке. Курагу замачивают, промывают проточной водой, измельчают. Изюм перебирают, очищая от плодоножек, замачивают, просушивают. В измельченную свеклу добавляют мелко нарезанную курагу и изюм, заправляют растительным маслом и солью. Салат укладывают горкой. Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Цвет - свекольный; вкус и запах - соответствуют продуктам, входящим в блюдо.

## Рассольник ленинградский с рисом

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-15с - для детей с целиакией

**Наименование изделия:** Рассольник ленинградский с рисом

**Номер рецептуры:** 54-15с - для детей с целиакией

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г.   | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Крупа рисовая                | 40.0       | 40.0        | 2.63        | 0.35        | 26.94        | 121.4                          |
| 2             | Картофель                    | 149.2      | 102.9       | 1.93        | 0.36        | 15.26        | 72.1                           |
| 3             | Лук репчатый                 | 12.5       | 10.0        | 0.13        | 0.02        | 0.75         | 3.7                            |
| 4             | Морковь                      | 64.2       | 51.4        | 0.63        | 0.05        | 3.23         | 15.8                           |
| 5             | Огурец                       | 75.0       | 60.0        | 0.45        | 0.05        | 1.36         | 7.7                            |
| 6             | Петрушка (зелень)            | 8.8        | 7.0         | 0.24        | 0.02        | 0.48         | 3.1                            |
| 7             | Масло подсолнечное           | 8.6        | 8.6         | 0.00        | 7.56        | 0.00         | 68.0                           |
| 8             | Соль поваренная йодированная | 1.5        | 1.5         | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| 9             | Вода                         | 900.0      | 900.0       | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>1000</b> | <b>6.01</b> | <b>8.41</b> | <b>48.02</b> | <b>291.8</b>                   |

**Витамины и минеральные вещества**

| № | Продукт       | В1, мг | В2, мг | А, мкг. рет. экв. | РР, мг. | С, мг. | Na, мг. | К, мг. | Ca, мг. | Mg, мг. | P, мг. | FE, мг. | I, мкг. | Se, мкг. |
|---|---------------|--------|--------|-------------------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|----------|
| 1 | Крупа рисовая | 0.02   | 0.01   | 0.00              | 1.06    | 0      | 4       | 33     | 3       | 17      | 52     | 0       | 0.6     | 5.3      |
| 2 | Картофель     | 0.09   | 0.06   | 1.85              | 1.48    | 8      | 4       | 485    | 9       | 21      | 52     | 1       | 5.1     | 0.2      |
| 3 | Лук репчатый  | 0.00   | 0.00   | 0.00              | 0.04    | 0      | 0       | 15     | 3       | 1       | 5      | 0       | 0.3     | 0.0      |
| 4 | Морковь       | 0.02   | 0.03   | 616.80            | 0.41    | 1      | 8       | 85     | 12      | 17      | 25     | 0       | 2.6     | 0.0      |

|              |                              |             |             |               |             |           |            |            |            |           |            |          |             |            |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-----------|------------|------------|------------|-----------|------------|----------|-------------|------------|
| 5            | Огурец                       | 0.01        | 0.02        | 3.60          | 0.10        | 2         | 4          | 70         | 12         | 7         | 22         | 0        | 1.8         | 0.2        |
| 6            | Петрушка (зелень)            | 0.00        | 0.00        | 39.90         | 0.04        | 4         | 2          | 46         | 15         | 5         | 6          | 0        | 0.3         | 0.0        |
| 7            | Масло подсолнечное           | 0.00        | 0.00        | 0.00          | 0.00        | 0         | 0          | 0          | 0          | 0         | 0          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 8            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00          | 0.00        | 0         | 441        | 0          | 5          | 0         | 1          | 0        | 60.0        | 0.0        |
| 9            | Вода                         | 0.00        | 0.00        | 0.00          | 0.00        | 0         | 0          | 0          | 277        | 0         | 0          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.14</b> | <b>0.12</b> | <b>662.15</b> | <b>3.13</b> | <b>15</b> | <b>463</b> | <b>734</b> | <b>336</b> | <b>68</b> | <b>163</b> | <b>1</b> | <b>70.7</b> | <b>5.7</b> |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками или кубиками. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Морковь и лук пассеруют с добавлением масла и воды. Огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками, припускают в небольшом количестве воды 10-15 мин. Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Крупу рисовую перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Крупу закладывают в кипящую воду в соотношении 1:3, варят, помешивая до полуготовности, отвар сливают. В кипящую воду кладут полупроваренную крупу, варят 10 мин, добавляют картофель, пассерованные репчатый лук, зелень и морковь, через 5-10 мин добавляют припущенные огурцы. За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - овощи сохранили форму; консистенция овощей мягкая, крупа хорошо разварена, но не потеряла форму; вкус - соответствует наименованию блюда; запах - аромат огурцов, крупы и овощей.

## Суп молочный с гречневой крупой

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-17к

**Наименование изделия:** Суп молочный с гречневой крупой

**Номер рецептуры:** 54-17к

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г.   | Белки, г.    | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Крупа гречневая ядрица       | 80.0       | 80.0        | 9.48         | 2.32        | 41.57        | 225.1                          |
| 2             | Молоко 2.5% м.д.ж            | 700.0      | 700.0       | 19.08        | 15.40       | 30.58        | 337.2                          |
| 3             | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 10.0       | 10.0        | 0.08         | 6.38        | 0.12         | 58.2                           |
| 4             | Сахар-песок                  | 8.0        | 8.0         | 0.00         | 0.00        | 7.27         | 29.1                           |
| 5             | Соль поваренная йодированная | 1.0        | 1.0         | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| 6             | Вода                         | 300.0      | 300.0       | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>1000</b> | <b>28.64</b> | <b>24.1</b> | <b>79.54</b> | <b>649.6</b>                   |

## Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                         | В1,<br>мг   | В2,<br>мг   | А, мкг.<br>рет. экв. | РР,<br>мг.  | С,<br>мг. | Na,<br>мг. | К, мг.      | Ca,<br>мг. | Mg,<br>мг. | Р,<br>мг.  | Fe,<br>мг. | I, мкг.      | Se,<br>мкг. |
|--------------|---------------------------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|-----------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|
| 1            | Крупа гречневая<br>ядрица       | 0.25        | 0.13        | 0.96                 | 4.61        | 0         | 2          | 252         | 14         | 139        | 207        | 5          | 2.6          | 4.0         |
| 2            | Молоко 2.5% м.д.ж               | 0.20        | 0.84        | 92.40                | 4.48        | 4         | 266        | 848         | 739        | 85         | 548        | 1          | 63.0         | 12.3        |
| 3            | Масло сливочное<br>72.5% м.д.ж  | 0.00        | 0.01        | 27.00                | 0.02        | 0         | 1          | 2           | 2          | 0          | 3          | 0          | 0.0          | 0.1         |
| 4            | Сахар-песок                     | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00        | 0         | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0.0          | 0.0         |
| 5            | Соль поваренная<br>йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00        | 0         | 294        | 0           | 3          | 0          | 1          | 0          | 40.0         | 0.0         |
| 6            | Вода                            | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00        | 0         | 0          | 0           | 92         | 0          | 0          | 0          | 0.0          | 0.0         |
| <b>Итого</b> |                                 | <b>0.45</b> | <b>0.98</b> | <b>120.36</b>        | <b>9.11</b> | <b>4</b>  | <b>563</b> | <b>1102</b> | <b>850</b> | <b>224</b> | <b>759</b> | <b>6</b>   | <b>105.6</b> | <b>16.4</b> |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Крупу варят в подсоленной воде 10-15 минут до полуготовности, затем добавляют горячее молоко, растопленное сливочное масло, сахар, соль и варят до готовности. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - крупа хорошо набухла, но не разварилась; консистенция, цвет, вкус и запах соответствуют наименованию супа.

## Суп картофельный с макаронными изделиями

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-24с

**Наименование изделия:** Суп картофельный с макаронными изделиями

**Номер рецептуры:** 54-24с

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья                  | Брутто,<br>г. | Нетто,<br>г. | Белки, г.    | Жиры, г.     | Углеводы, г. | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
|---------------|-------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------------------|
| 1             | Макаронные изделия<br>высшего сорта | 40.0          | 40.0         | 4.14         | 0.46         | 25.66        | 123.3                             |
| 2             | Картофель                           | 435.0         | 300.0        | 5.64         | 1.06         | 44.50        | 210.1                             |
| 3             | Морковь                             | 50.0          | 40.0         | 0.49         | 0.04         | 2.51         | 12.3                              |
| 4             | Лук репчатый                        | 50.0          | 40.0         | 0.53         | 0.07         | 2.98         | 14.7                              |
| 5             | Масло подсолнечное                  | 7.0           | 7.0          | 0.00         | 6.15         | 0.00         | 55.4                              |
| 6             | Соль поваренная<br>йодированная     | 1.5           | 1.5          | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.0                               |
| 7             | Лавровый лист                       | 0.2           | 0.2          | 0.01         | 0.01         | 0.09         | 0.5                               |
| 8             | Бульон                              | 700.0         | 700.0        | 13.16        | 3.08         | 1.91         | 88.0                              |
| <b>Выход:</b> |                                     |               | <b>1000</b>  | <b>23.97</b> | <b>10.87</b> | <b>77.65</b> | <b>504.3</b>                      |

**Витамины и минеральные вещества**

| №            | Продукт                          | В1,<br>мг   | В2,<br>мг   | А, мкг.<br>рет. экв. | РР,<br>мг.  | С,<br>мг. | Na,<br>мг. | К, мг.      | Ca,<br>мг. | Mg,<br>мг. | Р,<br>мг.  | FE,<br>мг. | I,<br>мкг.  | Se,<br>мкг. |
|--------------|----------------------------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|-----------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|
| 1            | Макаронные изделия высшего сорта | 0.05        | 0.01        | 0.00                 | 0.93        | 0         | 1          | 41          | 7          | 6          | 30         | 1          | 0.6         | 0.0         |
| 2            | Картофель                        | 0.26        | 0.17        | 5.40                 | 4.32        | 24        | 11         | 1414        | 26         | 60         | 151        | 2          | 15.0        | 0.7         |
| 3            | Морковь                          | 0.02        | 0.02        | 480.00               | 0.32        | 1         | 6          | 66          | 10         | 13         | 19         | 0          | 2.0         | 0.0         |
| 4            | Лук репчатый                     | 0.01        | 0.01        | 0.00                 | 0.16        | 2         | 1          | 58          | 11         | 5          | 20         | 0          | 1.2         | 0.2         |
| 5            | Масло подсолнечное               | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00        | 0         | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0.0         | 0.0         |
| 6            | Соль поваренная йодированная     | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00        | 0         | 441        | 0           | 5          | 0          | 1          | 0          | 60.0        | 0.0         |
| 7            | Лавровый лист                    | 0.00        | 0.00        | 0.37                 | 0.00        | 0         | 0          | 1           | 1          | 0          | 0          | 0          | 0.0         | 0.0         |
| 8            | Бульон                           | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00        | 0         | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0.0         | 0.0         |
| <b>Итого</b> |                                  | <b>0.34</b> | <b>0.21</b> | <b>485.77</b>        | <b>5.73</b> | <b>27</b> | <b>460</b> | <b>1580</b> | <b>60</b>  | <b>84</b>  | <b>221</b> | <b>3</b>   | <b>78.8</b> | <b>0.9</b>  |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью с добавлением масла. В кипящий бульон (или воду) кладут картофель, и варят 5-10 минут, затем добавляют макаронные изделия и варят ещё 10-15 минут, за 10 минут до окончания варки добавляют бланшированные морковь с луком. Можно макаронные изделия отваривать до полуготовности отдельно, тогда бульон будет прозрачнее. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - картофель, макаронные изделия и овощи сохранили форму нарезки. Консистенция - картофель, макаронные изделия и овощи - мягкие; цвет бульона - желтоватый; вкус свойственный картофельному супу; запах - овощей, картофеля и макаронных изделий.

## Каша жидкая молочная овсяная

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-22к

**Наименование изделия:** Каша жидкая молочная овсяная

**Номер рецептуры:** 54-22к

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| № | Наименование сырья          | Брутто,<br>г. | Нетто,<br>г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
|---|-----------------------------|---------------|--------------|-----------|----------|--------------|-----------------------------------|
| 1 | Крупа овсяная               | 30.8          | 30.8         | 3.56      | 1.65     | 16.68        | 95.8                              |
| 2 | Молоко 2.5% м.д.ж           | 118.0         | 118.0        | 3.22      | 2.60     | 5.15         | 56.8                              |
| 3 | Масло сливочное 72.5% м.д.ж | 5.0           | 5.0          | 0.04      | 3.19     | 0.06         | 29.1                              |

|               |                              |      |            |             |             |              |              |
|---------------|------------------------------|------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 4             | Сахар-песок                  | 3.0  | 3.0        | 0.00        | 0.00        | 2.72         | 10.9         |
| 5             | Соль поваренная йодированная | 1.0  | 1.0        | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0          |
| 6             | Вода                         | 58.0 | 58.0       | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0          |
| <b>Выход:</b> |                              |      | <b>200</b> | <b>6.82</b> | <b>7.44</b> | <b>24.61</b> | <b>192.6</b> |

#### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | B1, мг      | B2, мг      | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.     | C, мг.   | Na, мг.    | K, мг.     | Ca, мг.    | Mg, мг.   | P, мг.     | FE, мг.  | I, мкг.   | Se, мкг.   |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|------------|------------|------------|-----------|------------|----------|-----------|------------|
| 1            | Крупа овсяная                | 0.11        | 0.03        | 0.00              | 1.06        | 0        | 8          | 93         | 17         | 31        | 94         | 1        | 1.4       | 7.8        |
| 2            | Молоко 2.5% м.д.ж            | 0.03        | 0.14        | 15.58             | 0.76        | 1        | 45         | 143        | 125        | 14        | 92         | 0        | 10.6      | 2.1        |
| 3            | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 0.00        | 0.00        | 13.50             | 0.01        | 0        | 1          | 1          | 1          | 0         | 1          | 0        | 0.0       | 0.0        |
| 4            | Сахар-песок                  | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0          | 0          | 0         | 0          | 0        | 0.0       | 0.0        |
| 5            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 294        | 0          | 3          | 0         | 1          | 0        | 40.0      | 0.0        |
| 6            | Вода                         | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0          | 18         | 0         | 0          | 0        | 0.0       | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.14</b> | <b>0.17</b> | <b>29.08</b>      | <b>1.83</b> | <b>1</b> | <b>348</b> | <b>237</b> | <b>164</b> | <b>45</b> | <b>188</b> | <b>1</b> | <b>52</b> | <b>9.9</b> |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Подготовленную крупу засыпают в кипящую смесь молока и воды, предварительно добавив сахар и соль. При высыпании крупы активно помешивают сверху вниз, и варят при непрерывном помешивании 20 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные; консистенция - однородная, каша растекается на тарелке, зерна - мягкие; цвет - серовато-белый; вкус и запах соответствуют наименованию каши.

## Каша "Дружба"

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-16к

**Наименование изделия:** Каша "Дружба"

**Номер рецептуры:** 54-16к

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

#### Пищевые вещества:

| № | Наименование сырья          | Брутто, г. | Нетто, г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|-----------------------------|------------|-----------|-----------|----------|--------------|--------------------------------|
| 1 | Крупа рисовая               | 15.0       | 15.0      | 0.99      | 0.13     | 10.10        | 45.5                           |
| 2 | Крупа пшеничная             | 11.0       | 11.0      | 1.19      | 0.32     | 6.66         | 34.3                           |
| 3 | Молоко 2.5% м.д.ж           | 102.0      | 102.0     | 2.78      | 2.24     | 4.46         | 49.1                           |
| 4 | Масло сливочное 72.5% м.д.ж | 5.0        | 5.0       | 0.04      | 3.19     | 0.06         | 29.1                           |

|               |                              |      |            |          |             |           |              |
|---------------|------------------------------|------|------------|----------|-------------|-----------|--------------|
| 5             | Сахар-песок                  | 3.0  | 3.0        | 0.00     | 0.00        | 2.72      | 10.9         |
| 6             | Соль поваренная йодированная | 1.0  | 1.0        | 0.00     | 0.00        | 0.00      | 0.0          |
| 7             | Вода                         | 70.0 | 70.0       | 0.00     | 0.00        | 0.00      | 0.0          |
| <b>Выход:</b> |                              |      | <b>200</b> | <b>5</b> | <b>5.88</b> | <b>24</b> | <b>168.9</b> |

### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | B1, мг      | B2, мг      | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.     | C, мг.   | Na, мг.    | K, мг.     | Ca, мг.    | Mg, мг.   | P, мг.     | FE, мг.  | I, мкг.     | Se, мкг.   |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|------------|------------|------------|-----------|------------|----------|-------------|------------|
| 1            | Крупа рисовая                | 0.01        | 0.00        | 0.00              | 0.40        | 0        | 1          | 12         | 1          | 7         | 20         | 0        | 0.2         | 2.0        |
| 2            | Крупа пшеничная              | 0.03        | 0.00        | 0.20              | 0.40        | 0        | 1          | 19         | 3          | 8         | 22         | 0        | 0.5         | 0.3        |
| 3            | Молоко 2.5% м.д.ж            | 0.03        | 0.12        | 13.46             | 0.65        | 1        | 39         | 124        | 108        | 12        | 80         | 0        | 9.2         | 1.8        |
| 4            | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 0.00        | 0.00        | 13.50             | 0.01        | 0        | 1          | 1          | 1          | 0         | 1          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 5            | Сахар-песок                  | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0          | 0          | 0         | 0          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 6            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 294        | 0          | 3          | 0         | 1          | 0        | 40.0        | 0.0        |
| 7            | Вода                         | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0          | 22         | 0         | 0          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.07</b> | <b>0.12</b> | <b>27.16</b>      | <b>1.46</b> | <b>1</b> | <b>336</b> | <b>156</b> | <b>138</b> | <b>27</b> | <b>124</b> | <b>0</b> | <b>49.9</b> | <b>4.1</b> |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Пшено перебирают, промывают сначала теплой водой (40о-50оС), затем горячей водой (60о-70о С), пшено после промывания ошпаривают. Рис перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Пшеничную крупу промывают, несколько раз меняя воду. Крупы сначала варят отдельно, закладывая в кипящую воду, до полуготовности. Крупы соединяют, заливают теплым молоком, добавляют сахар, соль, доводят до кипения, варят при слабом кипении до поглощения жидкости над поверхностью крупы. За 10 минут до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна полностью набухшие, мягкие; консистенция - однородная; цвет, вкус и запах - соответствуют наименованию каши.

## Каша вязкая молочная ячневая

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-21к

**Наименование изделия:** Каша вязкая молочная ячневая

**Номер рецептуры:** 54-21к

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

### Пищевые вещества:

| № | Наименование сырья | Брутто, г. | Нетто, г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|--------------------|------------|-----------|-----------|----------|--------------|--------------------------------|
| 1 | Крупа ячневая      | 44.4       | 44.4      | 4.17      | 0.51     | 26.42        | 127.0                          |
| 2 | Молоко 2.5% м.д.ж  | 110.0      | 110.0     | 3.00      | 2.42     | 4.80         | 53.0                           |



|               |                              |      |            |             |             |              |              |
|---------------|------------------------------|------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 3             | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 10.0 | 10.0       | 0.08        | 6.38        | 0.12         | 58.2         |
| 4             | Сахар-песок                  | 3.0  | 3.0        | 0.00        | 0.00        | 2.72         | 10.9         |
| 5             | Соль поваренная йодированная | 1.0  | 1.0        | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0          |
| 6             | Вода                         | 54.0 | 54.0       | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0          |
| <b>Выход:</b> |                              |      | <b>200</b> | <b>7.25</b> | <b>9.31</b> | <b>34.06</b> | <b>249.1</b> |

#### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | B1, мг      | B2, мг      | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.     | C, мг.   | Na, мг.    | K, мг.     | Ca, мг.    | Mg, мг.   | P, мг.     | FE, мг.  | I, мкг.     | Se, мкг.    |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|------------|------------|------------|-----------|------------|----------|-------------|-------------|
| 1            | Крупа ячневая                | 0.09        | 0.03        | 0.00              | 1.67        | 0        | 5          | 76         | 31         | 19        | 132        | 1        | 0.0         | 14.7        |
| 2            | Молоко 2.5% м.д.ж            | 0.03        | 0.13        | 14.52             | 0.70        | 1        | 42         | 133        | 116        | 13        | 86         | 0        | 9.9         | 1.9         |
| 3            | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 0.00        | 0.01        | 27.00             | 0.02        | 0        | 1          | 2          | 2          | 0         | 3          | 0        | 0.0         | 0.1         |
| 4            | Сахар-песок                  | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0          | 0          | 0         | 0          | 0        | 0.0         | 0.0         |
| 5            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 294        | 0          | 3          | 0         | 1          | 0        | 40.0        | 0.0         |
| 6            | Вода                         | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0          | 17         | 0         | 0          | 0        | 0.0         | 0.0         |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.12</b> | <b>0.17</b> | <b>41.52</b>      | <b>2.39</b> | <b>1</b> | <b>342</b> | <b>211</b> | <b>169</b> | <b>32</b> | <b>222</b> | <b>1</b> | <b>49.9</b> | <b>16.7</b> |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С). Крупу всыпают в кипящую воду, добавляют соль и варят, периодически помешивая, до загустевания. Затем вливают кипящее молоко и варят до загустевания. Кашу доводят до готовности при умеренном нагреве, плотно закрыв посуду крышкой. За 2-3 мин до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают и упаривают при закрытой крышке. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - каша мягкая, держится на тарелке горкой; консистенция - вязкая, однородная; цвет - белый, с сероватым оттенком; вкус и запах соответствуют наименованию каши.

## Суп гороховый

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-8с

**Наименование изделия:** Суп гороховый

**Номер рецептуры:** 54-8с

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| № | Наименование сырья | Брутто, г. | Нетто, г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|--------------------|------------|-----------|-----------|----------|--------------|--------------------------------|
| 1 | Горох              | 80.0       | 80.0      | 15.42     | 1.41     | 36.04        | 218.5                          |
| 2 | Картофель          | 362.5      | 250.0     | 4.70      | 0.88     | 37.08        | 175.1                          |

|               |                              |       |             |              |             |              |              |
|---------------|------------------------------|-------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| 3             | Морковь                      | 50.0  | 40.0        | 0.49         | 0.04        | 2.51         | 12.3         |
| 4             | Петрушка (корень)            | 12.5  | 10.0        | 0.14         | 0.05        | 0.92         | 4.7          |
| 5             | Лук репчатый                 | 50.0  | 40.0        | 0.53         | 0.07        | 2.98         | 14.7         |
| 6             | Масло подсолнечное           | 20.0  | 20.0        | 0.00         | 17.58       | 0.00         | 158.2        |
| 7             | Соль поваренная йодированная | 1.5   | 1.5         | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.0          |
| 8             | Лавровый лист                | 0.2   | 0.2         | 0.01         | 0.01        | 0.09         | 0.5          |
| 9             | Бульон                       | 650.0 | 650.0       | 12.22        | 2.86        | 1.77         | 81.7         |
| <b>Выход:</b> |                              |       | <b>1000</b> | <b>33.51</b> | <b>22.9</b> | <b>81.39</b> | <b>665.7</b> |

### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | В1,<br>мг   | В2,<br>мг   | А, мкг.<br>рет. экв. | РР,<br>мг.  | С,<br>мг. | Na,<br>мг. | К, мг.      | Ca,<br>мг. | Mg,<br>мг. | Р,<br>мг.  | FE,<br>мг. | I,<br>мкг.  | Se,<br>мкг. |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|-----------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|
| 1            | Горох                        | 0.47        | 0.10        | 0.96                 | 4.16        | 0         | 20         | 580         | 81         | 74         | 229        | 5          | 4.1         | 9.2         |
| 2            | Картофель                    | 0.22        | 0.14        | 4.50                 | 3.60        | 20        | 10         | 1179        | 22         | 50         | 126        | 2          | 12.5        | 0.6         |
| 3            | Морковь                      | 0.02        | 0.02        | 480.00               | 0.32        | 1         | 6          | 66          | 10         | 13         | 19         | 0          | 2.0         | 0.0         |
| 4            | Петрушка (корень)            | 0.01        | 0.01        | 0.12                 | 0.10        | 1         | 1          | 28          | 5          | 2          | 6          | 0          | 0.0         | 0.0         |
| 5            | Лук репчатый                 | 0.01        | 0.01        | 0.00                 | 0.16        | 2         | 1          | 58          | 11         | 5          | 20         | 0          | 1.2         | 0.2         |
| 6            | Масло подсолнечное           | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00        | 0         | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0.0         | 0.0         |
| 7            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00        | 0         | 441        | 0           | 5          | 0          | 1          | 0          | 60.0        | 0.0         |
| 8            | Лавровый лист                | 0.00        | 0.00        | 0.37                 | 0.00        | 0         | 0          | 1           | 1          | 0          | 0          | 0          | 0.0         | 0.0         |
| 9            | Бульон                       | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00        | 0         | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0.0         | 0.0         |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.73</b> | <b>0.28</b> | <b>485.95</b>        | <b>8.34</b> | <b>24</b> | <b>479</b> | <b>1912</b> | <b>135</b> | <b>144</b> | <b>401</b> | <b>7</b>   | <b>79.8</b> | <b>10</b>   |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Горох перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3-4 часа. Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой на сливочном масле. Подготовленный горох кладут в бульон доводят до кипения. Добавляют картофель, нарезанный кубиками, пассерованные со сливочным маслом морковь и петрушку, лук и варят до готовности. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - картофель и овощи сохранили форму нарезки, горох разваренный; консистенция - картофель, горох и овощи - мягкие; цвет бульона - желтоватый; вкус - свойственный гороху; запах - гороха.

## Суп с рыбными консервами (горбуша)

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-12с

**Наименование изделия:** Суп с рыбными консервами (горбуша)

**Номер рецептуры:** 54-12с

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник типовых меню и рецептов блюд и

типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

### Пищевые вещества:

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г.   | Белки, г.    | Жиры, г.     | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Крупа рисовая                | 20.0       | 20.0        | 1.32         | 0.18         | 13.47        | 60.7                           |
| 2             | Картофель                    | 406.0      | 280.0       | 5.26         | 0.99         | 41.53        | 196.1                          |
| 3             | Лук репчатый                 | 40.0       | 32.0        | 0.42         | 0.06         | 2.39         | 11.7                           |
| 4             | Морковь                      | 80.0       | 64.0        | 0.78         | 0.06         | 4.02         | 19.7                           |
| 5             | Петрушка (зелень)            | 8.8        | 7.0         | 0.24         | 0.02         | 0.48         | 3.1                            |
| 6             | Горбуша консерв.             | 180.8      | 160.0       | 31.43        | 8.17         | 0.00         | 199.2                          |
| 7             | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 15.0       | 15.0        | 0.11         | 9.57         | 0.18         | 87.3                           |
| 8             | Соль поваренная йодированная | 1.5        | 1.5         | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.0                            |
| 9             | Лавровый лист                | 0.2        | 0.2         | 0.01         | 0.01         | 0.09         | 0.5                            |
| 10            | Вода                         | 800.0      | 800.0       | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>1000</b> | <b>39.57</b> | <b>19.06</b> | <b>62.16</b> | <b>578.3</b>                   |

### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | B1, мг      | B2, мг      | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.      | C, мг.    | Na, мг.     | K, мг.      | Ca, мг.    | Mg, мг.    | P, мг.     | FE, мг.  | I, мкг.      | Se, мкг.  |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|--------------|-----------|-------------|-------------|------------|------------|------------|----------|--------------|-----------|
| 1            | Крупа рисовая                | 0.01        | 0.01        | 0.00              | 0.53         | 0         | 2           | 17          | 1          | 9          | 26         | 0        | 0.3          | 2.7       |
| 2            | Картофель                    | 0.24        | 0.16        | 5.04              | 4.03         | 22        | 11          | 1320        | 25         | 56         | 141        | 2        | 14.0         | 0.7       |
| 3            | Лук репчатый                 | 0.01        | 0.01        | 0.00              | 0.13         | 1         | 1           | 46          | 9          | 4          | 16         | 0        | 1.0          | 0.1       |
| 4            | Морковь                      | 0.03        | 0.04        | 768.00            | 0.51         | 1         | 10          | 106         | 15         | 21         | 31         | 0        | 3.2          | 0.1       |
| 5            | Петрушка (зелень)            | 0.00        | 0.00        | 39.90             | 0.04         | 4         | 2           | 46          | 15         | 5          | 6          | 0        | 0.3          | 0.0       |
| 6            | Горбуша консерв.             | 0.03        | 0.18        | 19.20             | 10.62        | 0         | 844         | 345         | 260        | 78         | 320        | 1        | 80.0         | 56.3      |
| 7            | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 0.00        | 0.01        | 40.50             | 0.02         | 0         | 2           | 4           | 3          | 0          | 4          | 0        | 0.0          | 0.1       |
| 8            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00         | 0         | 441         | 0           | 5          | 0          | 1          | 0        | 60.0         | 0.0       |
| 9            | Лавровый лист                | 0.00        | 0.00        | 0.37              | 0.00         | 0         | 0           | 1           | 1          | 0          | 0          | 0        | 0.0          | 0.0       |
| 10           | Вода                         | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00         | 0         | 0           | 0           | 246        | 0          | 0          | 0        | 0.0          | 0.0       |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.32</b> | <b>0.41</b> | <b>873.01</b>     | <b>15.88</b> | <b>28</b> | <b>1313</b> | <b>1885</b> | <b>580</b> | <b>173</b> | <b>545</b> | <b>3</b> | <b>158.8</b> | <b>60</b> |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Крупу рисовую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Петрушку (зелень) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой с добавлением масла. Рыбные консервы открывают, рыбу измельчают. Крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают. В кипящую воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем добавляют картофель. За 10 минут до окончания варки добавляют пассерованные морковь, лук, рыбу и варят суп до готовности. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - картофель нарезан брусочками или кубиками, рис сохранил форму; консистенция - овощей, рыбы - мягкая, овощи сохранили форму; цвет: бульона - светлый; вкус и запах - рыбы, овощей и риса.

## Суп из овощей (вариант 2)

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-26с

**Наименование изделия:** Суп из овощей (вариант 2)

**Номер рецептуры:** 54-26с

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

### Пищевые вещества:

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г.   | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Картофель                    | 290.0      | 200.0       | 3.76        | 0.70        | 29.67        | 140.0                          |
| 2             | Капуста белокочанная         | 100.0      | 80.0        | 1.35        | 0.07        | 3.42         | 19.7                           |
| 3             | Лук репчатый                 | 50.0       | 40.0        | 0.53        | 0.07        | 2.98         | 14.7                           |
| 4             | Морковь                      | 50.0       | 40.0        | 0.49        | 0.04        | 2.51         | 12.3                           |
| 5             | Горошек зеленый консерв.     | 49.6       | 32.0        | 0.93        | 0.06        | 1.89         | 11.8                           |
| 6             | Масло подсолнечное           | 10.0       | 10.0        | 0.00        | 8.79        | 0.00         | 79.1                           |
| 7             | Соль поваренная йодированная | 1.5        | 1.5         | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| 8             | Вода                         | 750.0      | 750.0       | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>1000</b> | <b>7.06</b> | <b>9.73</b> | <b>40.47</b> | <b>277.6</b>                   |

### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг. рет. экв. | РР, мг.     | С, мг.    | Na, мг.    | К, мг.      | Ca, мг.    | Mg, мг.   | P, мг.     | FE, мг.  | I, мкг.     | Se, мкг.   |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|-----------|------------|-------------|------------|-----------|------------|----------|-------------|------------|
| 1            | Картофель                    | 0.17        | 0.11        | 3.60              | 2.88        | 16        | 8          | 943         | 18         | 40        | 101        | 2        | 10.0        | 0.5        |
| 2            | Капуста белокочанная         | 0.02        | 0.03        | 1.44              | 0.45        | 14        | 8          | 199         | 34         | 11        | 22         | 0        | 2.4         | 0.2        |
| 3            | Лук репчатый                 | 0.01        | 0.01        | 0.00              | 0.16        | 2         | 1          | 58          | 11         | 5         | 20         | 0        | 1.2         | 0.2        |
| 4            | Морковь                      | 0.02        | 0.02        | 480.00            | 0.32        | 1         | 6          | 66          | 10         | 13        | 19         | 0        | 2.0         | 0.0        |
| 5            | Горошек зеленый консерв.     | 0.03        | 0.01        | 9.60              | 0.18        | 1         | 88         | 26          | 6          | 6         | 17         | 0        | 0.0         | 0.4        |
| 6            | Масло подсолнечное           | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0         | 0          | 0           | 0          | 0         | 0          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 7            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0         | 441        | 0           | 5          | 0         | 1          | 0        | 60.0        | 0.0        |
| 8            | Вода                         | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0         | 0          | 0           | 231        | 0         | 0          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.25</b> | <b>0.18</b> | <b>494.64</b>     | <b>3.99</b> | <b>34</b> | <b>552</b> | <b>1292</b> | <b>315</b> | <b>75</b> | <b>180</b> | <b>2</b> | <b>75.6</b> | <b>1.3</b> |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с

помощью овощерезательной машины. Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой с добавлением масла. В кипящий воду кладут нарезанную капусту, доводят до кипения и варят 10 мин, затем закладывают картофель, нарезанный брусочками. Добавляют припущенную морковь, бланшированный и пассированный репчатый лук, зеленый горошек, томатную пасту. Варят до готовности. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - бульон прозрачный, форма овощей сохранена, консистенция мягкая; вкус - соответствует наименованию блюда; запах - аромат овощей.

## Свекольник (со сметаной)

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-18с

Наименование изделия: Свекольник (со сметаной)

Номер рецептуры: 54-18с

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

### Пищевые вещества:

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г.   | Белки, г.   | Жиры, г.     | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Картофель                    | 282.9      | 195.1       | 3.67        | 0.69         | 28.94        | 136.6                          |
| 2             | Лук репчатый                 | 48.8       | 39.0        | 0.51        | 0.07         | 2.91         | 14.3                           |
| 3             | Морковь                      | 24.4       | 19.5        | 0.24        | 0.02         | 1.23         | 6.0                            |
| 4             | Свекла                       | 265.4      | 195.1       | 2.75        | 0.17         | 15.63        | 75.1                           |
| 5             | Томатное пюре                | 36.1       | 36.1        | 1.22        | 0.00         | 3.88         | 20.4                           |
| 6             | Сметана 15.0%                | 24.4       | 24.4        | 0.60        | 3.22         | 0.80         | 34.6                           |
| 7             | Масло подсолнечное           | 19.5       | 19.5        | 0.00        | 17.15        | 0.00         | 154.4                          |
| 8             | Соль поваренная йодированная | 1.5        | 1.5         | 0.00        | 0.00         | 0.00         | 0.0                            |
| 9             | Лавровый лист                | 0.0        | 0.0         | 0.00        | 0.00         | 0.02         | 0.1                            |
| 10            | Вода                         | 682.9      | 682.9       | 0.00        | 0.00         | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>1000</b> | <b>8.99</b> | <b>21.32</b> | <b>53.41</b> | <b>441.5</b>                   |

### Витамины и минеральные вещества

| № | Продукт       | В1, мг | В2, мг | А, мкг. рет. экв. | РР, мг. | С, мг. | Na, мг. | К, мг. | Ca, мг. | Mg, мг. | P, мг. | FE, мг. | I, мкг. | Se, мкг. |
|---|---------------|--------|--------|-------------------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|----------|
| 1 | Картофель     | 0.17   | 0.11   | 3.51              | 2.81    | 16     | 7       | 920    | 17      | 39      | 98     | 2       | 9.8     | 0.5      |
| 2 | Лук репчатый  | 0.01   | 0.01   | 0.00              | 0.16    | 2      | 1       | 57     | 11      | 5       | 20     | 0       | 1.2     | 0.2      |
| 3 | Морковь       | 0.01   | 0.01   | 234.15            | 0.16    | 0      | 3       | 32     | 5       | 6       | 9      | 0       | 1.0     | 0.0      |
| 4 | Свекла        | 0.03   | 0.06   | 2.34              | 0.31    | 8      | 68      | 466    | 64      | 37      | 73     | 2       | 13.7    | 1.2      |
| 5 | Томатное пюре | 0.01   | 0.01   | 43.32             | 0.32    | 4      | 3       | 201    | 6       | 14      | 22     | 1       | 0.0     | 0.2      |
| 6 | Сметана 15.0% | 0.01   | 0.02   | 15.66             | 0.12    | 0      | 7       | 23     | 19      | 2       | 13     | 0       | 2.2     | 0.1      |

|              |                              |             |             |               |             |           |            |             |            |            |            |          |             |            |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-----------|------------|-------------|------------|------------|------------|----------|-------------|------------|
| 7            | Масло подсолнечное           | 0.00        | 0.00        | 0.00          | 0.00        | 0         | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 8            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00          | 0.00        | 0         | 441        | 0           | 5          | 0          | 1          | 0        | 60.0        | 0.0        |
| 9            | Лавровый лист                | 0.00        | 0.00        | 0.09          | 0.00        | 0         | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 10           | Вода                         | 0.00        | 0.00        | 0.00          | 0.00        | 0         | 0          | 0           | 210        | 0          | 0          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.24</b> | <b>0.22</b> | <b>299.07</b> | <b>3.88</b> | <b>30</b> | <b>530</b> | <b>1699</b> | <b>337</b> | <b>103</b> | <b>236</b> | <b>5</b> | <b>87.9</b> | <b>2.2</b> |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают брусочками (кубиками). Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой. Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют. Морковь и лук пассеруют. В кипящий бульон закладывают картофель, вареную свеклу, пассерованный лук с морковью, томатную пасту, варят до готовности овощей. За 5 минут до готовности заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – бульон темно-розового цвета, на поверхности жидкой части сметана, форма овощей сохранена, консистенция мягкая; вкус – соответствует наименованию блюда; запах - аромат овощей.

## Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-10с

**Наименование изделия:** Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)

**Номер рецептуры:** 54-10с

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г.   | Белки, г.    | Жиры, г.     | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Крупя перловая               | 40.0       | 40.0        | 3.50         | 0.39         | 24.35        | 114.9                          |
| 2             | Картофель                    | 145.0      | 100.0       | 1.88         | 0.35         | 14.83        | 70.0                           |
| 3             | Лук репчатый                 | 50.0       | 40.0        | 0.53         | 0.07         | 2.98         | 14.7                           |
| 4             | Морковь                      | 50.0       | 40.0        | 0.49         | 0.04         | 2.51         | 12.3                           |
| 5             | Капуста белокочанная         | 150.0      | 120.0       | 2.03         | 0.11         | 5.13         | 29.6                           |
| 6             | Сметана 15.0%                | 50.0       | 50.0        | 1.22         | 6.60         | 1.64         | 70.8                           |
| 7             | Масло подсолнечное           | 20.0       | 20.0        | 0.00         | 17.58        | 0.00         | 158.2                          |
| 8             | Соль поваренная йодированная | 1.5        | 1.5         | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.0                            |
| 9             | Лавровый лист                | 0.2        | 0.2         | 0.01         | 0.01         | 0.09         | 0.5                            |
| 10            | Бульон                       | 850.0      | 850.0       | 15.98        | 3.74         | 2.32         | 106.9                          |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>1000</b> | <b>25.64</b> | <b>28.89</b> | <b>53.85</b> | <b>577.9</b>                   |

**Витамины и минеральные вещества**

| №            | Продукт                         | В1,<br>мг   | В2,<br>мг   | А, мкг.<br>рет. экв. | РР,<br>мг.  | С,<br>мг. | Na,<br>мг. | К, мг.      | Ca,<br>мг. | Mg,<br>мг. | Р,<br>мг.  | FE,<br>мг. | I,<br>мкг.  | Se,<br>мкг. |
|--------------|---------------------------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|-----------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|
| 1            | Крупа перловая                  | 0.03        | 0.02        | 0.00                 | 1.18        | 0         | 3          | 57          | 13         | 14         | 112        | 1          | 0.0         | 13.3        |
| 2            | Картофель                       | 0.09        | 0.06        | 1.80                 | 1.44        | 8         | 4          | 471         | 9          | 20         | 50         | 1          | 5.0         | 0.2         |
| 3            | Лук репчатый                    | 0.01        | 0.01        | 0.00                 | 0.16        | 2         | 1          | 58          | 11         | 5          | 20         | 0          | 1.2         | 0.2         |
| 4            | Морковь                         | 0.02        | 0.02        | 480.00               | 0.32        | 1         | 6          | 66          | 10         | 13         | 19         | 0          | 2.0         | 0.0         |
| 5            | Капуста<br>белокочанная         | 0.03        | 0.04        | 2.16                 | 0.67        | 22        | 12         | 299         | 51         | 17         | 32         | 1          | 3.6         | 0.3         |
| 6            | Сметана 15.0%                   | 0.01        | 0.04        | 32.10                | 0.24        | 0         | 15         | 48          | 39         | 4          | 26         | 0          | 4.5         | 0.2         |
| 7            | Масло<br>подсолнечное           | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00        | 0         | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0.0         | 0.0         |
| 8            | Соль поваренная<br>йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00        | 0         | 441        | 0           | 5          | 0          | 1          | 0          | 60.0        | 0.0         |
| 9            | Лавровый лист                   | 0.00        | 0.00        | 0.37                 | 0.00        | 0         | 0          | 1           | 1          | 0          | 0          | 0          | 0.0         | 0.0         |
| 10           | Бульон                          | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00        | 0         | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0.0         | 0.0         |
| <b>Итого</b> |                                 | <b>0.19</b> | <b>0.19</b> | <b>516.43</b>        | <b>4.01</b> | <b>33</b> | <b>482</b> | <b>1000</b> | <b>139</b> | <b>73</b>  | <b>260</b> | <b>3</b>   | <b>76.3</b> | <b>14.2</b> |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Крупу перловую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью с добавлением масла. Крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают. В кипящий бульон (или воду) кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем добавляют капусту, картофель. За 10 минут до окончания варки добавляют пассерованные морковь и лук, варят суп до готовности. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - картофель и овощи сохранили форму нарезки, крупа хорошо разварена, но не потеряла форму; консистенция: картофель, овощи, крупа - мягкие; цвет - бульон светлый, полупрозрачный; запах - овощей и крупы.

## Каша жидкая молочная кукурузная

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-1к

**Наименование изделия:** Каша жидкая молочная кукурузная

**Номер рецептуры:** 54-1к

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| № | Наименование сырья | Брутто,<br>г. | Нетто,<br>г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
|---|--------------------|---------------|--------------|-----------|----------|--------------|-----------------------------------|
|---|--------------------|---------------|--------------|-----------|----------|--------------|-----------------------------------|

|               |                              |       |            |             |             |              |              |
|---------------|------------------------------|-------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 1             | Крупа кукурузная             | 40.0  | 40.0       | 3.12        | 0.42        | 25.84        | 119.7        |
| 2             | Молоко 2.5% м.д.ж            | 100.0 | 100.0      | 2.73        | 2.20        | 4.37         | 48.2         |
| 3             | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 5.0   | 5.0        | 0.04        | 3.19        | 0.06         | 29.1         |
| 4             | Сахар-песок                  | 3.0   | 3.0        | 0.00        | 0.00        | 2.72         | 10.9         |
| 5             | Соль поваренная йодированная | 1.0   | 1.0        | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0          |
| 6             | Вода                         | 68.0  | 68.0       | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0          |
| <b>Выход:</b> |                              |       | <b>200</b> | <b>5.89</b> | <b>5.81</b> | <b>32.99</b> | <b>207.9</b> |

### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | B1, мг      | B2, мг      | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.     | C, мг.   | Na, мг.    | K, мг.     | Ca, мг.    | Mg, мг.   | P, мг.     | FE, мг.  | I, мкг.   | Se, мкг.   |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|------------|------------|------------|-----------|------------|----------|-----------|------------|
| 1            | Крупа кукурузная             | 0.04        | 0.02        | 7.92              | 0.67        | 0        | 2          | 49         | 7          | 10        | 38         | 1        | 0.0       | 6.0        |
| 2            | Молоко 2.5% м.д.ж            | 0.03        | 0.12        | 13.20             | 0.64        | 1        | 38         | 121        | 106        | 12        | 78         | 0        | 9.0       | 1.8        |
| 3            | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 0.00        | 0.00        | 13.50             | 0.01        | 0        | 1          | 1          | 1          | 0         | 1          | 0        | 0.0       | 0.0        |
| 4            | Сахар-песок                  | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0          | 0          | 0         | 0          | 0        | 0.0       | 0.0        |
| 5            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 294        | 0          | 3          | 0         | 1          | 0        | 40.0      | 0.0        |
| 6            | Вода                         | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0          | 21         | 0         | 0          | 0        | 0.0       | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.07</b> | <b>0.14</b> | <b>34.62</b>      | <b>1.32</b> | <b>1</b> | <b>335</b> | <b>171</b> | <b>138</b> | <b>22</b> | <b>118</b> | <b>1</b> | <b>49</b> | <b>7.8</b> |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 20-30 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар. За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша однородная, текучая, зерна мягкие, без комков; консистенция - жидкая, текучая; цвет - желтоватый; вкус и запах - каши и масла.

## Каша жидкая молочная пшенная

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-25к

**Наименование изделия:** Каша жидкая молочная пшенная

**Номер рецептуры:** 54-25к

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

### Пищевые вещества:

| № | Наименование сырья | Брутто, г. | Нетто, г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|--------------------|------------|-----------|-----------|----------|--------------|--------------------------------|
| 1 | Крупа пшенная      | 30.0       | 30.0      | 3.24      | 0.87     | 18.15        | 93.4                           |
| 2 | Молоко 2.5% м.д.ж  | 100.8      | 100.8     | 2.75      | 2.22     | 4.40         | 48.6                           |



|               |                              |      |            |             |             |              |              |
|---------------|------------------------------|------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 3             | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 5.0  | 5.0        | 0.04        | 3.19        | 0.06         | 29.1         |
| 4             | Сахар-песок                  | 5.0  | 5.0        | 0.00        | 0.00        | 4.54         | 18.2         |
| 5             | Соль поваренная йодированная | 0.8  | 0.8        | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0          |
| 6             | Вода                         | 70.0 | 70.0       | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0          |
| <b>Выход:</b> |                              |      | <b>200</b> | <b>6.03</b> | <b>6.28</b> | <b>27.15</b> | <b>189.3</b> |

#### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | B1, мг      | B2, мг      | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.     | C, мг.   | Na, мг.    | K, мг.     | Ca, мг.    | Mg, мг.   | P, мг.     | FE, мг.  | I, мкг.     | Se, мкг.   |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|------------|------------|------------|-----------|------------|----------|-------------|------------|
| 1            | Крупа пшеничная              | 0.09        | 0.01        | 0.54              | 1.10        | 0        | 2          | 53         | 7          | 22        | 61         | 1        | 1.3         | 0.7        |
| 2            | Молоко 2.5% м.д.ж            | 0.03        | 0.12        | 13.31             | 0.65        | 1        | 38         | 122        | 106        | 12        | 79         | 0        | 9.1         | 1.8        |
| 3            | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 0.00        | 0.00        | 13.50             | 0.01        | 0        | 1          | 1          | 1          | 0         | 1          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 4            | Сахар-песок                  | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0          | 0          | 0         | 0          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 5            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 235        | 0          | 3          | 0         | 1          | 0        | 32.0        | 0.0        |
| 6            | Вода                         | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0          | 22         | 0         | 0          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.12</b> | <b>0.13</b> | <b>27.35</b>      | <b>1.76</b> | <b>1</b> | <b>276</b> | <b>176</b> | <b>139</b> | <b>34</b> | <b>142</b> | <b>1</b> | <b>42.4</b> | <b>2.5</b> |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Крупу перебирают, многократно промывают в холодной, затем в теплой воде, пока вода не будет прозрачной. Заливают кипящей водой, через 1 мин воду сливают и снова заливают кипящей водой, доводят до кипения, варят 2-5 мин, воду сливают. Заливают кипящей водой, по расчету рецептуры, и варят до загустения. Вливают в кашу кипящее молоко, соль, сахар, продолжают варить до загустения. За 2-3 мин до готовности в кашу вливают растопленное сливочное масло и тщательно перемешивают, затем упаривают на водяной бане при закрытой крышке. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша мягкая, однородная; консистенция - жидкая, текучая, однородная; цвет - белый с кремовым оттенком; вкус и запах соответствуют наименованию каши.

## Борщ с капустой и картофелем со сметаной

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-2с

**Наименование изделия:** Борщ с капустой и картофелем со сметаной

**Номер рецептуры:** 54-2с

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

#### Пищевые вещества:

| № | Наименование сырья | Брутто, г. | Нетто, г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|--------------------|------------|-----------|-----------|----------|--------------|--------------------------------|
| 1 | Картофель          | 116.0      | 80.0      | 1.50      | 0.28     | 11.87        | 56.0                           |

|               |                              |       |             |              |              |              |              |
|---------------|------------------------------|-------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 2             | Капуста белокочанная         | 100.0 | 80.0        | 1.35         | 0.07         | 3.42         | 19.7         |
| 3             | Лук репчатый                 | 50.0  | 40.0        | 0.53         | 0.07         | 2.98         | 14.7         |
| 4             | Морковь                      | 62.5  | 50.0        | 0.61         | 0.04         | 3.14         | 15.4         |
| 5             | Петрушка (корень)            | 2.5   | 2.0         | 0.03         | 0.01         | 0.18         | 0.9          |
| 6             | Свекла                       | 217.6 | 160.0       | 2.26         | 0.14         | 12.81        | 61.5         |
| 7             | Томатное пюре                | 30.0  | 30.0        | 1.02         | 0.00         | 3.22         | 16.9         |
| 8             | Сметана 15.0%                | 50.0  | 50.0        | 1.22         | 6.60         | 1.64         | 70.8         |
| 9             | Масло подсолнечное           | 20.0  | 20.0        | 0.00         | 17.58        | 0.00         | 158.2        |
| 10            | Сахар-песок                  | 10.0  | 10.0        | 0.00         | 0.00         | 9.08         | 36.3         |
| 11            | Соль поваренная йодированная | 1.5   | 1.5         | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.0          |
| 12            | Лавровый лист                | 0.2   | 0.2         | 0.01         | 0.01         | 0.09         | 0.5          |
| 13            | Бульон                       | 800.0 | 800.0       | 15.04        | 3.52         | 2.18         | 100.6        |
| 14            | Кислота лимонная             | 1.0   | 1.0         | 0.01         | 0.00         | 0.05         | 0.3          |
| <b>Выход:</b> |                              |       | <b>1000</b> | <b>23.58</b> | <b>28.32</b> | <b>50.66</b> | <b>551.8</b> |

### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | В1,<br>мг   | В2,<br>мг   | А, мкг.<br>рет. экв. | РР,<br>мг.  | С,<br>мг. | Na,<br>мг. | К, мг.      | Ca,<br>мг. | Mg,<br>мг. | P,<br>мг.  | FE,<br>мг. | I,<br>мкг.  | Se,<br>мкг. |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|-----------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|
| 1            | Картофель                    | 0.07        | 0.04        | 1.44                 | 1.15        | 6         | 3          | 377         | 7          | 16         | 40         | 1          | 4.0         | 0.2         |
| 2            | Капуста белокочанная         | 0.02        | 0.03        | 1.44                 | 0.45        | 14        | 8          | 199         | 34         | 11         | 22         | 0          | 2.4         | 0.2         |
| 3            | Лук репчатый                 | 0.01        | 0.01        | 0.00                 | 0.16        | 2         | 1          | 58          | 11         | 5          | 20         | 0          | 1.2         | 0.2         |
| 4            | Морковь                      | 0.02        | 0.03        | 600.00               | 0.40        | 1         | 8          | 83          | 12         | 17         | 24         | 0          | 2.5         | 0.0         |
| 5            | Петрушка (корень)            | 0.00        | 0.00        | 0.02                 | 0.02        | 0         | 0          | 6           | 1          | 0          | 1          | 0          | 0.0         | 0.0         |
| 6            | Свекла                       | 0.02        | 0.05        | 1.92                 | 0.26        | 6         | 56         | 382         | 52         | 31         | 60         | 2          | 11.2        | 1.0         |
| 7            | Томатное пюре                | 0.01        | 0.01        | 36.00                | 0.26        | 3         | 2          | 167         | 5          | 12         | 18         | 1          | 0.0         | 0.2         |
| 8            | Сметана 15.0%                | 0.01        | 0.04        | 32.10                | 0.24        | 0         | 15         | 48          | 39         | 4          | 26         | 0          | 4.5         | 0.2         |
| 9            | Масло подсолнечное           | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00        | 0         | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0.0         | 0.0         |
| 10           | Сахар-песок                  | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00        | 0         | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0.0         | 0.0         |
| 11           | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00        | 0         | 441        | 0           | 5          | 0          | 1          | 0          | 60.0        | 0.0         |
| 12           | Лавровый лист                | 0.00        | 0.00        | 0.37                 | 0.00        | 0         | 0          | 1           | 1          | 0          | 0          | 0          | 0.0         | 0.0         |
| 13           | Бульон                       | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00        | 0         | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0.0         | 0.0         |
| 14           | Кислота лимонная             | 0.00        | 0.00        | 0.02                 | 0.00        | 1         | 0          | 1           | 1          | 0          | 0          | 0          | 0.0         | 0.0         |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.16</b> | <b>0.21</b> | <b>673.31</b>        | <b>2.94</b> | <b>33</b> | <b>534</b> | <b>1322</b> | <b>168</b> | <b>96</b>  | <b>212</b> | <b>4</b>   | <b>85.8</b> | <b>2</b>    |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Морковь и лук пассеруют с добавлением масла. В кипящий бульон (или воду) закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, варят 10 мин., затем закладывают картофель, вареную свеклу, коренья, пассерованный лук с морковью, томатное пюре, варят до готовности овощей. За 5 минут до готовности борщ заправляют солью, сахаром, лимонной кислотой. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до

кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - на поверхности блески жира светло-желтого цвета, овощи аккуратно нашинкованы, нарезка сохранилась; вкус - кисло-сладкий; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

## Суп из овощей с фрикадельками мясными

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-5с

Наименование изделия: Суп из овощей с фрикадельками мясными

Номер рецептуры: 54-5с

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

### Пищевые вещества:

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г.   | Белки, г.    | Жиры, г.     | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Картофель                    | 580.0      | 400.0       | 7.52         | 1.41         | 59.33        | 280.1                          |
| 2             | Томатное пюре                | 10.0       | 10.0        | 0.34         | 0.00         | 1.07         | 5.6                            |
| 3             | Лук репчатый                 | 62.5       | 50.0        | 0.66         | 0.09         | 3.73         | 18.3                           |
| 4             | Морковь                      | 50.0       | 40.0        | 0.49         | 0.04         | 2.51         | 12.3                           |
| 5             | Петрушка (корень)            | 12.5       | 10.0        | 0.14         | 0.05         | 0.92         | 4.7                            |
| 6             | Говядина 1 категории         | 128.8      | 114.0       | 19.93        | 16.05        | 0.00         | 224.2                          |
| 7             | Масло подсолнечное           | 10.0       | 10.0        | 0.00         | 8.79         | 0.00         | 79.1                           |
| 8             | Яйцо куриное                 | 8.8        | 8.0         | 0.96         | 0.81         | 0.05         | 11.3                           |
| 9             | Соль поваренная йодированная | 2.4        | 2.4         | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.0                            |
| 10            | Лавровый лист                | 0.2        | 0.2         | 0.01         | 0.01         | 0.09         | 0.5                            |
| 11            | Вода                         | 10.0       | 10.0        | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.0                            |
| 12            | Бульон                       | 700.0      | 700.0       | 13.16        | 3.08         | 1.91         | 88.0                           |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>1000</b> | <b>43.21</b> | <b>30.33</b> | <b>69.61</b> | <b>724.1</b>                   |

### Витамины и минеральные вещества

| № | Продукт                      | В1, мг | В2, мг | А, мкг. рет. экв. | РР, мг. | С, мг. | Na, мг. | К, мг. | Ca, мг. | Mg, мг. | Р, мг. | Fe, мг. | I, мкг. | Se, мкг. |
|---|------------------------------|--------|--------|-------------------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|----------|
| 1 | Картофель                    | 0.35   | 0.22   | 7.20              | 5.76    | 32     | 15      | 1886   | 35      | 80      | 202    | 3       | 20.0    | 0.9      |
| 2 | Томатное пюре                | 0.00   | 0.00   | 12.00             | 0.09    | 1      | 1       | 56     | 2       | 4       | 6      | 0       | 0.0     | 0.1      |
| 3 | Лук репчатый                 | 0.02   | 0.01   | 0.00              | 0.20    | 2      | 2       | 73     | 14      | 6       | 25     | 0       | 1.5     | 0.2      |
| 4 | Морковь                      | 0.02   | 0.02   | 480.00            | 0.32    | 1      | 6       | 66     | 10      | 13      | 19     | 0       | 2.0     | 0.0      |
| 5 | Петрушка (корень)            | 0.01   | 0.01   | 0.12              | 0.10    | 1      | 1       | 28     | 5       | 2       | 6      | 0       | 0.0     | 0.0      |
| 6 | Говядина 1 категории         | 0.05   | 0.14   | 0.00              | 7.48    | 0      | 56      | 308    | 9       | 22      | 186    | 3       | 8.2     | 0.0      |
| 7 | Масло подсолнечное           | 0.00   | 0.00   | 0.00              | 0.00    | 0      | 0       | 0      | 0       | 0       | 0      | 0       | 0.0     | 0.0      |
| 8 | Яйцо куриное                 | 0.00   | 0.03   | 12.48             | 0.23    | 0      | 8       | 9      | 4       | 1       | 13     | 0       | 1.6     | 2.2      |
| 9 | Соль поваренная йодированная | 0.00   | 0.00   | 0.00              | 0.00    | 0      | 706     | 0      | 8       | 0       | 2      | 0       | 96.0    | 0.0      |

|              |               |             |             |               |              |           |            |             |           |            |            |          |              |            |
|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-----------|------------|-------------|-----------|------------|------------|----------|--------------|------------|
| 10           | Лавровый лист | 0.00        | 0.00        | 0.37          | 0.00         | 0         | 0          | 1           | 1         | 0          | 0          | 0        | 0.0          | 0.0        |
| 11           | Вода          | 0.00        | 0.00        | 0.00          | 0.00         | 0         | 0          | 0           | 3         | 0          | 0          | 0        | 0.0          | 0.0        |
| 12           | Бульон        | 0.00        | 0.00        | 0.00          | 0.00         | 0         | 0          | 0           | 0         | 0          | 0          | 0        | 0.0          | 0.0        |
| <b>Итого</b> |               | <b>0.45</b> | <b>0.43</b> | <b>512.17</b> | <b>14.18</b> | <b>37</b> | <b>795</b> | <b>2427</b> | <b>91</b> | <b>128</b> | <b>459</b> | <b>6</b> | <b>129.3</b> | <b>3.4</b> |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют, делят на две части. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Одну часть лука бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой, вторую часть (1/5 часть) лука бланшируют отдельно для добавления в мясо. Мясо дефростируют, промывают проточной водой при помощи щетки, нарезают на куски и пропускают через мясорубку (2-3 раза), добавляют мелко рубленый бланшированный лук, яйцо, соль (1/3 часть) и воду, перемешивают и выбивают, затем разделяют на шарики по 7-10 г, укладывают на смоченную кипяченой водой решетку паровой коробки и готовят на пару 15-20 минут, или варят в кастрюле - 15-20 минут. Готовые фрикадельки хранят в бульоне, перед отпуском еще раз доводят до кипения. В кипящий бульон (или воду) кладут картофель, нарезанный брусочками. Добавляют припущенную морковь, бланшированный и пассерованный репчатый лук, томатную пасту. Варят до готовности. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист. При отпуске в тарелку кладут горячие фрикадельки и наливают суп. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - бульон прозрачный, форма овощей сохранена, консистенция мягкая, фрикадельки - сочные; вкус - соответствует наименованию блюда; запах - аромат мяса и овощей.

## Суп молочный с макаронными изделиями

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-19к

**Наименование изделия:** Суп молочный с макаронными изделиями

**Номер рецептуры:** 54-19к

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| № | Наименование сырья               | Брутто, г. | Нетто, г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|----------------------------------|------------|-----------|-----------|----------|--------------|--------------------------------|
| 1 | Макаронные изделия высшего сорта | 80.0       | 80.0      | 8.27      | 0.92     | 51.32        | 246.6                          |
| 2 | Молоко 2.5% м.д.ж                | 700.0      | 700.0     | 19.08     | 15.40    | 30.58        | 337.2                          |
| 3 | Масло сливочное 72.5% м.д.ж      | 10.0       | 10.0      | 0.08      | 6.38     | 0.12         | 58.2                           |
| 4 | Сахар-песок                      | 8.0        | 8.0       | 0.00      | 0.00     | 7.27         | 29.1                           |
| 5 | Соль поваренная йодированная     | 1.0        | 1.0       | 0.00      | 0.00     | 0.00         | 0.0                            |
| 6 | Вода                             | 300.0      | 300.0     | 0.00      | 0.00     | 0.00         | 0.0                            |

|               |             |              |             |              |              |
|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| <b>Выход:</b> | <b>1000</b> | <b>27.43</b> | <b>22.7</b> | <b>89.29</b> | <b>671.1</b> |
|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|

### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                          | B1,<br>мг  | B2,<br>мг   | A, мкг.<br>рет.<br>экв. | PP,<br>мг.  | C,<br>мг. | Na,<br>мг. | K,<br>мг.  | Ca,<br>мг. | Mg,<br>мг. | P,<br>мг.  | FE,<br>мг. | I, мкг.      | Se,<br>мкг. |
|--------------|----------------------------------|------------|-------------|-------------------------|-------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|
| 1            | Макаронные изделия высшего сорта | 0.10       | 0.03        | 0.00                    | 1.86        | 0         | 2          | 82         | 13         | 11         | 61         | 1          | 1.2          | 0.0         |
| 2            | Молоко 2.5% м.д.ж                | 0.20       | 0.84        | 92.40                   | 4.48        | 4         | 266        | 848        | 739        | 85         | 548        | 1          | 63.0         | 12.3        |
| 3            | Масло сливочное 72.5% м.д.ж      | 0.00       | 0.01        | 27.00                   | 0.02        | 0         | 1          | 2          | 2          | 0          | 3          | 0          | 0.0          | 0.1         |
| 4            | Сахар-песок                      | 0.00       | 0.00        | 0.00                    | 0.00        | 0         | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0.0          | 0.0         |
| 5            | Соль поваренная йодированная     | 0.00       | 0.00        | 0.00                    | 0.00        | 0         | 294        | 0          | 3          | 0          | 1          | 0          | 40.0         | 0.0         |
| 6            | Вода                             | 0.00       | 0.00        | 0.00                    | 0.00        | 0         | 0          | 0          | 92         | 0          | 0          | 0          | 0.0          | 0.0         |
| <b>Итого</b> |                                  | <b>0.3</b> | <b>0.88</b> | <b>119.4</b>            | <b>6.36</b> | <b>4</b>  | <b>563</b> | <b>932</b> | <b>849</b> | <b>96</b>  | <b>613</b> | <b>2</b>   | <b>104.2</b> | <b>12.4</b> |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Макароны варят в подсоленной воде 10-15 минут до полуготовности, воду сливают. Полуготовые макаронные изделия закладывают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар, растопленное сливочное масло и варят до готовности помешивая. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - макаронные изделия сохранили форму; консистенция, цвет, вкус и запах - соответствуют наименованию супа.

## Каша жидкая молочная рисовая (вариант 2)

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-26к

**Наименование изделия:** Каша жидкая молочная рисовая (вариант 2)

**Номер рецептуры:** 54-26к

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

### Пищевые вещества:

| № | Наименование сырья           | Брутто,<br>г. | Нетто,<br>г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
|---|------------------------------|---------------|--------------|-----------|----------|--------------|-----------------------------------|
| 1 | Крупа рисовая                | 25.0          | 25.0         | 1.65      | 0.22     | 16.84        | 75.9                              |
| 2 | Молоко 2.5% м.д.ж            | 106.5         | 106.5        | 2.90      | 2.34     | 4.65         | 51.3                              |
| 3 | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 5.0           | 5.0          | 0.04      | 3.19     | 0.06         | 29.1                              |
| 4 | Сахар-песок                  | 3.0           | 3.0          | 0.00      | 0.00     | 2.72         | 10.9                              |
| 5 | Соль поваренная йодированная | 0.8           | 0.8          | 0.00      | 0.00     | 0.00         | 0.0                               |
| 6 | Вода                         | 75.0          | 75.0         | 0.00      | 0.00     | 0.00         | 0.0                               |

|               |            |             |             |              |              |
|---------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| <b>Выход:</b> | <b>200</b> | <b>4.59</b> | <b>5.75</b> | <b>24.27</b> | <b>167.2</b> |
|---------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|

### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                         | B1,<br>мг   | B2,<br>мг   | A, мкг.<br>рет.<br>экв. | PP,<br>мг.  | C,<br>мг. | Na,<br>мг. | K,<br>мг.  | Ca,<br>мг. | Mg,<br>мг. | P,<br>мг.  | FE,<br>мг. | I,<br>мкг.  | Se,<br>мкг. |
|--------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|
| 1            | Крупа рисовая                   | 0.01        | 0.01        | 0.00                    | 0.66        | 0         | 2          | 21         | 2          | 11         | 33         | 0          | 0.3         | 3.3         |
| 2            | Молоко 2.5% м.д.ж               | 0.03        | 0.13        | 14.06                   | 0.68        | 1         | 40         | 129        | 112        | 13         | 83         | 0          | 9.6         | 1.9         |
| 3            | Масло сливочное<br>72.5% м.д.ж  | 0.00        | 0.00        | 13.50                   | 0.01        | 0         | 1          | 1          | 1          | 0          | 1          | 0          | 0.0         | 0.0         |
| 4            | Сахар-песок                     | 0.00        | 0.00        | 0.00                    | 0.00        | 0         | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0.0         | 0.0         |
| 5            | Соль поваренная<br>йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00                    | 0.00        | 0         | 235        | 0          | 3          | 0          | 1          | 0          | 32.0        | 0.0         |
| 6            | Вода                            | 0.00        | 0.00        | 0.00                    | 0.00        | 0         | 0          | 0          | 23         | 0          | 0          | 0          | 0.0         | 0.0         |
| <b>Итого</b> |                                 | <b>0.04</b> | <b>0.14</b> | <b>27.56</b>            | <b>1.35</b> | <b>1</b>  | <b>278</b> | <b>151</b> | <b>141</b> | <b>24</b>  | <b>118</b> | <b>0</b>   | <b>41.9</b> | <b>5.2</b>  |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Рисовую крупу перебрать, промыть под проточной водой, засыпать в кипящее молоко с водой, варить при периодическом помешивании пока зерна крупы не набухнут, затем добавить соль, перемешать и продолжать варить под закрытой крышкой при слабом кипении до готовности, в конце варки добавить сливочное масло и довести до кипения. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша однородная, текучая, зерна мягкие, без комков; консистенция - жидкая, текучая; цвет - белый; вкус и запах - каши и масла.

## Каша вязкая молочная пшеничная

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-13к

**Наименование изделия:** Каша вязкая молочная пшеничная

**Номер рецептуры:** 54-13к

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

### Пищевые вещества:

| №             | Наименование сырья              | Брутто,<br>г. | Нетто,<br>г. | Белки,<br>г. | Жиры,<br>г.  | Углеводы, г. | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
|---------------|---------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------------------|
| 1             | Крупа пшеничная Артек           | 50.0          | 50.0         | 5.17         | 0.53         | 31.17        | 150.1                             |
| 2             | Молоко 2.5% м.д.ж               | 106.0         | 106.0        | 2.89         | 2.33         | 4.63         | 51.1                              |
| 3             | Масло сливочное 72.5%<br>м.д.ж  | 10.0          | 10.0         | 0.08         | 6.38         | 0.12         | 58.2                              |
| 4             | Сахар-песок                     | 3.0           | 3.0          | 0.00         | 0.00         | 2.72         | 10.9                              |
| 5             | Соль поваренная<br>йодированная | 1.0           | 1.0          | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.0                               |
| 6             | Вода                            | 54.0          | 54.0         | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.0                               |
| <b>Выход:</b> |                                 | <b>200</b>    | <b>8.14</b>  | <b>9.24</b>  | <b>38.64</b> | <b>270.3</b> |                                   |

## Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                         | B1,<br>мг   | B2,<br>мг   | A, мкг.<br>рет.<br>экв. | PP,<br>мг.  | C,<br>мг. | Na,<br>мг. | K,<br>мг.  | Ca,<br>мг. | Mg,<br>мг. | P,<br>мг.  | FE,<br>мг. | I,<br>мкг.  | Se,<br>мкг. |
|--------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|
| 1            | Крупа пшеничная<br>Артек        | 0.11        | 0.04        | 0.00                    | 1.08        | 0         | 6          | 95         | 18         | 26         | 120        | 2          | 0.0         | 31.1        |
| 2            | Молоко 2.5% м.д.ж               | 0.03        | 0.13        | 13.99                   | 0.68        | 1         | 40         | 128        | 112        | 13         | 83         | 0          | 9.5         | 1.9         |
| 3            | Масло сливочное<br>72.5% м.д.ж  | 0.00        | 0.01        | 27.00                   | 0.02        | 0         | 1          | 2          | 2          | 0          | 3          | 0          | 0.0         | 0.1         |
| 4            | Сахар-песок                     | 0.00        | 0.00        | 0.00                    | 0.00        | 0         | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0.0         | 0.0         |
| 5            | Соль поваренная<br>йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00                    | 0.00        | 0         | 294        | 0          | 3          | 0          | 1          | 0          | 40.0        | 0.0         |
| 6            | Вода                            | 0.00        | 0.00        | 0.00                    | 0.00        | 0         | 0          | 0          | 17         | 0          | 0          | 0          | 0.0         | 0.0         |
| <b>Итого</b> |                                 | <b>0.14</b> | <b>0.18</b> | <b>40.99</b>            | <b>1.78</b> | <b>1</b>  | <b>341</b> | <b>225</b> | <b>152</b> | <b>39</b>  | <b>207</b> | <b>2</b>   | <b>49.5</b> | <b>33.1</b> |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40о-50оС), затем горячей водой (60о-70оС), после промывания ошпаривают. В кипящую воду с молоком, добавляют йодированную соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу до готовности при слабом кипении. При отпуске заправляют растопленным сливочным маслом. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид: зерна полностью набухшие, мягкие консистенция: мягкая, однородная; цвет: от кремового до желтоватого; вкус и запах соответствуют наименованию каши.

## Щи из свежей капусты со сметаной

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-1с

**Наименование изделия:** Щи из свежей капусты со сметаной

**Номер рецептуры:** 54-1с

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| № | Наименование сырья            | Брутто,<br>г. | Нетто,<br>г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
|---|-------------------------------|---------------|--------------|-----------|----------|--------------|-----------------------------------|
| 1 | Мука пшеничная<br>высший сорт | 10.0          | 10.0         | 1.02      | 0.11     | 6.36         | 30.5                              |
| 2 | Лук репчатый                  | 50.0          | 40.0         | 0.53      | 0.07     | 2.98         | 14.7                              |
| 3 | Морковь                       | 50.0          | 40.0         | 0.49      | 0.04     | 2.51         | 12.3                              |
| 4 | Петрушка (корень)             | 2.5           | 2.0          | 0.03      | 0.01     | 0.18         | 0.9                               |
| 5 | Томатное пюре                 | 6.0           | 6.0          | 0.20      | 0.00     | 0.64         | 3.4                               |
| 6 | Капуста белокочанная          | 350.0         | 280.0        | 4.74      | 0.25     | 11.98        | 69.1                              |
| 7 | Сметана 15.0%                 | 50.0          | 50.0         | 1.22      | 6.60     | 1.64         | 70.8                              |
| 8 | Масло подсолнечное            | 20.0          | 20.0         | 0.00      | 17.58    | 0.00         | 158.2                             |

|               |                              |       |             |              |              |              |            |
|---------------|------------------------------|-------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 9             | Соль поваренная йодированная | 1.5   | 1.5         | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.0        |
| 10            | Лавровый лист                | 0.2   | 0.2         | 0.01         | 0.01         | 0.09         | 0.5        |
| 11            | Бульон                       | 800.0 | 800.0       | 15.04        | 3.52         | 2.18         | 100.6      |
| <b>Выход:</b> |                              |       | <b>1000</b> | <b>23.28</b> | <b>28.19</b> | <b>28.56</b> | <b>461</b> |

#### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | B1, мг      | B2, мг      | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.     | C, мг.    | Na, мг.    | K, мг.     | Ca, мг.    | Mg, мг.   | P, мг.     | FE, мг.  | I, мкг.     | Se, мкг.   |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|-----------|------------|------------|------------|-----------|------------|----------|-------------|------------|
| 1            | Мука пшеничная высший сорт   | 0.01        | 0.00        | 0.00              | 0.10        | 0         | 0          | 10         | 2          | 1         | 7          | 0        | 0.2         | 0.5        |
| 2            | Лук репчатый                 | 0.01        | 0.01        | 0.00              | 0.16        | 2         | 1          | 58         | 11         | 5         | 20         | 0        | 1.2         | 0.2        |
| 3            | Морковь                      | 0.02        | 0.02        | 480.00            | 0.32        | 1         | 6          | 66         | 10         | 13        | 19         | 0        | 2.0         | 0.0        |
| 4            | Петрушка (корень)            | 0.00        | 0.00        | 0.02              | 0.02        | 0         | 0          | 6          | 1          | 0         | 1          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 5            | Томатное пюре                | 0.00        | 0.00        | 7.20              | 0.05        | 1         | 0          | 33         | 1          | 2         | 4          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 6            | Капуста белокочанная         | 0.06        | 0.09        | 5.04              | 1.57        | 50        | 28         | 697        | 118        | 39        | 76         | 1        | 8.4         | 0.7        |
| 7            | Сметана 15.0%                | 0.01        | 0.04        | 32.10             | 0.24        | 0         | 15         | 48         | 39         | 4         | 26         | 0        | 4.5         | 0.2        |
| 8            | Масло подсолнечное           | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0         | 0          | 0          | 0          | 0         | 0          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 9            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0         | 441        | 0          | 5          | 0         | 1          | 0        | 60.0        | 0.0        |
| 10           | Лавровый лист                | 0.00        | 0.00        | 0.37              | 0.00        | 0         | 0          | 1          | 1          | 0         | 0          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 11           | Бульон                       | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0         | 0          | 0          | 0          | 0         | 0          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.11</b> | <b>0.16</b> | <b>524.73</b>     | <b>2.46</b> | <b>54</b> | <b>491</b> | <b>919</b> | <b>188</b> | <b>64</b> | <b>154</b> | <b>1</b> | <b>76.3</b> | <b>1.6</b> |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Морковь припускают с маслом и небольшим количеством бульона до полуготовности. Нашинкованный лук слегка бланшируют и пассеруют на масле. В кипящий бульон (или воду) кладут капусту, доводят до кипения, добавляют припущенные коренья, лук и варят 20-30 минут. За 5 минут до готовности добавляют соль, бланшированное томатное пюре, подсушенную муку, разведенную водой, и варят до готовности. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус - капусты в сочетании с овощами; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

## Каша жидкая молочная манная

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-27к

**Наименование изделия:** Каша жидкая молочная манная

**Номер рецептуры:** 54-27к

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник типовых меню и рецептов блюд и



типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

#### Пищевые вещества:

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Крупа манная                 | 25.0       | 25.0       | 2.42        | 0.22        | 16.06        | 75.9                           |
| 2             | Молоко 2.5% м.д.ж            | 106.0      | 106.0      | 2.89        | 2.33        | 4.63         | 51.1                           |
| 3             | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 5.0        | 5.0        | 0.04        | 3.19        | 0.06         | 29.1                           |
| 4             | Сахар-песок                  | 5.0        | 5.0        | 0.00        | 0.00        | 4.54         | 18.2                           |
| 5             | Соль поваренная йодированная | 0.6        | 0.6        | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| 6             | Вода                         | 75.0       | 75.0       | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>200</b> | <b>5.35</b> | <b>5.74</b> | <b>25.29</b> | <b>174.3</b>                   |

#### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | B1, мг      | B2, мг      | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.     | C, мг.   | Na, мг.    | K, мг.     | Ca, мг.    | Mg, мг.   | P, мг.     | FE, мг.  | I, мкг.     | Se, мкг.   |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|------------|------------|------------|-----------|------------|----------|-------------|------------|
| 1            | Крупа манная                 | 0.03        | 0.01        | 0.00              | 0.60        | 0        | 1          | 27         | 4          | 4         | 18         | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 2            | Молоко 2.5% м.д.ж            | 0.03        | 0.13        | 13.99             | 0.68        | 1        | 40         | 128        | 112        | 13        | 83         | 0        | 9.5         | 1.9        |
| 3            | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 0.00        | 0.00        | 13.50             | 0.01        | 0        | 1          | 1          | 1          | 0         | 1          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 4            | Сахар-песок                  | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0          | 0          | 0         | 0          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 5            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 177        | 0          | 2          | 0         | 0          | 0        | 24.0        | 0.0        |
| 6            | Вода                         | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0          | 23         | 0         | 0          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.06</b> | <b>0.14</b> | <b>27.49</b>      | <b>1.29</b> | <b>1</b> | <b>219</b> | <b>156</b> | <b>142</b> | <b>17</b> | <b>102</b> | <b>0</b> | <b>33.5</b> | <b>1.9</b> |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Молоко доводят до кипения, добавляют в него кипящую воду, йодированную соль, сахар, когда смесь закипит, быстро всыпают, при постоянном помешивании, тонкой струей манную крупу. Варят 15 минут. Манная крупа заваривается через 20-30 сек и, если не всыпать крупу за это время, образуются комки. Сливочное масло необходимо добавить в кашу за 2 минуты до готовности и тщательно перемешать. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы полностью набухшие; консистенция - жидкая, каша растекается по тарелке; цвет - белый; вкус и запах - без посторонних привкусов и запахов.

## Запеканка из творога

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-1т

**Наименование изделия:** Запеканка из творога

**Номер рецептуры:** 54-1т

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.    | Жиры, г.     | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Сухари панировочные          | 6.9        | 6.9        | 0.73         | 0.09         | 4.24         | 20.6                           |
| 2             | Крупа манная                 | 12.9       | 12.9       | 1.25         | 0.11         | 8.29         | 39.2                           |
| 3             | Творог 5.0% м.д.ж            | 186.0      | 186.0      | 36.72        | 8.18         | 5.08         | 240.8                          |
| 4             | Сметана 15.0%                | 6.9        | 6.9        | 0.17         | 0.91         | 0.23         | 9.8                            |
| 5             | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 6.9        | 6.9        | 0.05         | 4.40         | 0.08         | 40.2                           |
| 6             | Яйцо куриное                 | 5.8        | 5.3        | 0.63         | 0.54         | 0.03         | 7.5                            |
| 7             | Сахар-песок                  | 12.9       | 12.9       | 0.00         | 0.00         | 11.72        | 46.9                           |
| 8             | Соль поваренная йодированная | 0.5        | 0.5        | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.0                            |
| 9             | Вода                         | 48.0       | 48.0       | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.0                            |
| 10            | Ванилин                      | 0.0        | 0.0        | 0.00         | 0.00         | 0.01         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>200</b> | <b>39.55</b> | <b>14.23</b> | <b>29.68</b> | <b>405</b>                     |

**Витамины и минеральные вещества**

| №            | Продукт                      | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг. рет. экв. | РР, мг.     | С, мг.   | Na, мг.    | К, мг.     | Ca, мг.    | Mg, мг.   | P, мг.     | FE, мг.  | I, мкг.     | Se, мкг.    |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|------------|------------|------------|-----------|------------|----------|-------------|-------------|
| 1            | Сухари панировочные          | 0.01        | 0.00        | 0.00              | 0.24        | 0        | 28         | 11         | 2          | 3         | 7          | 0        | 0.0         | 1.5         |
| 2            | Крупа манная                 | 0.01        | 0.00        | 0.00              | 0.31        | 0        | 0          | 14         | 2          | 2         | 10         | 0        | 0.0         | 0.0         |
| 3            | Творог 5.0% м.д.ж            | 0.05        | 0.39        | 36.83             | 5.80        | 0        | 58         | 173        | 268        | 37        | 356        | 1        | 16.7        | 49.1        |
| 4            | Сметана 15.0%                | 0.00        | 0.01        | 4.43              | 0.03        | 0        | 2          | 7          | 5          | 1         | 4          | 0        | 0.6         | 0.0         |
| 5            | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 0.00        | 0.01        | 18.63             | 0.01        | 0        | 1          | 2          | 1          | 0         | 2          | 0        | 0.0         | 0.1         |
| 6            | Яйцо куриное                 | 0.00        | 0.02        | 8.27              | 0.15        | 0        | 5          | 6          | 3          | 1         | 9          | 0        | 1.1         | 1.4         |
| 7            | Сахар-песок                  | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0          | 0          | 0         | 0          | 0        | 0.0         | 0.0         |
| 8            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 147        | 0          | 2          | 0         | 0          | 0        | 20.0        | 0.0         |
| 9            | Вода                         | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0          | 15         | 0         | 0          | 0        | 0.0         | 0.0         |
| 10           | Ванилин                      | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0          | 0          | 0         | 0          | 0        | 0.0         | 0.0         |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.07</b> | <b>0.43</b> | <b>68.16</b>      | <b>6.54</b> | <b>0</b> | <b>241</b> | <b>213</b> | <b>298</b> | <b>44</b> | <b>388</b> | <b>1</b> | <b>38.4</b> | <b>52.1</b> |

**Способ обработки:** Запекание

**Технология приготовления:** Творог перетирают. В горячей воде растворяют ванилин и всыпают манную крупу, помешивая, проваривают 10 минут, охлаждают. Протертый творог смешивают с заваренной и охлажденной вязкой манной кашей. Добавляют сырые яйца, сахар, соль. Подготовленную массу выкладывают в смазанный сливочным маслом и посыпанный панировочными сухарями противень слоем 3-4 см. Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия до образования корочки, затем при температуре 180-200 градусов Цельсия доводят до готовности (суммарно не менее 15 минут). Готовность блюда определяют по уплотнению структуры — запеканка легко отделяется от стенок противня. Перед отпуском запеканку нарезают на порции. Температура подачи: не менее 65 градусов С

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - поверхность ровная, без трещин; консистенция - упругая; поверхность - ровная; цвет -

белый на разрезе; вкус и запах - творожный с ванилином.

## Яйцо вареное

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-60

Наименование изделия: Яйцо вареное

Номер рецептуры: 54-60

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

| №             | Наименование сырья | Брутто, г. | Нетто, г. | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|--------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Яйцо куриное       | 44.0       | 40.0      | 4.78        | 4.05        | 0.25         | 56.6                           |
| <b>Выход:</b> |                    |            | <b>40</b> | <b>4.78</b> | <b>4.05</b> | <b>0.25</b>  | <b>56.6</b>                    |

Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт      | B1, мг      | B2, мг      | A, мкг.<br>рет. экв. | PP,<br>мг.  | C,<br>мг. | Na,<br>мг. | K,<br>мг. | Ca,<br>мг. | Mg,<br>мг. | P,<br>мг. | FE,<br>мг. | I,<br>мкг. | Se,<br>мкг. |
|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|
| 1            | Яйцо куриное | 0.02        | 0.14        | 62.40                | 1.15        | 0         | 41         | 46        | 19         | 4          | 67        | 1          | 8.0        | 10.8        |
| <b>Итого</b> |              | <b>0.02</b> | <b>0.14</b> | <b>62.4</b>          | <b>1.15</b> | <b>0</b>  | <b>41</b>  | <b>46</b> | <b>19</b>  | <b>4</b>   | <b>67</b> | <b>1</b>   | <b>8</b>   | <b>10.8</b> |

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Яйца обрабатывают, погружают в кипящую подсоленную воду и варят вкрутую 8-10 мин с момента закипания. После варки яйца погружают в холодную воду. Температура подачи: 16 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - овальной формы, без трещин на поверхности; вкус свежего вареного яйца, приятный.

## Омлет с морковью

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-30

Наименование изделия: Омлет с морковью

Номер рецептуры: 54-30

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

| № | Наименование сырья | Брутто, г. | Нетто, г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|--------------------|------------|-----------|-----------|----------|--------------|--------------------------------|
| 1 | Морковь            | 64.5       | 51.6      | 0.63      | 0.05     | 3.24         | 15.9                           |

|               |                              |       |            |              |              |             |            |
|---------------|------------------------------|-------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 2             | Молоко 2.5% м.д.ж            | 64.5  | 64.5       | 1.76         | 1.42         | 2.82        | 31.1       |
| 3             | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 12.9  | 12.9       | 0.10         | 8.23         | 0.15        | 75.1       |
| 4             | Яйцо куриное                 | 113.6 | 103.2      | 12.32        | 10.45        | 0.66        | 145.9      |
| 5             | Соль поваренная йодированная | 0.5   | 0.5        | 0.00         | 0.00         | 0.00        | 0.0        |
| <b>Выход:</b> |                              |       | <b>200</b> | <b>14.81</b> | <b>20.15</b> | <b>6.87</b> | <b>268</b> |

### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг. рет. экв. | РР, мг.     | С, мг.   | Na, мг.    | К, мг.     | Ca, мг.    | Mg, мг.   | P, мг.     | FE, мг.  | I, мкг.     | Se, мкг.    |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|------------|------------|------------|-----------|------------|----------|-------------|-------------|
| 1            | Морковь                      | 0.02        | 0.03        | 619.32            | 0.41        | 1        | 8          | 86         | 12         | 17        | 25         | 0        | 2.6         | 0.0         |
| 2            | Молоко 2.5% м.д.ж            | 0.02        | 0.08        | 8.52              | 0.41        | 0        | 25         | 78         | 68         | 8         | 51         | 0        | 5.8         | 1.1         |
| 3            | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 0.00        | 0.01        | 34.83             | 0.02        | 0        | 1          | 3          | 3          | 0         | 3          | 0        | 0.0         | 0.1         |
| 4            | Яйцо куриное                 | 0.05        | 0.36        | 161.04            | 2.97        | 0        | 105        | 120        | 50         | 11        | 172        | 2        | 20.6        | 27.9        |
| 5            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 153        | 0          | 2          | 0         | 0          | 0        | 20.8        | 0.0         |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.09</b> | <b>0.48</b> | <b>823.71</b>     | <b>3.81</b> | <b>1</b> | <b>292</b> | <b>287</b> | <b>135</b> | <b>36</b> | <b>251</b> | <b>2</b> | <b>49.8</b> | <b>29.1</b> |

**Способ обработки:** Запекание

**Технология приготовления:** Морковь перебирают, промывают, отваривают, отваренную морковь протирают. Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. В яичную смесь добавляют молоко и соль, перемешивают и взбивают до образования пены. В яичную массу добавляют морковь, перемешивают, затем выливают на разогретый смазанный маслом (половина от закладываемого масла) противень слоем 2,5-3,0 см и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180-200 градусов Цельсия 8-10 минут до образования румяной корочки. Омлет можно варить на пару 25-30 мин. Перед подачей нарезают на порции, поливают оставшейся половиной растопленного сливочного масла. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - пористый, слегка зарумянен; консистенция - нежная, пористая, поверхность слегка зарумянена; на разрезе - оранжевый; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

## Яйцо вареное

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-60

**Наименование изделия:** Яйцо вареное

**Номер рецептуры:** 54-60

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья | Брутто, г. | Нетто, г. | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|--------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Яйцо куриное       | 44.0       | 40.0      | 4.78        | 4.05        | 0.25         | 56.6                           |
| <b>Выход:</b> |                    |            | <b>40</b> | <b>4.78</b> | <b>4.05</b> | <b>0.25</b>  | <b>56.6</b>                    |

**Витамины и минеральные вещества**

| №            | Продукт      | B1, мг      | B2, мг      | A, мкг.<br>рет. экв. | PP,<br>мг.  | C,<br>мг. | Na,<br>мг. | K,<br>мг. | Ca,<br>мг. | Mg,<br>мг. | P,<br>мг. | FE,<br>мг. | I,<br>мкг. | Se,<br>мкг. |
|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|
| 1            | Яйцо куриное | 0.02        | 0.14        | 62.40                | 1.15        | 0         | 41         | 46        | 19         | 4          | 67        | 1          | 8.0        | 10.8        |
| <b>Итого</b> |              | <b>0.02</b> | <b>0.14</b> | <b>62.4</b>          | <b>1.15</b> | <b>0</b>  | <b>41</b>  | <b>46</b> | <b>19</b>  | <b>4</b>   | <b>67</b> | <b>1</b>   | <b>8</b>   | <b>10.8</b> |

**Способ обработки:**Варка

**Технология приготовления:** Яйца обрабатывают, погружают в кипящую подсоленную воду и варят вкрутую 8-10 мин с момента закипания. После варки яйца погружают в холодную воду. Температура подачи: 16 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - овальной формы, без трещин на поверхности; вкус свежего вареного яйца, приятный.

## Омлет натуральный

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-10

**Наименование изделия:**Омлет натуральный

**Номер рецептуры:**54-10

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:**Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья           | Брутто,<br>г. | Нетто,<br>г. | Белки, г.    | Жиры, г.     | Углеводы, г. | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------------------|
| 1             | Молоко 2.5% м.д.ж            | 76.9          | 76.9         | 2.10         | 1.69         | 3.36         | 37.1                              |
| 2             | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 15.4          | 15.4         | 0.12         | 9.81         | 0.18         | 89.5                              |
| 3             | Яйцо куриное                 | 135.4         | 123.1        | 14.69        | 12.46        | 0.78         | 174.0                             |
| 4             | Соль поваренная йодированная | 0.6           | 0.6          | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.0                               |
| <b>Выход:</b> |                              |               | <b>200</b>   | <b>16.91</b> | <b>23.96</b> | <b>4.32</b>  | <b>300.6</b>                      |

**Витамины и минеральные вещества**

| №            | Продукт                      | B1,<br>мг   | B2,<br>мг   | A, мкг.<br>рет. экв. | PP,<br>мг.  | C,<br>мг. | Na,<br>мг. | K,<br>мг.  | Ca,<br>мг. | Mg,<br>мг. | P,<br>мг.  | FE,<br>мг. | I,<br>мкг.  | Se,<br>мкг. |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|
| 1            | Молоко 2.5% м.д.ж            | 0.02        | 0.09        | 10.15                | 0.49        | 0         | 29         | 93         | 81         | 9          | 60         | 0          | 6.9         | 1.4         |
| 2            | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 0.00        | 0.01        | 41.53                | 0.02        | 0         | 2          | 4          | 3          | 0          | 4          | 0          | 0.0         | 0.1         |
| 3            | Яйцо куриное                 | 0.06        | 0.43        | 192.00               | 3.54        | 0         | 125        | 143        | 60         | 13         | 206        | 3          | 24.6        | 33.3        |
| 4            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00        | 0         | 182        | 0          | 2          | 0          | 0          | 0          | 24.8        | 0.0         |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.08</b> | <b>0.53</b> | <b>243.68</b>        | <b>4.05</b> | <b>0</b>  | <b>338</b> | <b>240</b> | <b>146</b> | <b>22</b>  | <b>270</b> | <b>3</b>   | <b>56.3</b> | <b>34.8</b> |

**Способ обработки:**Запекание

**Технология приготовления:** Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по

2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. В яичную смесь добавляют молоко и соль, перемешивают и взбивают до образования пены. Затем яичную массу выливают на разогретый смазанный маслом (половина от закладываемого масла) противень слоем 2,5-3,0 см и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180-200 градусов Цельсия 8-10 минут до образования румяной корочки. Омлет можно варить на пару 25-30 мин. Перед подачей нарезают на порции, поливают оставшейся половиной растопленного сливочного масла. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - пористый, слегка зарумянен; консистенция - нежная, пористая поверхность слегка зарумянена; цвет - золотисто-желтый; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

## Каша перловая рассыпчатая

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-5г

Наименование изделия: Каша перловая рассыпчатая

Номер рецептуры: 54-5г

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

### Пищевые вещества:

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.  | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Крупа перловая               | 66.6       | 66.6       | 5.82       | 0.64        | 40.55        | 191.3                          |
| 2             | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 10.0       | 10.0       | 0.08       | 6.38        | 0.12         | 58.2                           |
| 3             | Соль поваренная йодированная | 0.5        | 0.5        | 0.00       | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| 4             | Вода                         | 160.0      | 160.0      | 0.00       | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>200</b> | <b>5.9</b> | <b>7.02</b> | <b>40.67</b> | <b>249.5</b>                   |

### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | B1, мг      | B2, мг      | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.     | C, мг.   | Na, мг.    | K, мг.    | Ca, мг.   | Mg, мг.   | P, мг.     | FE, мг.  | I, мкг.   | Se, мкг.    |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|----------|-----------|-------------|
| 1            | Крупа перловая               | 0.06        | 0.03        | 0.00              | 1.97        | 0        | 5          | 95        | 22        | 23        | 187        | 1        | 0.0       | 22.1        |
| 2            | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 0.00        | 0.01        | 27.00             | 0.02        | 0        | 1          | 2         | 2         | 0         | 3          | 0        | 0.0       | 0.1         |
| 3            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 147        | 0         | 2         | 0         | 0          | 0        | 20.0      | 0.0         |
| 4            | Вода                         | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0         | 49        | 0         | 0          | 0        | 0.0       | 0.0         |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.06</b> | <b>0.04</b> | <b>27</b>         | <b>1.99</b> | <b>0</b> | <b>153</b> | <b>97</b> | <b>75</b> | <b>23</b> | <b>190</b> | <b>1</b> | <b>20</b> | <b>22.2</b> |

Способ обработки: Варка

**Технология приготовления:** Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду, засыпают в кипящую подсоленную воду, варят 30 минут, после чего воду сливают, добавляют кипящую воду и варят до загустения при слабом кипении. Добавляют половину растопленного масла, перемешивают, закрывают крышкой и уваривают до готовности на водяной бане при температуре 100 о С или в жарочном шкафу при температуре 140 градусов Цельсия, затем взрыхляют, добавляют оставшееся растопленное

сливочное масло, проваривают еще 5 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - крупинки легко отделяются друг от друга, полностью проварены, но не деформированы; консистенция - рассыпчатая; цвет, вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

## Рис припущенный с томатом

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-27г

Наименование изделия: Рис припущенный с томатом

Номер рецептуры: 54-27г

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

### Пищевые вещества:

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Крупа рисовая                | 52.5       | 52.5       | 3.45        | 0.46        | 35.35        | 159.4                          |
| 2             | Томатное пюре                | 9.0        | 9.0        | 0.30        | 0.00        | 0.97         | 5.1                            |
| 3             | Масло подсолнечное           | 4.5        | 4.5        | 0.00        | 3.96        | 0.00         | 35.6                           |
| 4             | Соль поваренная йодированная | 0.5        | 0.5        | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| 5             | Вода                         | 100.5      | 100.5      | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>150</b> | <b>3.75</b> | <b>4.42</b> | <b>36.32</b> | <b>200.1</b>                   |

### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг. рет. экв. | РР, мг.     | С, мг.   | Na, мг.    | К, мг.    | Ca, мг.   | Mg, мг.   | P, мг.    | FE, мг.  | I, мкг.     | Se, мкг.   |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|-------------|------------|
| 1            | Крупа рисовая                | 0.03        | 0.02        | 0.00              | 1.39        | 0        | 5          | 44        | 4         | 23        | 69        | 0        | 0.7         | 7.0        |
| 2            | Томатное пюре                | 0.00        | 0.00        | 10.80             | 0.08        | 1        | 1          | 50        | 2         | 4         | 5         | 0        | 0.0         | 0.1        |
| 3            | Масло подсолнечное           | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0         | 0         | 0         | 0         | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 4            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 147        | 0         | 2         | 0         | 0         | 0        | 20.0        | 0.0        |
| 5            | Вода                         | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0         | 31        | 0         | 0         | 0        | 0.0         | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.03</b> | <b>0.02</b> | <b>10.8</b>       | <b>1.47</b> | <b>1</b> | <b>153</b> | <b>94</b> | <b>39</b> | <b>27</b> | <b>74</b> | <b>0</b> | <b>20.7</b> | <b>7.1</b> |

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Крупу перебирают, промывают. Всыпают в подсоленную воду, добавляют 50% масла, предусмотренного рецептурой. Рис варят при слабом кипении. В конце варки добавляют пассерованное в течении 10-15 минут томатное пюре. Температура подачи не ниже 65 С.

Характеристика блюда на выходе:

## Каша гречневая рассыпчатая

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-4г****Наименование изделия:**Каша гречневая рассыпчатая**Номер рецептуры:**54-4г**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:**Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Крупа гречневая ядрица       | 69.0       | 69.0       | 8.17        | 2.00        | 35.85        | 194.1                          |
| 2             | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 6.8        | 6.8        | 0.05        | 4.34        | 0.08         | 39.6                           |
| 3             | Соль поваренная йодированная | 0.5        | 0.5        | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| 4             | Вода                         | 102.0      | 102.0      | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>150</b> | <b>8.22</b> | <b>6.34</b> | <b>35.93</b> | <b>233.7</b>                   |

**Витамины и минеральные вещества**

| №            | Продукт                      | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг. рет. экв. | РР, мг.     | С, мг.   | Na, мг.    | К, мг.     | Ca, мг.   | Mg, мг.    | Р, мг.     | FE, мг.  | I, мкг.     | Se, мкг.   |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|------------|------------|-----------|------------|------------|----------|-------------|------------|
| 1            | Крупа гречневая ядрица       | 0.21        | 0.11        | 0.83              | 3.97        | 0        | 2          | 218        | 12        | 120        | 179        | 4        | 2.3         | 3.5        |
| 2            | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 0.00        | 0.01        | 18.36             | 0.01        | 0        | 1          | 2          | 1         | 0          | 2          | 0        | 0.0         | 0.1        |
| 3            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 147        | 0          | 2         | 0          | 0          | 0        | 20.0        | 0.0        |
| 4            | Вода                         | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0          | 31        | 0          | 0          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.21</b> | <b>0.12</b> | <b>19.19</b>      | <b>3.98</b> | <b>0</b> | <b>150</b> | <b>220</b> | <b>46</b> | <b>120</b> | <b>181</b> | <b>4</b> | <b>22.3</b> | <b>3.6</b> |

**Способ обработки:**Варка**Технология приготовления:** Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду, засыпают в кипящую подсоленную воду, всплывающие пустые зерна удаляют (ситечком) и варят до загустения, помешивая. Когда каша делается густой, помешивание прекращают, закрывают крышкой и доводят до готовности на пару или водяной бане (температура 100о С) или в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия. Затем вливают растопленное сливочное масло, взрыхляют поварской вилкой, уваривают еще 3-4 мин. Температура подачи: не менее 65 градусов С.**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - зерна крупы полностью набухшие, сохраняют форму, легко отделяются друг от друга; консистенция - рассыпчатая; цвет, вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

**Макароньы отварные с овощами****Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-2г****Наименование изделия:**Макароньы отварные с овощами



Номер рецептуры:54-2г

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья               | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.  | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|----------------------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Макаронные изделия высшего сорта | 36.8       | 36.8       | 3.81       | 0.42        | 23.61        | 113.4                          |
| 2             | Томатное пюре                    | 9.0        | 9.0        | 0.30       | 0.00        | 0.97         | 5.1                            |
| 3             | Морковь                          | 26.2       | 21.0       | 0.26       | 0.02        | 1.32         | 6.5                            |
| 4             | Укроп                            | 0.9        | 0.8        | 0.02       | 0.00        | 0.05         | 0.3                            |
| 5             | Горошек зеленый консерв.         | 9.4        | 8.3        | 0.24       | 0.01        | 0.49         | 3.1                            |
| 6             | Масло сливочное 72.5% м.д.ж      | 9.0        | 9.0        | 0.07       | 5.74        | 0.11         | 52.4                           |
| 7             | Соль поваренная йодированная     | 0.5        | 0.5        | 0.00       | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| 8             | Вода                             | 220.5      | 220.5      | 0.00       | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                                  |            | <b>150</b> | <b>4.7</b> | <b>6.19</b> | <b>26.55</b> | <b>180.8</b>                   |

**Витамины и минеральные вещества**

| №            | Продукт                          | B1, мг      | B2, мг      | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.     | C, мг.   | Na, мг.    | K, мг.     | Ca, мг.   | Mg, мг.   | P, мг.    | FE, мг.  | I, мкг.     | Se, мкг.   |
|--------------|----------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|----------|-------------|------------|
| 1            | Макаронные изделия высшего сорта | 0.05        | 0.01        | 0.00              | 0.85        | 0        | 1          | 38         | 6         | 5         | 28        | 1        | 0.6         | 0.0        |
| 2            | Томатное пюре                    | 0.00        | 0.00        | 10.80             | 0.08        | 1        | 1          | 50         | 2         | 4         | 5         | 0        | 0.0         | 0.1        |
| 3            | Морковь                          | 0.01        | 0.01        | 252.00            | 0.17        | 0        | 3          | 35         | 5         | 7         | 10        | 0        | 1.1         | 0.0        |
| 4            | Укроп                            | 0.00        | 0.00        | 3.60              | 0.01        | 0        | 0          | 2          | 2         | 0         | 1         | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 5            | Горошек зеленый консерв.         | 0.01        | 0.00        | 2.49              | 0.05        | 0        | 23         | 7          | 1         | 2         | 4         | 0        | 0.0         | 0.1        |
| 6            | Масло сливочное 72.5% м.д.ж      | 0.00        | 0.01        | 24.30             | 0.01        | 0        | 1          | 2          | 2         | 0         | 2         | 0        | 0.0         | 0.1        |
| 7            | Соль поваренная йодированная     | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 147        | 0          | 2         | 0         | 0         | 0        | 20.0        | 0.0        |
| 8            | Вода                             | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0          | 68        | 0         | 0         | 0        | 0.0         | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                                  | <b>0.07</b> | <b>0.03</b> | <b>293.19</b>     | <b>1.17</b> | <b>1</b> | <b>176</b> | <b>134</b> | <b>88</b> | <b>18</b> | <b>50</b> | <b>1</b> | <b>21.7</b> | <b>0.3</b> |

Способ обработки:Варка

**Технология приготовления:** Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой, пассеруют с добавлением небольшого количества воды, сливочного масла и томат-пюре 5-7 минут. Укроп перебирают, промывают, шинкуют. Консервированный зеленый горошек доводят до кипения в собственном отваре и откидывают. Макароны варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек не проваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, добавляют к ним зеленый горошек, морковь с томатным пюре, укроп, заправляют растопленным сливочным маслом, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия 5-7 минут, охлаждают до необходимой температуры. Блюдо готово к раздаче. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: макаронные изделия должны сохранить форму, хорошо отделяться друг от друга, овощи сохраняют форму; цвет, вкус и запах - соответствует наименованию блюда.

## Горошница

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-21г

Наименование изделия: Горошница

Номер рецептуры: 54-21г

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

### Пищевые вещества:

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.    | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Горох                        | 75.0       | 75.0       | 14.45        | 1.32        | 33.78        | 204.8                          |
| 2             | Соль поваренная йодированная | 0.5        | 0.5        | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| 3             | Вода                         | 154.0      | 154.0      | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>150</b> | <b>14.45</b> | <b>1.32</b> | <b>33.78</b> | <b>204.8</b>                   |

### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | B1, мг      | B2, мг      | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.    | C, мг.   | Na, мг.    | K, мг.     | Ca, мг.    | Mg, мг.   | P, мг.     | FE, мг.  | I, мкг.     | Se, мкг.   |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|------------|----------|------------|------------|------------|-----------|------------|----------|-------------|------------|
| 1            | Горох                        | 0.44        | 0.09        | 0.90              | 3.90       | 0        | 19         | 543        | 76         | 70        | 215        | 4        | 3.8         | 8.6        |
| 2            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00       | 0        | 147        | 0          | 2          | 0         | 0          | 0        | 20.0        | 0.0        |
| 3            | Вода                         | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00       | 0        | 0          | 0          | 47         | 0         | 0          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.44</b> | <b>0.09</b> | <b>0.9</b>        | <b>3.9</b> | <b>0</b> | <b>166</b> | <b>543</b> | <b>125</b> | <b>70</b> | <b>215</b> | <b>4</b> | <b>23.8</b> | <b>8.6</b> |

Способ обработки: Запекание

**Технология приготовления:** Бобовые промывают, замачивают в холодной воде (прохладном месте) в соотношении 1:2. Перед варкой заливают холодной водой и варят в закрытой посуде при слабом, но непрерывном кипении 60-90 мин. Во время варки нельзя добавлять холодную воду. После того как горох станет целиком мягким (допускается разваривание гороха), варку прекращают, отвар сливают, добавляют йодированную соль. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: часть зерен разварена часть целая, не допускается в блюде содержание твердых зерен; консистенция: мягкая; цвет: желтый.

## Макаронны отварные с сыром

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-3г

**Наименование изделия:**Макаронны отварные с сыром

**Номер рецептуры:**54-3г

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:**Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья               | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|----------------------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Макаронные изделия высшего сорта | 44.6       | 44.6       | 4.61        | 0.51        | 28.61        | 137.5                          |
| 2             | Сыр российский                   | 15.6       | 15.0       | 3.27        | 3.89        | 0.00         | 48.1                           |
| 3             | Масло сливочное 72.5% м.д.ж      | 3.8        | 3.8        | 0.03        | 2.42        | 0.04         | 22.1                           |
| 4             | Соль поваренная йодированная     | 0.5        | 0.5        | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| 5             | Вода                             | 98.2       | 98.2       | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                                  |            | <b>150</b> | <b>7.91</b> | <b>6.82</b> | <b>28.65</b> | <b>207.7</b>                   |

**Витамины и минеральные вещества**

| №            | Продукт                          | B1, мг      | B2, мг      | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.     | C, мг.   | Na, мг.    | K, мг.    | Ca, мг.    | Mg, мг.   | P, мг.     | FE, мг.  | I, мкг.     | Se, мкг.   |
|--------------|----------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|----------|-------------|------------|
| 1            | Макаронные изделия высшего сорта | 0.05        | 0.01        | 0.00              | 1.03        | 0        | 1          | 46        | 7          | 6         | 34         | 1        | 0.7         | 0.0        |
| 2            | Сыр российский                   | 0.00        | 0.04        | 23.40             | 0.04        | 0        | 92         | 11        | 116        | 5         | 65         | 0        | 0.0         | 1.9        |
| 3            | Масло сливочное 72.5% м.д.ж      | 0.00        | 0.00        | 10.26             | 0.01        | 0        | 0          | 1         | 1          | 0         | 1          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 4            | Соль поваренная йодированная     | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 147        | 0         | 2          | 0         | 0          | 0        | 20.0        | 0.0        |
| 5            | Вода                             | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0         | 30         | 0         | 0          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                                  | <b>0.05</b> | <b>0.05</b> | <b>33.66</b>      | <b>1.08</b> | <b>0</b> | <b>240</b> | <b>58</b> | <b>156</b> | <b>11</b> | <b>100</b> | <b>1</b> | <b>20.7</b> | <b>1.9</b> |

**Способ обработки:**Варка

**Технология приготовления:** Сыр нарезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия, натирают на терке. Макароны варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек не проваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют растопленным сливочным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия 5 минут. Перед подачей посыпают сыром. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - макаронные изделия должны сохранить форму, увеличиться в объеме в 2-3 раза, хорошо отделяться друг от друга; цвет, вкус и запах - присущий макаронным изделиям со вкусом сливочного масла и сыра.

**Макаронны отварные**

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-1г****Наименование изделия:**Макаронны отварные**Номер рецептуры:**54-1г**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:**Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья               | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|----------------------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Макаронные изделия высшего сорта | 51.0       | 51.0       | 5.27        | 0.58        | 32.72        | 157.2                          |
| 2             | Масло сливочное 72.5% м.д.ж      | 6.8        | 6.8        | 0.05        | 4.34        | 0.08         | 39.6                           |
| 3             | Соль поваренная йодированная     | 0.5        | 0.5        | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| 4             | Вода                             | 306.0      | 306.0      | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                                  |            | <b>150</b> | <b>5.32</b> | <b>4.92</b> | <b>32.8</b>  | <b>196.8</b>                   |

**Витамины и минеральные вещества**

| №            | Продукт                          | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг. рет. экв. | РР, мг.     | С, мг.   | Na, мг.    | К, мг.    | Ca, мг.    | Mg, мг.  | Р, мг.    | FE, мг.  | I, мкг.     | Se, мкг.   |
|--------------|----------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|------------|-----------|------------|----------|-----------|----------|-------------|------------|
| 1            | Макаронные изделия высшего сорта | 0.06        | 0.02        | 0.00              | 1.18        | 0        | 1          | 52        | 9          | 7        | 39        | 1        | 0.8         | 0.0        |
| 2            | Масло сливочное 72.5% м.д.ж      | 0.00        | 0.01        | 18.36             | 0.01        | 0        | 1          | 2         | 1          | 0        | 2         | 0        | 0.0         | 0.1        |
| 3            | Соль поваренная йодированная     | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 147        | 0         | 2          | 0        | 0         | 0        | 20.0        | 0.0        |
| 4            | Вода                             | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0         | 94         | 0        | 0         | 0        | 0.0         | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                                  | <b>0.06</b> | <b>0.03</b> | <b>18.36</b>      | <b>1.19</b> | <b>0</b> | <b>149</b> | <b>54</b> | <b>106</b> | <b>7</b> | <b>41</b> | <b>1</b> | <b>20.8</b> | <b>0.1</b> |

**Способ обработки:**Варка

**Технология приготовления:** Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек непроваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют растопленным сливочным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия 5 минут, блюдо готово к раздаче. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - макаронные изделия должны сохранить форму, увеличиться в объеме в 2-3 раза, хорошо отделяться друг от друга; цвет, вкус и запах - присущий макаронным изделиям со вкусом сливочного масла.

**Картофельное пюре****Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-11г**

**Наименование изделия:**Картофельное пюре

**Номер рецептуры:**54-11г

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:**Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья              | Брутто,<br>г. | Нетто,<br>г. | Белки,<br>г. | Жиры,<br>г. | Углеводы, г. | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
|---------------|---------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
| 1             | Картофель                       | 182.7         | 126.0        | 2.37         | 0.44        | 18.69        | 88.2                              |
| 2             | Молоко 2.5% м.д.ж               | 24.0          | 24.0         | 0.65         | 0.53        | 1.05         | 11.6                              |
| 3             | Масло сливочное 72.5%<br>м.д.ж  | 6.8           | 6.8          | 0.05         | 4.34        | 0.08         | 39.6                              |
| 4             | Соль поваренная<br>йодированная | 0.5           | 0.5          | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.0                               |
| <b>Выход:</b> |                                 |               | <b>150</b>   | <b>3.07</b>  | <b>5.31</b> | <b>19.82</b> | <b>139.4</b>                      |

**Витамины и минеральные вещества**

| №            | Продукт                         | B1,<br>мг   | B2,<br>мг   | A, мкг.<br>рет.<br>экв. | PP,<br>мг.  | C,<br>мг. | Na,<br>мг. | K,<br>мг.  | Ca,<br>мг. | Mg,<br>мг. | P,<br>мг. | FE,<br>мг. | I,<br>мкг.  | Se,<br>мкг. |
|--------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|-----------|------------|------------|------------|------------|-----------|------------|-------------|-------------|
| 1            | Картофель                       | 0.11        | 0.07        | 2.27                    | 1.81        | 10        | 5          | 594        | 11         | 25         | 64        | 1          | 6.3         | 0.3         |
| 2            | Молоко 2.5% м.д.ж               | 0.01        | 0.03        | 3.17                    | 0.15        | 0         | 9          | 29         | 25         | 3          | 19        | 0          | 2.2         | 0.4         |
| 3            | Масло сливочное<br>72.5% м.д.ж  | 0.00        | 0.01        | 18.36                   | 0.01        | 0         | 1          | 2          | 1          | 0          | 2         | 0          | 0.0         | 0.1         |
| 4            | Соль поваренная<br>йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00                    | 0.00        | 0         | 147        | 0          | 2          | 0          | 0         | 0          | 20.0        | 0.0         |
| <b>Итого</b> |                                 | <b>0.12</b> | <b>0.11</b> | <b>23.8</b>             | <b>1.97</b> | <b>10</b> | <b>162</b> | <b>625</b> | <b>39</b>  | <b>28</b>  | <b>85</b> | <b>1</b>   | <b>28.5</b> | <b>0.8</b>  |

**Способ обработки:**Варка

**Технология приготовления:** Картофель перебирают, моют, чистят, крупные клубни нарезают дольками, мелкие - целиком укладывают в посуду (слоем 50 см), заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до готовности. Отвар сливают, картофель подсушивают, пропускают через протирочную машину. Температура картофеля должна быть не менее 80 градусов Цельсия. В горячую картофельную массу добавляют в 2-3 приема горячее кипяченое молоко, растопленное сливочное масло. Пюре доводят до температуры 100 градусов Цельсия, постоянно помешивая, и прогревают 5-6 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - однородная масса без комочков не протертого картофеля; консистенция - густая, пышная; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

## Горошница

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-21г

**Наименование изделия:**Горошница

**Номер рецептуры:**54-21г

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.    | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Горох                        | 75.0       | 75.0       | 14.45        | 1.32        | 33.78        | 204.8                          |
| 2             | Соль поваренная йодированная | 0.5        | 0.5        | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| 3             | Вода                         | 154.0      | 154.0      | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>150</b> | <b>14.45</b> | <b>1.32</b> | <b>33.78</b> | <b>204.8</b>                   |

**Витамины и минеральные вещества**

| №            | Продукт                      | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг. рет. экв. | РР, мг.    | С, мг.   | Na, мг.    | К, мг.     | Ca, мг.    | Mg, мг.   | Р, мг.     | Fe, мг.  | I, мкг.     | Se, мкг.   |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|------------|----------|------------|------------|------------|-----------|------------|----------|-------------|------------|
| 1            | Горох                        | 0.44        | 0.09        | 0.90              | 3.90       | 0        | 19         | 543        | 76         | 70        | 215        | 4        | 3.8         | 8.6        |
| 2            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00       | 0        | 147        | 0          | 2          | 0         | 0          | 0        | 20.0        | 0.0        |
| 3            | Вода                         | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00       | 0        | 0          | 0          | 47         | 0         | 0          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.44</b> | <b>0.09</b> | <b>0.9</b>        | <b>3.9</b> | <b>0</b> | <b>166</b> | <b>543</b> | <b>125</b> | <b>70</b> | <b>215</b> | <b>4</b> | <b>23.8</b> | <b>8.6</b> |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Бобовые промывают, замачивают в холодной воде (прохладном месте) в соотношении 1:2. Перед варкой заливают холодной водой и варят в закрытой посуде при слабом, но непрерывном кипении 60-90 мин. Во время варки нельзя добавлять холодную воду. После того как горох станет целиком мягким (допускается разваривание гороха), варку прекращают, отвар сливают, добавляют йодированную соль. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид: часть зерен разварена часть целая, не допускается в блюде содержание твердых зерен; консистенция: мягкая; цвет: желтый.

## Котлета из говядины

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-4м

**Наименование изделия:** Котлета из говядины

**Номер рецептуры:** 54-4м

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| № | Наименование сырья  | Брутто, г. | Нетто, г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|---------------------|------------|-----------|-----------|----------|--------------|--------------------------------|
| 1 | Сухари панировочные | 8.3        | 8.3       | 0.87      | 0.10     | 5.10         | 24.8                           |
| 2 | Хлеб пшеничный      | 14.3       | 14.3      | 1.02      | 0.10     | 6.40         | 30.6                           |

|               |                              |      |           |              |              |              |              |
|---------------|------------------------------|------|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 3             | Говядина 1 категории         | 72.9 | 64.5      | 11.28        | 9.08         | 0.00         | 126.8        |
| 4             | Молоко 2.5% м.д.ж            | 17.3 | 17.3      | 0.47         | 0.38         | 0.76         | 8.3          |
| 5             | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 5.3  | 5.3       | 0.04         | 3.38         | 0.06         | 30.8         |
| 6             | Соль поваренная йодированная | 0.2  | 0.2       | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.0          |
| <b>Выход:</b> |                              |      | <b>75</b> | <b>13.68</b> | <b>13.04</b> | <b>12.32</b> | <b>221.3</b> |

### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг. рет. экв. | РР, мг.     | С, мг.   | Na, мг.    | К, мг.     | Ca, мг.   | Mg, мг.   | Р, мг.     | Fe, мг.  | I, мкг.     | Se, мкг.   |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|------------|------------|-----------|-----------|------------|----------|-------------|------------|
| 1            | Сухари панировочные          | 0.01        | 0.01        | 0.00              | 0.29        | 0        | 34         | 13         | 2         | 3         | 9          | 0        | 0.0         | 1.8        |
| 2            | Хлеб пшеничный               | 0.01        | 0.00        | 0.00              | 0.25        | 0        | 54         | 11         | 3         | 2         | 8          | 0        | 0.5         | 0.8        |
| 3            | Говядина 1 категории         | 0.03        | 0.08        | 0.00              | 4.23        | 0        | 32         | 175        | 5         | 12        | 105        | 2        | 4.6         | 0.0        |
| 4            | Молоко 2.5% м.д.ж            | 0.00        | 0.02        | 2.28              | 0.11        | 0        | 7          | 21         | 18        | 2         | 14         | 0        | 1.6         | 0.3        |
| 5            | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 0.00        | 0.01        | 14.31             | 0.01        | 0        | 1          | 1          | 1         | 0         | 1          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 6            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 59         | 0          | 1         | 0         | 0          | 0        | 8.0         | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.05</b> | <b>0.12</b> | <b>16.59</b>      | <b>4.89</b> | <b>0</b> | <b>187</b> | <b>221</b> | <b>30</b> | <b>19</b> | <b>137</b> | <b>2</b> | <b>14.7</b> | <b>2.9</b> |

**Способ обработки:** Запекание

**Технология приготовления:** Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченным в молоке, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют котлеты овально-приплюснутой формы шириной 1,5-2 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: мяса.

## Тефтели из говядины с рисом

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-16м

**Наименование изделия:** Тефтели из говядины с рисом

**Номер рецептуры:** 54-16м

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| № | Наименование сырья | Брутто, г. | Нетто, г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|--------------------|------------|-----------|-----------|----------|--------------|--------------------------------|
|---|--------------------|------------|-----------|-----------|----------|--------------|--------------------------------|

|               |                              |      |           |              |             |             |              |
|---------------|------------------------------|------|-----------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| 1             | Крупа рисовая                | 8.0  | 8.0       | 0.53         | 0.07        | 5.39        | 24.3         |
| 2             | Лук репчатый                 | 10.0 | 8.0       | 0.11         | 0.01        | 0.60        | 2.9          |
| 3             | Говядина 1 категории         | 68.7 | 60.8      | 10.63        | 8.56        | 0.00        | 119.6        |
| 4             | Молоко 2.5% м.д.ж            | 11.2 | 11.2      | 0.31         | 0.25        | 0.49        | 5.4          |
| 5             | Масло подсолнечное           | 3.2  | 3.2       | 0.00         | 2.81        | 0.00        | 25.3         |
| 6             | Соль поваренная йодированная | 0.5  | 0.5       | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.0          |
| <b>Выход:</b> |                              |      | <b>80</b> | <b>11.58</b> | <b>11.7</b> | <b>6.48</b> | <b>177.5</b> |

### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | В1,<br>мг   | В2,<br>мг   | А,<br>мкг.<br>рет.<br>экв. | РР,<br>мг. | С,<br>мг. | Na,<br>мг. | К,<br>мг.  | Ca,<br>мг. | Mg,<br>мг. | P,<br>мг.  | FE,<br>мг. | I,<br>мкг.  | Se,<br>мкг. |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|----------------------------|------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|
| 1            | Крупа рисовая                | 0.00        | 0.00        | 0.00                       | 0.21       | 0         | 1          | 7          | 1          | 3          | 10         | 0          | 0.1         | 1.1         |
| 2            | Лук репчатый                 | 0.00        | 0.00        | 0.00                       | 0.03       | 0         | 0          | 12         | 2          | 1          | 4          | 0          | 0.2         | 0.0         |
| 3            | Говядина 1 категории         | 0.03        | 0.07        | 0.00                       | 3.99       | 0         | 30         | 165        | 5          | 12         | 99         | 1          | 4.4         | 0.0         |
| 4            | Молоко 2.5% м.д.ж            | 0.00        | 0.01        | 1.48                       | 0.07       | 0         | 4          | 14         | 12         | 1          | 9          | 0          | 1.0         | 0.2         |
| 5            | Масло подсолнечное           | 0.00        | 0.00        | 0.00                       | 0.00       | 0         | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0.0         | 0.0         |
| 6            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00                       | 0.00       | 0         | 133        | 0          | 1          | 0          | 0          | 0          | 18.1        | 0.0         |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.03</b> | <b>0.08</b> | <b>1.48</b>                | <b>4.3</b> | <b>0</b>  | <b>168</b> | <b>198</b> | <b>21</b>  | <b>17</b>  | <b>122</b> | <b>1</b>   | <b>23.8</b> | <b>1.3</b>  |

**Способ обработки:**Тушение

**Технология приготовления:** Рис перебирают и промывают, варят рассыпчатую кашу. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, нарезают кубиками бланшируют и пассеруют на масле. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, измельчают на мясорубке дважды. В измельченное мясо добавляют воду, пассерованный лук, рис, соль, перемешивают. Разделяют на шарики. Шарики панируют в муке, запекают на противне до образования легкой корочки, заливают молочным безглютеновым соусом (54-6соус-2020) из расчета 20 грамм соуса на 60 грамм блюда и тушат в жарочном шкафу при температуре 160-200 градусов Цельсия 10-15 минут. Отпускают тефтели с соусом, в котором они тушились. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - тефтели сохранили форму; консистенция - сочная; цвет, запах и вкус - мясной.

## Тефтели из говядины паровые

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-8м

**Наименование изделия:**Тефтели из говядины паровые

**Номер рецептуры:**54-8м

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:**Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**



| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г. | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Хлеб пшеничный               | 10.4       | 10.4      | 0.74        | 0.07        | 4.66         | 22.3                           |
| 2             | Лук репчатый                 | 33.0       | 26.4      | 0.35        | 0.05        | 1.97         | 9.7                            |
| 3             | Говядина 1 категории         | 63.3       | 56.0      | 9.79        | 7.88        | 0.00         | 110.1                          |
| 4             | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 2.4        | 2.4       | 0.02        | 1.53        | 0.03         | 14.0                           |
| 5             | Соль поваренная йодированная | 0.2        | 0.2       | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| 6             | Вода                         | 16.0       | 16.0      | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>80</b> | <b>10.9</b> | <b>9.53</b> | <b>6.66</b>  | <b>156.1</b>                   |

### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг. рет. экв. | РР, мг.     | С, мг.   | Na, мг.    | К, мг.     | Ca, мг.   | Mg, мг.   | Р, мг.     | Fe, мг.  | I, мкг.     | Se, мкг.   |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|------------|------------|-----------|-----------|------------|----------|-------------|------------|
| 1            | Хлеб пшеничный               | 0.01        | 0.00        | 0.00              | 0.18        | 0        | 39         | 8          | 2         | 1         | 6          | 0        | 0.3         | 0.5        |
| 2            | Лук репчатый                 | 0.01        | 0.00        | 0.00              | 0.11        | 1        | 1          | 38         | 7         | 3         | 13         | 0        | 0.8         | 0.1        |
| 3            | Говядина 1 категории         | 0.02        | 0.07        | 0.00              | 3.67        | 0        | 28         | 152        | 4         | 11        | 92         | 1        | 4.0         | 0.0        |
| 4            | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 0.00        | 0.00        | 6.48              | 0.00        | 0        | 0          | 1          | 1         | 0         | 1          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 5            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 71         | 0          | 1         | 0         | 0          | 0        | 9.6         | 0.0        |
| 6            | Вода                         | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0          | 5         | 0         | 0          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.04</b> | <b>0.07</b> | <b>6.48</b>       | <b>3.96</b> | <b>1</b> | <b>139</b> | <b>199</b> | <b>20</b> | <b>15</b> | <b>112</b> | <b>1</b> | <b>14.7</b> | <b>0.6</b> |

**Способ обработки:** Запекание

**Технология приготовления:** Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют, бланшируют, пассеруют. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с предварительно замоченным пшеничным черствым хлебом без корок, добавляют соль, лук и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют тефтели (шарики по 24 г). Изделие выкладывают на смоченную кипяченой водой решетку паровой коробки и готовят на пару 20-25 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - изделие сохраняет форму, поверхность ровная; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: мяса.

## Жаркое по-домашнему из курицы

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-28м

**Наименование изделия:** Жаркое по-домашнему из курицы

**Номер рецептуры:** 54-28м

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.    | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Картофель                    | 150.5      | 103.8      | 1.95         | 0.37        | 15.40        | 72.7                           |
| 2             | Томатное пюре                | 6.5        | 6.5        | 0.22         | 0.00        | 0.70         | 3.7                            |
| 3             | Лук репчатый                 | 17.2       | 13.8       | 0.18         | 0.02        | 1.03         | 5.1                            |
| 4             | Куриная грудка (филе)        | 114.1      | 101.0      | 22.41        | 1.69        | 0.37         | 106.3                          |
| 5             | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 6.5        | 6.5        | 0.05         | 4.15        | 0.08         | 37.8                           |
| 6             | Соль поваренная йодированная | 0.8        | 0.8        | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| 7             | Лавровый лист                | 0.0        | 0.0        | 0.00         | 0.00        | 0.01         | 0.1                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>200</b> | <b>24.81</b> | <b>6.23</b> | <b>17.59</b> | <b>225.7</b>                   |

**Витамины и минеральные вещества**

| №            | Продукт                      | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг. рет. экв. | РР, мг.     | С, мг.    | Na, мг.    | К, мг.     | Ca, мг.   | Mg, мг.    | P, мг.     | Fe, мг.  | I, мкг.     | Se, мкг.    |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|-----------|------------|------------|-----------|------------|------------|----------|-------------|-------------|
| 1            | Картофель                    | 0.09        | 0.06        | 1.87              | 1.49        | 8         | 4          | 489        | 9         | 21         | 52         | 1        | 5.2         | 0.2         |
| 2            | Томатное пюре                | 0.00        | 0.00        | 7.80              | 0.06        | 1         | 0          | 36         | 1         | 3          | 4          | 0        | 0.0         | 0.0         |
| 3            | Лук репчатый                 | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.06        | 1         | 0          | 20         | 4         | 2          | 7          | 0        | 0.4         | 0.1         |
| 4            | Куриная грудка (филе)        | 0.05        | 0.06        | 5.45              | 6.22        | 1         | 46         | 245        | 7         | 76         | 150        | 1        | 6.1         | 20.3        |
| 5            | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 0.00        | 0.01        | 17.55             | 0.01        | 0         | 1          | 2          | 1         | 0          | 2          | 0        | 0.0         | 0.1         |
| 6            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0         | 235        | 0          | 3         | 0          | 1          | 0        | 32.0        | 0.0         |
| 7            | Лавровый лист                | 0.00        | 0.00        | 0.05              | 0.00        | 0         | 0          | 0          | 0         | 0          | 0          | 0        | 0.0         | 0.0         |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.14</b> | <b>0.13</b> | <b>32.72</b>      | <b>7.84</b> | <b>11</b> | <b>286</b> | <b>792</b> | <b>25</b> | <b>102</b> | <b>216</b> | <b>2</b> | <b>43.7</b> | <b>20.7</b> |

**Способ обработки:** Тушение

**Технология приготовления:** Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают кубиками. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками, бланшируют, пассеруют с добавлением масла сливочного. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, поперек волокон порционно из расчета по 2 куску на порцию, массой по 30-40 г, мясо запекают до образования легкой румяной корочки. Запеченное мясо и овощи кладут в электросковороду слоями, чтобы сверху и снизу мяса были овощи, добавляют томатное пюре, соль и воду (продукты должны быть покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5-10 минут до окончания тушения кладут лавровый лист. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - кусочки мяса и овощи сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус и запах - свойственные тушеному мясу и овощам.

**Плов из отварной говядины**

**Наименование изделия:**Плов из отварной говядины

**Номер рецептуры:**54-11м

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:**Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.    | Жиры, г.     | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Крупа рисовая                | 54.4       | 54.4       | 3.58         | 0.48         | 36.63        | 165.2                          |
| 2             | Лук репчатый                 | 10.0       | 8.0        | 0.11         | 0.01         | 0.60         | 2.9                            |
| 3             | Морковь                      | 25.0       | 20.0       | 0.24         | 0.02         | 1.26         | 6.2                            |
| 4             | Говядина 1 категории         | 73.2       | 64.8       | 11.33        | 9.12         | 0.00         | 127.4                          |
| 5             | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 8.0        | 8.0        | 0.06         | 5.10         | 0.09         | 46.6                           |
| 6             | Соль поваренная йодированная | 0.8        | 0.8        | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.0                            |
| 7             | Вода                         | 313.0      | 313.0      | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>200</b> | <b>15.32</b> | <b>14.73</b> | <b>38.58</b> | <b>348.3</b>                   |

**Витамины и минеральные вещества**

| №            | Продукт                      | B1, мг      | B2, мг      | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.     | C, мг.   | Na, мг.    | K, мг.     | Ca, мг.    | Mg, мг.   | P, мг.     | FE, мг.  | I, мкг.     | Se, мкг.   |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|------------|------------|------------|-----------|------------|----------|-------------|------------|
| 1            | Крупа рисовая                | 0.03        | 0.02        | 0.00              | 1.44        | 0        | 5          | 45         | 4          | 24        | 71         | 0        | 0.8         | 7.2        |
| 2            | Лук репчатый                 | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.03        | 0        | 0          | 12         | 2          | 1         | 4          | 0        | 0.2         | 0.0        |
| 3            | Морковь                      | 0.01        | 0.01        | 240.00            | 0.16        | 0        | 3          | 33         | 5          | 7         | 10         | 0        | 1.0         | 0.0        |
| 4            | Говядина 1 категории         | 0.03        | 0.08        | 0.00              | 4.25        | 0        | 32         | 175        | 5          | 12        | 106        | 2        | 4.7         | 0.0        |
| 5            | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 0.00        | 0.01        | 21.60             | 0.01        | 0        | 1          | 2          | 2          | 0         | 2          | 0        | 0.0         | 0.1        |
| 6            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 235        | 0          | 3          | 0         | 1          | 0        | 32.0        | 0.0        |
| 7            | Вода                         | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0          | 96         | 0         | 0          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.07</b> | <b>0.12</b> | <b>261.6</b>      | <b>5.89</b> | <b>0</b> | <b>276</b> | <b>267</b> | <b>117</b> | <b>44</b> | <b>194</b> | <b>2</b> | <b>38.7</b> | <b>7.3</b> |

**Способ обработки:**Варка

**Технология приготовления:** Рис перебирают и промывают. Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками. Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением воды. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 10-15 г, добавляют пассерованную морковь, лук и соль. Мясо и овощи варят при слабом кипении 5-10 минут, всыпают подготовленную крупу, варят до загустения, затем закрывают крышкой и доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия в течение 30-40 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки, набухшие; консистенция - мясо мягкое, крупа рассыпчатая; вкус и запах: свойственный плову.

# Тефтели рыбные (минтай)

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-21р

Наименование изделия: Тефтели рыбные (минтай)

Номер рецептуры: 54-21р

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

## Пищевые вещества:

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г. | Белки, г.    | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|-----------|--------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Хлеб пшеничный               | 11.2       | 11.2      | 0.80         | 0.08        | 5.01         | 24.0                           |
| 2             | Мука пшеничная высший сорт   | 6.7        | 6.7       | 0.68         | 0.08        | 4.26         | 20.5                           |
| 3             | Лук репчатый                 | 14.0       | 11.2      | 0.15         | 0.02        | 0.84         | 4.1                            |
| 4             | Минтай (филе)                | 61.0       | 54.0      | 8.07         | 0.43        | 0.00         | 36.1                           |
| 5             | Масло подсолнечное           | 6.0        | 6.0       | 0.00         | 5.27        | 0.00         | 47.5                           |
| 6             | Яйцо куриное                 | 5.3        | 4.8       | 0.57         | 0.49        | 0.03         | 6.8                            |
| 7             | Соль поваренная йодированная | 1.0        | 1.0       | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| 8             | Вода                         | 16.8       | 16.8      | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>80</b> | <b>10.27</b> | <b>6.37</b> | <b>10.14</b> | <b>139</b>                     |

## Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | B1, мг      | B2, мг      | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.     | C, мг.   | Na, мг.    | K, мг.     | Ca, мг.   | Mg, мг.   | P, мг.     | Fe, мг.  | I, мкг.      | Se, мкг.   |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|------------|------------|-----------|-----------|------------|----------|--------------|------------|
| 1            | Хлеб пшеничный               | 0.01        | 0.00        | 0.00              | 0.20        | 0        | 42         | 9          | 2         | 1         | 6          | 0        | 0.4          | 0.6        |
| 2            | Мука пшеничная высший сорт   | 0.01        | 0.00        | 0.00              | 0.06        | 0        | 0          | 7          | 1         | 1         | 5          | 0        | 0.1          | 0.4        |
| 3            | Лук репчатый                 | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.04        | 0        | 0          | 16         | 3         | 1         | 6          | 0        | 0.3          | 0.0        |
| 4            | Минтай (филе)                | 0.04        | 0.05        | 3.24              | 1.99        | 0        | 16         | 188        | 19        | 26        | 113        | 0        | 81.0         | 7.6        |
| 5            | Масло подсолнечное           | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0          | 0         | 0         | 0          | 0        | 0.0          | 0.0        |
| 6            | Яйцо куриное                 | 0.00        | 0.02        | 7.49              | 0.14        | 0        | 5          | 6          | 2         | 1         | 8          | 0        | 1.0          | 1.3        |
| 7            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 294        | 0          | 3         | 0         | 1          | 0        | 40.0         | 0.0        |
| 8            | Вода                         | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0          | 5         | 0         | 0          | 0        | 0.0          | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.06</b> | <b>0.07</b> | <b>10.73</b>      | <b>2.43</b> | <b>0</b> | <b>357</b> | <b>226</b> | <b>35</b> | <b>30</b> | <b>139</b> | <b>0</b> | <b>122.8</b> | <b>9.9</b> |

Способ обработки: Тушение

**Технология приготовления:** Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. Обработанные яйца взбивают. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, измельчают, бланшируют. Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки массой 50-100 г., измельчают на мясорубке двукратно - первый раз без добавления хлеба, второй раз с бланшированным репчатым луком и замоченным в воде или молоке пшеничным хлебом, добавляют яйца, соль. Массу хорошо перемешивают, выбивают и формуют по 15-20 гр., панируют в муке, запекают в духовом шкафу на масле 5-7 минут, затем заливают соусом белым основным из

расчета 20 гр. на 1 порцию (технологическая карта - 54-2соус-2020), добавляют воду (10% от массы соуса) и тушат 10-15 мин. При отпуске тефтели поливают соусом, в котором они тушились. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах - рыбный.

## Голубцы ленивые

### Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-3м

Наименование изделия: Голубцы ленивые

Номер рецептуры: 54-3м

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

### Пищевые вещества:

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Крупа рисовая                | 5.0        | 5.0        | 0.33        | 0.04        | 3.37         | 15.2                           |
| 2             | Капуста белокочанная         | 75.0       | 60.0       | 1.02        | 0.05        | 2.57         | 14.8                           |
| 3             | Лук репчатый                 | 7.5        | 6.0        | 0.08        | 0.01        | 0.45         | 2.2                            |
| 4             | Говядина 1 категории         | 45.2       | 40.0       | 6.99        | 5.63        | 0.00         | 78.7                           |
| 5             | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 3.0        | 3.0        | 0.02        | 1.91        | 0.04         | 17.5                           |
| 6             | Соль поваренная йодированная | 0.3        | 0.3        | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| 7             | Вода                         | 30.0       | 30.0       | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>100</b> | <b>8.44</b> | <b>7.64</b> | <b>6.43</b>  | <b>128.4</b>                   |

### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг. рет. экв. | РР, мг.     | С, мг.    | Na, мг.    | К, мг.     | Ca, мг.   | Mg, мг.   | P, мг.    | FE, мг.  | I, мкг.   | Se, мкг.   |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|-----------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|------------|
| 1            | Крупа рисовая                | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.13        | 0         | 0          | 4          | 0         | 2         | 7         | 0        | 0.1       | 0.7        |
| 2            | Капуста белокочанная         | 0.01        | 0.02        | 1.08              | 0.34        | 11        | 6          | 149        | 25        | 8         | 16        | 0        | 1.8       | 0.2        |
| 3            | Лук репчатый                 | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.02        | 0         | 0          | 9          | 2         | 1         | 3         | 0        | 0.2       | 0.0        |
| 4            | Говядина 1 категории         | 0.02        | 0.05        | 0.00              | 2.62        | 0         | 20         | 108        | 3         | 8         | 65        | 1        | 2.9       | 0.0        |
| 5            | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 0.00        | 0.00        | 8.10              | 0.00        | 0         | 0          | 1          | 1         | 0         | 1         | 0        | 0.0       | 0.0        |
| 6            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0         | 88         | 0          | 1         | 0         | 0         | 0        | 12.0      | 0.0        |
| 7            | Вода                         | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0         | 0          | 0          | 9         | 0         | 0         | 0        | 0.0       | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.03</b> | <b>0.07</b> | <b>9.18</b>       | <b>3.11</b> | <b>11</b> | <b>114</b> | <b>271</b> | <b>41</b> | <b>19</b> | <b>92</b> | <b>1</b> | <b>17</b> | <b>0.9</b> |

Способ обработки: Тушение

**Технология приготовления:** Рис промывают, варят рассыпчатую кашу. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют, бланшируют и пассеруют в половинном количестве сливочного масла. Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины, припускают в подсоленной кипящей воде до полуготовности, воду сливают. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, подготовленный лук смешивают с рассыпчатым рисом, мясом и капустой. Хорошо вымешивают, формируют порционно, складывают на противень, добавляют воду, сливочное масло и тушат в духовом шкафу (пароконвектомате) 30 минут при температуре 250 градусов Цельсия. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - изделие сохраняет форму; консистенция - сочная; вкус и запах - соответствующие тушеному мясу с капустой.

**Гуляш из говядины**

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-2м

**Наименование изделия:** Гуляш из говядины

**Номер рецептуры:** 54-2м

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.    | Жиры, г.     | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Мука пшеничная высший сорт   | 3.1        | 3.1        | 0.32         | 0.04         | 1.99         | 9.5                            |
| 2             | Томатное пюре                | 9.1        | 9.1        | 0.31         | 0.00         | 0.98         | 5.2                            |
| 3             | Лук репчатый                 | 14.5       | 11.6       | 0.15         | 0.02         | 0.87         | 4.3                            |
| 4             | Говядина 1 категории         | 104.5      | 92.5       | 16.17        | 13.02        | 0.00         | 181.9                          |
| 5             | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 5.4        | 5.4        | 0.04         | 3.43         | 0.06         | 31.3                           |
| 6             | Соль поваренная йодированная | 0.2        | 0.2        | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.0                            |
| 7             | Вода                         | 133.8      | 133.8      | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>100</b> | <b>16.99</b> | <b>16.51</b> | <b>3.9</b>   | <b>232.2</b>                   |

**Витамины и минеральные вещества**

| № | Продукт                    | В1, мг | В2, мг | А, мкг. рет. экв. | РР, мг. | С, мг. | Na, мг. | К, мг. | Ca, мг. | Mg, мг. | Р, мг. | FE, мг. | I, мкг. | Se, мкг. |
|---|----------------------------|--------|--------|-------------------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|----------|
| 1 | Мука пшеничная высший сорт | 0.00   | 0.00   | 0.00              | 0.03    | 0      | 0       | 3      | 0       | 0       | 2      | 0       | 0.0     | 0.2      |
| 2 | Томатное пюре              | 0.00   | 0.00   | 10.95             | 0.08    | 1      | 1       | 51     | 2       | 4       | 6      | 0       | 0.0     | 0.1      |
| 3 | Лук репчатый               | 0.00   | 0.00   | 0.00              | 0.05    | 0      | 0       | 17     | 3       | 1       | 6      | 0       | 0.3     | 0.1      |

|              |                              |             |             |              |             |          |            |            |           |           |            |          |           |            |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------|------------|------------|-----------|-----------|------------|----------|-----------|------------|
| 4            | Говядина 1 категории         | 0.04        | 0.11        | 0.00         | 6.07        | 0        | 46         | 250        | 7         | 18        | 151        | 2        | 6.7       | 0.0        |
| 5            | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 0.00        | 0.01        | 14.51        | 0.01        | 0        | 1          | 1          | 1         | 0         | 1          | 0        | 0.0       | 0.0        |
| 6            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.00        | 0        | 74         | 0          | 1         | 0         | 0          | 0        | 10.0      | 0.0        |
| 7            | Вода                         | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.00        | 0        | 0          | 0          | 41        | 0         | 0          | 0        | 0.0       | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.04</b> | <b>0.12</b> | <b>25.46</b> | <b>6.24</b> | <b>1</b> | <b>122</b> | <b>322</b> | <b>55</b> | <b>23</b> | <b>166</b> | <b>2</b> | <b>17</b> | <b>0.4</b> |

**Способ обработки:**Тушение

**Технология приготовления:** Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют, бланшируют, пассеруют с томатным пюре. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, отваривают до полуготовности, очищают от пленок и соединительной ткани, нарезают кубиками по 20-30 г, заливают горячей водой, добавляют пассерованные лук с томатным пюре, соль и тушат в закрытой посуде около 1 часа. Затем бульон сливают. Муку пассеруют без изменения цвета, разводят охлажденным до 55 градусов Цельсия бульоном, проваривают 7-10 минут, процеживают. Приготовленным соусом заливают мясо и тушат 15 минут до полной готовности блюда. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус - свойственный тушеному мясу с луком и томатом; запах вареного мяса и овощей.

## Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-11р

**Наименование изделия:**Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)

**Номер рецептуры:**54-11р

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:**Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.    | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Морковь                      | 31.2       | 25.0       | 0.31         | 0.02        | 1.57         | 7.7                            |
| 2             | Петрушка (корень)            | 5.0        | 4.0        | 0.06         | 0.02        | 0.37         | 1.9                            |
| 3             | Томатное пюре                | 9.0        | 9.0        | 0.30         | 0.00        | 0.97         | 5.1                            |
| 4             | Лук репчатый                 | 17.5       | 14.0       | 0.18         | 0.02        | 1.04         | 5.1                            |
| 5             | Минтай (филе)                | 98.3       | 87.0       | 13.00        | 0.69        | 0.00         | 58.2                           |
| 6             | Масло подсолнечное           | 7.6        | 7.6        | 0.00         | 6.66        | 0.00         | 59.9                           |
| 7             | Сахар-песок                  | 2.6        | 2.6        | 0.00         | 0.00        | 2.34         | 9.3                            |
| 8             | Соль поваренная йодированная | 0.3        | 0.3        | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| 9             | Вода                         | 25.0       | 25.0       | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>100</b> | <b>13.85</b> | <b>7.41</b> | <b>6.29</b>  | <b>147.2</b>                   |

## Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | В1,<br>мг   | В2,<br>мг   | А, мкг.<br>рет. экв. | РР,<br>мг.  | С,<br>мг. | Na,<br>мг. | К,<br>мг.  | Ca,<br>мг. | Mg,<br>мг. | Р,<br>мг.  | Fe,<br>мг. | I, мкг.      | Se,<br>мкг. |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|
| 1            | Морковь                      | 0.01        | 0.01        | 300.00               | 0.20        | 1         | 4          | 42         | 6          | 8          | 12         | 0          | 1.2          | 0.0         |
| 2            | Петрушка (корень)            | 0.00        | 0.00        | 0.05                 | 0.04        | 1         | 0          | 11         | 2          | 1          | 3          | 0          | 0.0          | 0.0         |
| 3            | Томатное пюре                | 0.00        | 0.00        | 10.80                | 0.08        | 1         | 1          | 50         | 2          | 4          | 5          | 0          | 0.0          | 0.1         |
| 4            | Лук репчатый                 | 0.01        | 0.00        | 0.00                 | 0.06        | 1         | 0          | 20         | 4          | 2          | 7          | 0          | 0.4          | 0.1         |
| 5            | Минтай (филе)                | 0.07        | 0.08        | 5.22                 | 3.20        | 0         | 26         | 303        | 31         | 42         | 182        | 1          | 130.5        | 12.2        |
| 6            | Масло подсолнечное           | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00        | 0         | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0.0          | 0.0         |
| 7            | Сахар-песок                  | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00        | 0         | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0.0          | 0.0         |
| 8            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00        | 0         | 84         | 0          | 1          | 0          | 0          | 0          | 11.4         | 0.0         |
| 9            | Вода                         | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00        | 0         | 0          | 0          | 8          | 0          | 0          | 0          | 0.0          | 0.0         |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.09</b> | <b>0.09</b> | <b>316.07</b>        | <b>3.58</b> | <b>4</b>  | <b>115</b> | <b>426</b> | <b>54</b>  | <b>57</b>  | <b>209</b> | <b>1</b>   | <b>143.5</b> | <b>12.4</b> |

**Способ обработки:**Тушение

**Технология приготовления:** Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью, петрушкой и добавляют томат-пюре. Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски под углом 90 градусов. Порционные куски рыбы укладывают в смазанный маслом противень, на рыбу укладывают пассерованные овощи, заливают водой на высоту рыбы, добавляют сахар, соль и запекают до готовности в духовом шкафу (пароконвектомате) - 40-45 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - куски рыбы целые, не развалившиеся; консистенция - сочная; цвет, вкус и запах - соответствуют данному блюду, рыбный с овощами.

## Соус красный основной

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-3соус

**Наименование изделия:** Соус красный основной

**Номер рецептуры:** 54-3соус

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| № | Наименование сырья         | Брутто,<br>г. | Нетто,<br>г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
|---|----------------------------|---------------|--------------|-----------|----------|--------------|-----------------------------------|
| 1 | Мука пшеничная высший сорт | 5.0           | 5.0          | 0.51      | 0.06     | 3.18         | 15.3                              |
| 2 | Морковь                    | 10.0          | 8.0          | 0.10      | 0.01     | 0.50         | 2.5                               |
| 3 | Петрушка (корень)          | 2.5           | 2.0          | 0.03      | 0.01     | 0.18         | 0.9                               |
| 4 | Томатное пюре              | 20.0          | 20.0         | 0.68      | 0.00     | 2.15         | 11.3                              |



|               |                              |       |            |             |             |            |             |
|---------------|------------------------------|-------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| 5             | Лук репчатый                 | 5.0   | 4.0        | 0.05        | 0.01        | 0.30       | 1.5         |
| 6             | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 3.0   | 3.0        | 0.02        | 1.91        | 0.04       | 17.5        |
| 7             | Сахар-песок                  | 2.5   | 2.5        | 0.00        | 0.00        | 2.27       | 9.1         |
| 8             | Соль поваренная йодированная | 0.0   | 0.0        | 0.00        | 0.00        | 0.00       | 0.0         |
| 9             | Лавровый лист                | 0.0   | 0.0        | 0.00        | 0.00        | 0.01       | 0.1         |
| 10            | Бульон                       | 100.0 | 100.0      | 1.88        | 0.44        | 0.27       | 12.6        |
| <b>Выход:</b> |                              |       | <b>100</b> | <b>3.27</b> | <b>2.44</b> | <b>8.9</b> | <b>70.8</b> |

### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | В1,<br>мг   | В2,<br>мг | А, мкг.<br>рет. экв. | РР,<br>мг.  | С,<br>мг. | Na,<br>мг. | К,<br>мг.  | Ca,<br>мг. | Mg,<br>мг. | P,<br>мг. | FE,<br>мг. | I,<br>мкг. | Se,<br>мкг. |
|--------------|------------------------------|-------------|-----------|----------------------|-------------|-----------|------------|------------|------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|
| 1            | Мука пшеничная высший сорт   | 0.01        | 0.00      | 0.00                 | 0.05        | 0         | 0          | 5          | 1          | 1          | 4         | 0          | 0.1        | 0.3         |
| 2            | Морковь                      | 0.00        | 0.00      | 96.00                | 0.06        | 0         | 1          | 13         | 2          | 3          | 4         | 0          | 0.4        | 0.0         |
| 3            | Петрушка (корень)            | 0.00        | 0.00      | 0.02                 | 0.02        | 0         | 0          | 6          | 1          | 0          | 1         | 0          | 0.0        | 0.0         |
| 4            | Томатное пюре                | 0.01        | 0.00      | 24.00                | 0.18        | 2         | 2          | 111        | 4          | 8          | 12        | 0          | 0.0        | 0.1         |
| 5            | Лук репчатый                 | 0.00        | 0.00      | 0.00                 | 0.02        | 0         | 0          | 6          | 1          | 0          | 2         | 0          | 0.1        | 0.0         |
| 6            | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 0.00        | 0.00      | 8.10                 | 0.00        | 0         | 0          | 1          | 1          | 0          | 1         | 0          | 0.0        | 0.0         |
| 7            | Сахар-песок                  | 0.00        | 0.00      | 0.00                 | 0.00        | 0         | 0          | 0          | 0          | 0          | 0         | 0          | 0.0        | 0.0         |
| 8            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00      | 0.00                 | 0.00        | 0         | 9          | 0          | 0          | 0          | 0         | 0          | 1.2        | 0.0         |
| 9            | Лавровый лист                | 0.00        | 0.00      | 0.04                 | 0.00        | 0         | 0          | 0          | 0          | 0          | 0         | 0          | 0.0        | 0.0         |
| 10           | Бульон                       | 0.00        | 0.00      | 0.00                 | 0.00        | 0         | 0          | 0          | 0          | 0          | 0         | 0          | 0.0        | 0.0         |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.02</b> | <b>0</b>  | <b>128.16</b>        | <b>0.33</b> | <b>2</b>  | <b>12</b>  | <b>142</b> | <b>10</b>  | <b>12</b>  | <b>24</b> | <b>0</b>   | <b>1.8</b> | <b>0.4</b>  |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с петрушкой и морковью, припускают в небольшом количестве бульона мясного с добавлением масла сливочного в течении 10- 15 минут, затем вводят томат-пюре при слабом кипении припускают еще 10-15 минут. Муку пшеничную просеивают и просушивают при температуре 150-160 градусов, периодически помешивая, до приобретения светло-желтого цвета, охлаждают до температуры 70-80 градусов и разводят теплым бульоном в соотношении 1:4, тщательно размешивают и добавляют припущенные овощи и при слабом кипении варят в течении 45-60 минут. В конце варки добавляют соль, сахар, лист лавровый. Соус процеживают, протирая в него разварившиеся овощи и доводят до кипения. Используют соус красный основной для приготовления производных соусов. При использовании соуса красного основного как самостоятельного, его заправляют предварительно прокипяченным маслом сливочным, которое добавляют в соус, тщательно промешивают до полного соединения масла сливочного с соусом. Затем соус нагревают до температуры от 80 до 85 градусов, но не кипятят. Подают соус красный основной к мясным и рыбным блюдам. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - однородная масса; консистенция - жидкой сметаны, однородная, без комков муки; цвет: красноватый; вкус - нежный, насыщенный; запах - продуктов, входящих в соус.

**Кофейный напиток с молоком**

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-23гн****Наименование изделия:**Кофейный напиток с молоком**Номер рецептуры:**54-23гн**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:**Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|--------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Молоко 2.5% м.д.ж  | 100.0      | 100.0      | 2.73        | 2.20        | 4.37         | 48.2                           |
| 2             | Сахар-песок        | 7.0        | 7.0        | 0.00        | 0.00        | 6.36         | 25.4                           |
| 3             | Кофейный напиток   | 5.0        | 5.0        | 1.14        | 0.66        | 0.46         | 12.4                           |
| 4             | Вода               | 120.0      | 120.0      | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                    |            | <b>200</b> | <b>3.87</b> | <b>2.86</b> | <b>11.19</b> | <b>86</b>                      |

**Витамины и минеральные вещества**

| №            | Продукт           | B1, мг      | B2, мг      | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.     | C, мг.   | Na, мг.   | K, мг.     | Ca, мг.    | Mg, мг.   | P, мг.     | FE, мг.  | I, мкг.  | Se, мкг.   |
|--------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|-----------|------------|------------|-----------|------------|----------|----------|------------|
| 1            | Молоко 2.5% м.д.ж | 0.03        | 0.12        | 13.20             | 0.64        | 1        | 38        | 121        | 106        | 12        | 78         | 0        | 9.0      | 1.8        |
| 2            | Сахар-песок       | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0         | 0          | 0          | 0         | 0          | 0        | 0.0      | 0.0        |
| 3            | Кофейный напиток  | 0.00        | 0.01        | 0.09              | 0.27        | 0        | 0         | 63         | 6          | 18        | 28         | 1        | 0.0      | 0.0        |
| 4            | Вода              | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0         | 0          | 37         | 0         | 0          | 0        | 0.0      | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                   | <b>0.03</b> | <b>0.13</b> | <b>13.29</b>      | <b>0.91</b> | <b>1</b> | <b>38</b> | <b>184</b> | <b>149</b> | <b>30</b> | <b>106</b> | <b>1</b> | <b>9</b> | <b>1.8</b> |

**Способ обработки:**Варка**Технология приготовления:** Воду доводят до кипения, добавляют кофейный напиток. Дают отстояться в течение 5 минут, процеживают, добавляют сахар, горячее молоко и вновь доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные кофейному напитку с молоком и сахаром.

**Какао с молоком****Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-21гн****Наименование изделия:**Какао с молоком**Номер рецептуры:**54-21гн**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:**Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|--------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Молоко 2.5% м.д.ж  | 130.0      | 130.0      | 3.54        | 2.86        | 5.68         | 62.6                           |
| 2             | Сахар-песок        | 7.0        | 7.0        | 0.00        | 0.00        | 6.36         | 25.4                           |
| 3             | Какао-порошок      | 5.0        | 5.0        | 1.14        | 0.66        | 0.46         | 12.4                           |
| 4             | Вода               | 80.0       | 80.0       | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                    |            | <b>200</b> | <b>4.68</b> | <b>3.52</b> | <b>12.5</b>  | <b>100.4</b>                   |

#### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт           | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг. рет. экв. | РР, мг.    | С, мг.   | Na, мг.   | К, мг.     | Ca, мг.    | Mg, мг.   | P, мг.     | FE, мг.  | I, мкг.     | Se, мкг.   |
|--------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------|------------|----------|-----------|------------|------------|-----------|------------|----------|-------------|------------|
| 1            | Молоко 2.5% м.д.ж | 0.04        | 0.16        | 17.16             | 0.83       | 1        | 49        | 158        | 137        | 16        | 102        | 0        | 11.7        | 2.3        |
| 2            | Сахар-песок       | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00       | 0        | 0         | 0          | 0          | 0         | 0          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 3            | Какао-порошок     | 0.00        | 0.01        | 0.09              | 0.27       | 0        | 0         | 63         | 6          | 18        | 28         | 1        | 0.0         | 0.0        |
| 4            | Вода              | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00       | 0        | 0         | 0          | 25         | 0         | 0          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                   | <b>0.04</b> | <b>0.17</b> | <b>17.25</b>      | <b>1.1</b> | <b>1</b> | <b>49</b> | <b>221</b> | <b>168</b> | <b>34</b> | <b>130</b> | <b>1</b> | <b>11.7</b> | <b>2.3</b> |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

## Чай с сахаром (вариант 2)

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-45гн

**Наименование изделия:** Чай с сахаром (вариант 2)

**Номер рецептуры:** 54-45гн

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья  | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|---------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Сахар-песок         | 5.7        | 5.7        | 0.00        | 0.00        | 5.14         | 20.6                           |
| 2             | Чай черный байховый | 0.6        | 0.6        | 0.11        | 0.03        | 0.04         | 0.8                            |
| 3             | Вода                | 200.0      | 200.0      | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                     |            | <b>200</b> | <b>0.11</b> | <b>0.03</b> | <b>5.18</b>  | <b>21.4</b>                    |

**Витамины и минеральные вещества**

| № | Продукт     | В1, мг | В2, мг | А, мкг. рет. экв. | РР, мг. | С, мг. | Na, мг. | К, мг. | Ca, мг. | Mg, мг. | P, мг. | FE, мг. | I, мкг. | Se, мкг. |
|---|-------------|--------|--------|-------------------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|----------|
| 1 | Сахар-песок | 0.00   | 0.00   | 0.00              | 0.00    | 0      | 0       | 0      | 0       | 0       | 0      | 0       | 0.0     | 0.0      |

|              |                     |          |          |             |             |          |          |           |           |          |          |          |          |          |
|--------------|---------------------|----------|----------|-------------|-------------|----------|----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 2            | Чай черный байховый | 0.00     | 0.00     | 0.17        | 0.05        | 0        | 0        | 12        | 2         | 2        | 4        | 0        | 0.0      | 0.0      |
| 3            | Вода                | 0.00     | 0.00     | 0.00        | 0.00        | 0        | 0        | 0         | 62        | 0        | 0        | 0        | 0.0      | 0.0      |
| <b>Итого</b> |                     | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0.17</b> | <b>0.05</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>12</b> | <b>64</b> | <b>2</b> | <b>4</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |

**Способ обработки:**Варка

**Технология приготовления:** Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар. Чай разливают по стаканам. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром.

## Чай без сахара

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-1гн

**Наименование изделия:**Чай без сахара

**Номер рецептуры:**54-1гн

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:**Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья  | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|---------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Чай черный байховый | 1.0        | 1.0        | 0.19        | 0.04        | 0.06         | 1.4                            |
| 2             | Вода                | 200.0      | 200.0      | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                     |            | <b>200</b> | <b>0.19</b> | <b>0.04</b> | <b>0.06</b>  | <b>1.4</b>                     |

**Витамины и минеральные вещества**

| №            | Продукт             | В1, мг   | В2, мг      | А, мкг. рет. экв. | РР, мг.     | С, мг.   | Na, мг.  | К, мг.    | Ca, мг.   | Mg, мг.  | Р, мг.   | FE, мг.  | I, мкг.  | Se, мкг. |
|--------------|---------------------|----------|-------------|-------------------|-------------|----------|----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1            | Чай черный байховый | 0.00     | 0.01        | 0.30              | 0.09        | 0        | 1        | 21        | 4         | 4        | 7        | 1        | 0.0      | 0.0      |
| 2            | Вода                | 0.00     | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0        | 0         | 62        | 0        | 0        | 0        | 0.0      | 0.0      |
| <b>Итого</b> |                     | <b>0</b> | <b>0.01</b> | <b>0.3</b>        | <b>0.09</b> | <b>0</b> | <b>1</b> | <b>21</b> | <b>66</b> | <b>4</b> | <b>7</b> | <b>1</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |

**Способ обработки:**Варка

**Технология приготовления:** Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Чай разливают по стаканам. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю.

## Чай с сахаром

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-2гн

Наименование изделия: Чай с сахаром

Номер рецептуры: 54-2гн

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

### Пищевые вещества:

| №             | Наименование сырья  | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|---------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Сахар-песок         | 7.0        | 7.0        | 0.00        | 0.00        | 6.36         | 25.4                           |
| 2             | Чай черный байховый | 1.0        | 1.0        | 0.19        | 0.04        | 0.06         | 1.4                            |
| 3             | Вода                | 200.0      | 200.0      | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                     |            | <b>200</b> | <b>0.19</b> | <b>0.04</b> | <b>6.42</b>  | <b>26.8</b>                    |

### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт             | B1, мг   | B2, мг      | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.     | C, мг.   | Na, мг.  | K, мг.    | Ca, мг.   | Mg, мг.  | P, мг.   | FE, мг.  | I, мкг.  | Se, мкг. |
|--------------|---------------------|----------|-------------|-------------------|-------------|----------|----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1            | Сахар-песок         | 0.00     | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0        | 0         | 0         | 0        | 0        | 0        | 0.0      | 0.0      |
| 2            | Чай черный байховый | 0.00     | 0.01        | 0.30              | 0.09        | 0        | 1        | 21        | 4         | 4        | 7        | 1        | 0.0      | 0.0      |
| 3            | Вода                | 0.00     | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0        | 0         | 62        | 0        | 0        | 0        | 0.0      | 0.0      |
| <b>Итого</b> |                     | <b>0</b> | <b>0.01</b> | <b>0.3</b>        | <b>0.09</b> | <b>0</b> | <b>1</b> | <b>21</b> | <b>66</b> | <b>4</b> | <b>7</b> | <b>1</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |

Способ обработки: Варка

**Технология приготовления:** Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар. Чай разливают по стаканам. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром.

## Чай с молоком и сахаром

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-4гн

Наименование изделия: Чай с молоком и сахаром

Номер рецептуры: 54-4гн

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

### Пищевые вещества:

| №             | Наименование сырья  | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|---------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Молоко 2.5% м.д.ж   | 50.0       | 50.0       | 1.36        | 1.10        | 2.18         | 24.1                           |
| 2             | Сахар-песок         | 7.0        | 7.0        | 0.00        | 0.00        | 6.36         | 25.4                           |
| 3             | Чай черный байховый | 1.0        | 1.0        | 0.19        | 0.04        | 0.06         | 1.4                            |
| 4             | Вода                | 150.0      | 150.0      | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                     |            | <b>200</b> | <b>1.55</b> | <b>1.14</b> | <b>8.6</b>   | <b>50.9</b>                    |

#### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт             | B1, мг      | B2, мг      | A, мкг.<br>рет.<br>экв. | PP,<br>мг.  | C,<br>мг. | Na,<br>мг. | K,<br>мг. | Ca,<br>мг. | Mg,<br>мг. | P,<br>мг. | FE,<br>мг. | I,<br>мкг. | Se,<br>мкг. |
|--------------|---------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|
| 1            | Молоко 2.5% м.д.ж   | 0.01        | 0.06        | 6.60                    | 0.32        | 0         | 19         | 61        | 53         | 6          | 39        | 0          | 4.5        | 0.9         |
| 2            | Сахар-песок         | 0.00        | 0.00        | 0.00                    | 0.00        | 0         | 0          | 0         | 0          | 0          | 0         | 0          | 0.0        | 0.0         |
| 3            | Чай черный байховый | 0.00        | 0.01        | 0.30                    | 0.09        | 0         | 1          | 21        | 4          | 4          | 7         | 1          | 0.0        | 0.0         |
| 4            | Вода                | 0.00        | 0.00        | 0.00                    | 0.00        | 0         | 0          | 0         | 46         | 0          | 0         | 0          | 0.0        | 0.0         |
| <b>Итого</b> |                     | <b>0.01</b> | <b>0.07</b> | <b>6.9</b>              | <b>0.41</b> | <b>0</b>  | <b>20</b>  | <b>82</b> | <b>103</b> | <b>10</b>  | <b>46</b> | <b>1</b>   | <b>4.5</b> | <b>0.9</b>  |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар и горячее кипяченое молоко. Чай разливают по стаканам. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с молоком и сахаром.

## Кисель вишни

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-22хн

**Наименование изделия:** Кисель вишни

**Номер рецептуры:** 54-22хн

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья   | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|----------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Вишня                | 25.4       | 24.0       | 0.18        | 0.04        | 2.32         | 10.4                           |
| 2             | Сахар-песок          | 7.0        | 7.0        | 0.00        | 0.00        | 6.36         | 25.4                           |
| 3             | Крахмал картофельный | 6.0        | 6.0        | 0.01        | 0.00        | 4.27         | 17.1                           |
| 4             | Вода                 | 180.0      | 180.0      | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                      |            | <b>200</b> | <b>0.19</b> | <b>0.04</b> | <b>12.95</b> | <b>52.9</b>                    |

**Витамины и минеральные вещества**

| №            | Продукт                 | B1, мг      | B2, мг      | A, мкг.<br>рет.<br>экв. | PP,<br>мг. | C,<br>мг. | Na,<br>мг. | K,<br>мг. | Ca,<br>мг. | Mg,<br>мг. | P,<br>мг. | FE,<br>мг. | I,<br>мкг. | Se,<br>мкг. |
|--------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------------------|------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|
| 1            | Вишня                   | 0.01        | 0.01        | 2.45                    | 0.10       | 1         | 4          | 51        | 8          | 5          | 6         | 0          | 0.5        | 0.0         |
| 2            | Сахар-песок             | 0.00        | 0.00        | 0.00                    | 0.00       | 0         | 0          | 0         | 0          | 0          | 0         | 0          | 0.0        | 0.0         |
| 3            | Крахмал<br>картофельный | 0.00        | 0.00        | 0.00                    | 0.00       | 0         | 0          | 1         | 2          | 0          | 4         | 0          | 0.0        | 0.0         |
| 4            | Вода                    | 0.00        | 0.00        | 0.00                    | 0.00       | 0         | 0          | 0         | 55         | 0          | 0         | 0          | 0.0        | 0.0         |
| <b>Итого</b> |                         | <b>0.01</b> | <b>0.01</b> | <b>2.45</b>             | <b>0.1</b> | <b>1</b>  | <b>4</b>   | <b>52</b> | <b>65</b>  | <b>5</b>   | <b>10</b> | <b>0</b>   | <b>0.5</b> | <b>0</b>    |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, освобождают от косточек, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают. Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипячении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают. Кисель охлаждают и разливают в стаканы. Температура подачи: 20 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах - вишневый.

**Кисель из клюквы**

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-25хн

**Наименование изделия:** Кисель из клюквы

**Номер рецептуры:** 54-25хн

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья      | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.  | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
|---------------|-------------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
| 1             | Клюква                  | 21.4       | 20.0       | 0.09       | 0.04        | 0.67         | 3.4                               |
| 2             | Сахар-песок             | 10.0       | 10.0       | 0.00       | 0.00        | 9.08         | 36.3                              |
| 3             | Крахмал<br>картофельный | 6.0        | 6.0        | 0.01       | 0.00        | 4.27         | 17.1                              |
| 4             | Вода                    | 190.0      | 190.0      | 0.00       | 0.00        | 0.00         | 0.0                               |
| <b>Выход:</b> |                         |            | <b>200</b> | <b>0.1</b> | <b>0.04</b> | <b>14.02</b> | <b>56.8</b>                       |

**Витамины и минеральные вещества**

| № | Продукт | B1,<br>мг | B2,<br>мг | A, мкг.<br>рет.<br>экв. | PP,<br>мг. | C,<br>мг. | Na,<br>мг. | K,<br>мг. | Ca,<br>мг. | Mg,<br>мг. | P,<br>мг. | FE,<br>мг. | I,<br>мкг. | Se,<br>мкг. |
|---|---------|-----------|-----------|-------------------------|------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|
| 1 | Клюква  | 0.00      | 0.00      | 0.00                    | 0.03       | 1         | 0          | 20        | 2          | 3          | 2         | 0          | 0.0        | 0.0         |

|              |                         |          |          |          |             |          |          |           |           |          |          |          |          |          |
|--------------|-------------------------|----------|----------|----------|-------------|----------|----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 2            | Сахар-песок             | 0.00     | 0.00     | 0.00     | 0.00        | 0        | 0        | 0         | 0         | 0        | 0        | 0        | 0.0      | 0.0      |
| 3            | Крахмал<br>картофельный | 0.00     | 0.00     | 0.00     | 0.00        | 0        | 0        | 1         | 2         | 0        | 4        | 0        | 0.0      | 0.0      |
| 4            | Вода                    | 0.00     | 0.00     | 0.00     | 0.00        | 0        | 0        | 0         | 59        | 0        | 0        | 0        | 0.0      | 0.0      |
| <b>Итого</b> |                         | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0.03</b> | <b>1</b> | <b>0</b> | <b>21</b> | <b>63</b> | <b>3</b> | <b>6</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают. Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипячении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают. Кисель охлаждают и разливают в стаканы. Температура подачи: 20 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах - ягодный.

## Компот из свежих яблок

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-32хн

**Наименование изделия:** Компот из свежих яблок

**Номер рецептуры:** 54-32хн

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|--------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Яблоко             | 45.2       | 40.0       | 0.15        | 0.14        | 3.57         | 16.1                           |
| 2             | Сахар-песок        | 7.0        | 7.0        | 0.00        | 0.00        | 6.36         | 25.4                           |
| 3             | Вода               | 170.0      | 170.0      | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                    |            | <b>200</b> | <b>0.15</b> | <b>0.14</b> | <b>9.93</b>  | <b>41.5</b>                    |

**Витамины и минеральные вещества**

| №            | Продукт     | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг.<br>рет. экв. | РР,<br>мг. | С,<br>мг. | Na,<br>мг. | К,<br>мг. | Ca,<br>мг. | Mg,<br>мг. | Р,<br>мг. | FE,<br>мг. | I, мкг.    | Se,<br>мкг. |
|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|
| 1            | Яблоко      | 0.01        | 0.01        | 1.20                 | 0.10       | 2         | 8          | 92        | 6          | 3          | 4         | 1          | 0.8        | 0.1         |
| 2            | Сахар-песок | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00       | 0         | 0          | 0         | 0          | 0          | 0         | 0          | 0.0        | 0.0         |
| 3            | Вода        | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00       | 0         | 0          | 0         | 52         | 0          | 0         | 0          | 0.0        | 0.0         |
| <b>Итого</b> |             | <b>0.01</b> | <b>0.01</b> | <b>1.2</b>           | <b>0.1</b> | <b>2</b>  | <b>8</b>   | <b>92</b> | <b>58</b>  | <b>3</b>   | <b>4</b>  | <b>1</b>   | <b>0.8</b> | <b>0.1</b>  |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Яблоки моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют яблоки, варят при слабом кипении 10-12 минут.



Компот охлаждают, разливают по стаканам, предварительно разложив туда яблоки. Температура подачи: 20 градусов С.

#### Характеристика блюда на выходе:

Вкус - кисло-сладкий с ароматом яблок; цвет - светлый.

## Компот из смеси сухофруктов

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-35хн

Наименование изделия: Компот из смеси сухофруктов

Номер рецептуры: 54-35хн

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

#### Пищевые вещества:

| №             | Наименование сырья | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.   | Жиры, г. | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|--------------------|------------|------------|-------------|----------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Смесь сухофруктов  | 21.4       | 20.0       | 0.38        | 0.00     | 10.74        | 44.5                           |
| 2             | Сахар-песок        | 10.0       | 10.0       | 0.00        | 0.00     | 9.08         | 36.3                           |
| 3             | Вода               | 190.0      | 190.0      | 0.00        | 0.00     | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                    |            | <b>200</b> | <b>0.38</b> | <b>0</b> | <b>19.82</b> | <b>80.8</b>                    |

#### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт           | В1, мг   | В2, мг   | А, мкг. рет. экв. | РР, мг.     | С, мг.   | Na, мг.  | К, мг.   | Ca, мг.   | Mg, мг.  | P, мг.   | FE, мг.  | I, мкг.  | Se, мкг. |
|--------------|-------------------|----------|----------|-------------------|-------------|----------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1            | Смесь сухофруктов | 0.00     | 0.00     | 12.00             | 0.04        | 0        | 0        | 0        | 40        | 2        | 3        | 0        | 0.0      | 0.0      |
| 2            | Сахар-песок       | 0.00     | 0.00     | 0.00              | 0.00        | 0        | 0        | 0        | 0         | 0        | 0        | 0        | 0.0      | 0.0      |
| 3            | Вода              | 0.00     | 0.00     | 0.00              | 0.00        | 0        | 0        | 0        | 59        | 0        | 0        | 0        | 0.0      | 0.0      |
| <b>Итого</b> |                   | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>12</b>         | <b>0.04</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>99</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |

Способ обработки: Варка

**Технология приготовления:** Сухофрукты перебирают, промывают в теплой воде. Подготовленные сухофрукты закладывают в кипящую воду с сахаром в следующей последовательности: груши варят 1,5-2 часа; яблоки 20-30 минут; урюк 18-20 минут; изюм 5-10 минут. Компот охлаждают, процеживают. Фрукты раскладывают в стаканы, заливают отваром. Температура подачи: 20 градусов С.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - компот прозрачный; цвет - коричневый; вкус - сладкий; запах и вкус - характерный для компота из сухофруктов.

## Кисель из клюквы

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-25хн

**Наименование изделия:**Кисель из клюквы

**Номер рецептуры:**54-25хн

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:**Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья   | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.  | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|----------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Клюква               | 21.4       | 20.0       | 0.09       | 0.04        | 0.67         | 3.4                            |
| 2             | Сахар-песок          | 10.0       | 10.0       | 0.00       | 0.00        | 9.08         | 36.3                           |
| 3             | Крахмал картофельный | 6.0        | 6.0        | 0.01       | 0.00        | 4.27         | 17.1                           |
| 4             | Вода                 | 190.0      | 190.0      | 0.00       | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                      |            | <b>200</b> | <b>0.1</b> | <b>0.04</b> | <b>14.02</b> | <b>56.8</b>                    |

**Витамины и минеральные вещества**

| №            | Продукт              | В1, мг   | В2, мг   | А, мкг. рет. экв. | РР, мг.     | С, мг.   | Na, мг.  | К, мг.    | Ca, мг.   | Mg, мг.  | P, мг.   | FE, мг.  | I, мкг.  | Se, мкг. |
|--------------|----------------------|----------|----------|-------------------|-------------|----------|----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1            | Клюква               | 0.00     | 0.00     | 0.00              | 0.03        | 1        | 0        | 20        | 2         | 3        | 2        | 0        | 0.0      | 0.0      |
| 2            | Сахар-песок          | 0.00     | 0.00     | 0.00              | 0.00        | 0        | 0        | 0         | 0         | 0        | 0        | 0        | 0.0      | 0.0      |
| 3            | Крахмал картофельный | 0.00     | 0.00     | 0.00              | 0.00        | 0        | 0        | 1         | 2         | 0        | 4        | 0        | 0.0      | 0.0      |
| 4            | Вода                 | 0.00     | 0.00     | 0.00              | 0.00        | 0        | 0        | 0         | 59        | 0        | 0        | 0        | 0.0      | 0.0      |
| <b>Итого</b> |                      | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b>          | <b>0.03</b> | <b>1</b> | <b>0</b> | <b>21</b> | <b>63</b> | <b>3</b> | <b>6</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |

**Способ обработки:**Варка

**Технология приготовления:** Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают. Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипячении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают. Кисель охлаждают и разливают в стаканы. Температура подачи: 20 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах - ягодный.

## Компот из смеси сухофруктов

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-1хн

**Наименование изделия:**Компот из смеси сухофруктов

**Номер рецептуры:**54-1хн

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:**Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.   | Жиры, г. | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|--------------------|------------|------------|-------------|----------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Смесь сухофруктов  | 26.8       | 25.0       | 0.47        | 0.00     | 13.42        | 55.6                           |
| 2             | Сахар-песок        | 7.0        | 7.0        | 0.00        | 0.00     | 6.36         | 25.4                           |
| 3             | Вода               | 190.0      | 190.0      | 0.00        | 0.00     | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                    |            | <b>200</b> | <b>0.47</b> | <b>0</b> | <b>19.78</b> | <b>81</b>                      |

**Витамины и минеральные вещества**

| №            | Продукт           | B1, мг   | B2, мг   | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.     | C, мг.   | Na, мг.  | K, мг.   | Ca, мг.    | Mg, мг.  | P, мг.   | FE, мг.  | I, мкг.  | Se, мкг. |
|--------------|-------------------|----------|----------|-------------------|-------------|----------|----------|----------|------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1            | Смесь сухофруктов | 0.00     | 0.00     | 15.00             | 0.05        | 0        | 0        | 0        | 49         | 2        | 4        | 0        | 0.0      | 0.0      |
| 2            | Сахар-песок       | 0.00     | 0.00     | 0.00              | 0.00        | 0        | 0        | 0        | 0          | 0        | 0        | 0        | 0.0      | 0.0      |
| 3            | Вода              | 0.00     | 0.00     | 0.00              | 0.00        | 0        | 0        | 0        | 59         | 0        | 0        | 0        | 0.0      | 0.0      |
| <b>Итого</b> |                   | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>15</b>         | <b>0.05</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>108</b> | <b>2</b> | <b>4</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Сухофрукты перебирают, промывают в теплой воде. Подготовленные сухофрукты закладывают в кипящую воду с сахаром в следующей последовательности: груши варят 1,5-2 часа; яблоки 20-30 минут; урюк 18-20 минут; изюм 5-10 минут. Компот охлаждают, процеживают. Фрукты раскладывают в стаканы, заливают отваром. Температура подачи: 20 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - компот прозрачный; цвет - коричневый; вкус - сладкий; запах и вкус - характерный для компота из сухофруктов.

**Кисель из брусники****Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-21хн**Наименование изделия:** Кисель из брусники**Номер рецептуры:** 54-21хн

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья   | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|----------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Брусника             | 21.4       | 20.0       | 0.13        | 0.09        | 1.49         | 7.3                            |
| 2             | Сахар-песок          | 10.0       | 10.0       | 0.00        | 0.00        | 9.08         | 36.3                           |
| 3             | Крахмал картофельный | 6.0        | 6.0        | 0.01        | 0.00        | 4.27         | 17.1                           |
| 4             | Вода                 | 190.0      | 190.0      | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                      |            | <b>200</b> | <b>0.14</b> | <b>0.09</b> | <b>14.84</b> | <b>60.7</b>                    |

## Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                 | B1,<br>мг | B2,<br>мг | A, мкг.<br>рет.<br>экв. | PP,<br>мг.  | C,<br>мг. | Na,<br>мг. | K,<br>мг. | Ca,<br>мг. | Mg,<br>мг. | P,<br>мг. | FE,<br>мг. | I,<br>мкг. | Se,<br>мкг. |
|--------------|-------------------------|-----------|-----------|-------------------------|-------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|
| 1            | Брусника                | 0.00      | 0.00      | 0.96                    | 0.05        | 1         | 1          | 15        | 4          | 1          | 3         | 0          | 0.0        | 0.0         |
| 2            | Сахар-песок             | 0.00      | 0.00      | 0.00                    | 0.00        | 0         | 0          | 0         | 0          | 0          | 0         | 0          | 0.0        | 0.0         |
| 3            | Крахмал<br>картофельный | 0.00      | 0.00      | 0.00                    | 0.00        | 0         | 0          | 1         | 2          | 0          | 4         | 0          | 0.0        | 0.0         |
| 4            | Вода                    | 0.00      | 0.00      | 0.00                    | 0.00        | 0         | 0          | 0         | 59         | 0          | 0         | 0          | 0.0        | 0.0         |
| <b>Итого</b> |                         | <b>0</b>  | <b>0</b>  | <b>0.96</b>             | <b>0.05</b> | <b>1</b>  | <b>1</b>   | <b>16</b> | <b>65</b>  | <b>1</b>   | <b>7</b>  | <b>0</b>   | <b>0</b>   | <b>0</b>    |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают. Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипячении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают. Кисель охлаждают и разливают в стаканы. Температура подачи: 20 градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах - брусничный.

## Ватрушка творожная

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-1в

**Наименование изделия:** Ватрушка творожная

**Номер рецептуры:** 54-1в

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

### Пищевые вещества:

| №             | Наименование сырья              | Брутто,<br>г. | Нетто,<br>г. | Белки,<br>г. | Жиры,<br>г. | Углеводы, г. | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
|---------------|---------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
| 1             | Мука пшеничная<br>высший сорт   | 13.3          | 13.3         | 1.35         | 0.15        | 8.48         | 40.7                              |
| 2             | Творог 5.0% м.д.ж               | 33.3          | 33.3         | 6.58         | 1.47        | 0.91         | 43.2                              |
| 3             | Масло сливочное 72.5%<br>м.д.ж  | 13.3          | 13.3         | 0.10         | 8.50        | 0.16         | 77.6                              |
| 4             | Яйцо куриное                    | 1.9           | 1.7          | 0.21         | 0.18        | 0.01         | 2.4                               |
| 5             | Сахар-песок                     | 6.0           | 6.0          | 0.00         | 0.00        | 5.45         | 21.8                              |
| 6             | Соль поваренная<br>йодированная | 0.3           | 0.3          | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.0                               |
| <b>Выход:</b> |                                 |               | <b>50</b>    | <b>8.24</b>  | <b>10.3</b> | <b>15.01</b> | <b>185.7</b>                      |

## Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                         | В1,<br>мг   | В2,<br>мг   | А, мкг.<br>рет.<br>экв. | РР,<br>мг.  | С,<br>мг. | Na,<br>мг. | К,<br>мг. | Са,<br>мг. | Мg,<br>мг. | Р,<br>мг. | FE,<br>мг. | І,<br>мкг.  | Se,<br>мкг. |
|--------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|-----------|------------|-------------|-------------|
| 1            | Мука пшеничная<br>высший сорт   | 0.02        | 0.00        | 0.00                    | 0.13        | 0         | 0          | 13        | 2          | 2          | 10        | 0          | 0.2         | 0.7         |
| 2            | Творог 5.0% м.д.ж               | 0.01        | 0.07        | 6.60                    | 1.04        | 0         | 10         | 31        | 48         | 7          | 64        | 0          | 3.0         | 8.8         |
| 3            | Масло сливочное<br>72.5% м.д.ж  | 0.00        | 0.01        | 35.99                   | 0.02        | 0         | 2          | 3         | 3          | 0          | 3         | 0          | 0.0         | 0.1         |
| 4            | Яйцо куриное                    | 0.00        | 0.01        | 2.70                    | 0.05        | 0         | 2          | 2         | 1          | 0          | 3         | 0          | 0.3         | 0.5         |
| 5            | Сахар-песок                     | 0.00        | 0.00        | 0.00                    | 0.00        | 0         | 0          | 0         | 0          | 0          | 0         | 0          | 0.0         | 0.0         |
| 6            | Соль поваренная<br>йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00                    | 0.00        | 0         | 88         | 0         | 1          | 0          | 0         | 0          | 12.0        | 0.0         |
| <b>Итого</b> |                                 | <b>0.03</b> | <b>0.09</b> | <b>45.29</b>            | <b>1.24</b> | <b>0</b>  | <b>102</b> | <b>49</b> | <b>55</b>  | <b>9</b>   | <b>80</b> | <b>0</b>   | <b>15.5</b> | <b>10.1</b> |

**Способ обработки:** Запекание

**Технология приготовления:** Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость. Масло сливочное взбивают с сахарным песком до однородной пышной массы. Затем добавляют протертый творог, массу перемешивают, всыпают муку. Тесто замешивают в течение 1-2 минут. Готовое тесто раскатывают в пласт толщиной 7-8 мм и формируют двумя разными формочками различного диаметра круглые сочни. Первый слой изделия (большого диаметра) смазывают яйцом, накладывают сверху второй. Сверху делают углубление и заполняют сахарным песком. Выпекают при температуре 220-230 градусов.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид готового изделия: круглой формы, посыпано сахарным песком, золотистого цвета. Вкус приятный сладкий, без посторонних привкусов и запахов. Консистенция мягкая.

## Сдоба обыкновенная

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-13в

**Наименование изделия:** Сдоба обыкновенная

**Номер рецептуры:** 54-13в

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| № | Наименование сырья              | Брутто,<br>г. | Нетто,<br>г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
|---|---------------------------------|---------------|--------------|-----------|----------|--------------|-----------------------------------|
| 1 | Мука пшеничная<br>высший сорт   | 44.8          | 44.8         | 4.55      | 0.51     | 28.50        | 136.8                             |
| 2 | Масло сливочное 72.5%<br>м.д.ж  | 3.2           | 3.2          | 0.02      | 2.04     | 0.04         | 18.6                              |
| 3 | Яйцо куриное                    | 1.8           | 1.6          | 0.19      | 0.16     | 0.01         | 2.3                               |
| 4 | Сахар-песок                     | 4.0           | 4.0          | 0.00      | 0.00     | 3.63         | 14.5                              |
| 5 | Дрожжи прессованные             | 0.7           | 0.7          | 0.08      | 0.02     | 0.05         | 0.7                               |
| 6 | Соль поваренная<br>йодированная | 0.7           | 0.7          | 0.00      | 0.00     | 0.00         | 0.0                               |
| 7 | Вода                            | 19.0          | 19.0         | 0.00      | 0.00     | 0.00         | 0.0                               |

|               |           |             |             |              |              |
|---------------|-----------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| <b>Выход:</b> | <b>60</b> | <b>4.84</b> | <b>2.73</b> | <b>32.23</b> | <b>172.9</b> |
|---------------|-----------|-------------|-------------|--------------|--------------|

### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | В1,<br>мг   | В2,<br>мг   | А, мкг.<br>рет.<br>экв. | РР,<br>мг.  | С,<br>мг. | Na,<br>мг. | К,<br>мг. | Са,<br>мг. | Mg,<br>мг. | Р,<br>мг. | FE,<br>мг. | І,<br>мкг. | Se,<br>мкг. |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|
| 1            | Мука пшеничная высший сорт   | 0.05        | 0.01        | 0.00                    | 0.43        | 0         | 1          | 45        | 7          | 6          | 34        | 0          | 0.7        | 2.4         |
| 2            | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 0.00        | 0.00        | 8.64                    | 0.01        | 0         | 0          | 1         | 1          | 0          | 1         | 0          | 0.0        | 0.0         |
| 3            | Яйцо куриное                 | 0.00        | 0.01        | 2.50                    | 0.05        | 0         | 2          | 2         | 1          | 0          | 3         | 0          | 0.3        | 0.4         |
| 4            | Сахар-песок                  | 0.00        | 0.00        | 0.00                    | 0.00        | 0         | 0          | 0         | 0          | 0          | 0         | 0          | 0.0        | 0.0         |
| 5            | Дрожжи прессованные          | 0.00        | 0.00        | 0.00                    | 0.08        | 0         | 0          | 3         | 0          | 0          | 2         | 0          | 0.0        | 0.0         |
| 6            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00                    | 0.00        | 0         | 206        | 0         | 2          | 0          | 0         | 0          | 28.0       | 0.0         |
| 7            | Вода                         | 0.00        | 0.00        | 0.00                    | 0.00        | 0         | 0          | 0         | 6          | 0          | 0         | 0          | 0.0        | 0.0         |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.05</b> | <b>0.02</b> | <b>11.14</b>            | <b>0.57</b> | <b>0</b>  | <b>209</b> | <b>51</b> | <b>17</b>  | <b>6</b>   | <b>40</b> | <b>0</b>   | <b>29</b>  | <b>2.8</b>  |

**Способ обработки:** Запекание

**Технология приготовления:** Изделия изготавливают в виде плюшек. Дрожжевое тесто делят на куски, прокатывают их в жгут, разрезают на куски и раскатывают в продольную лепешку. Лепешку смазывают маслом, свертывают в виде рулета, выравнивают растягиванием, перегибают пополам, при этом концы накладывают один на другой и скрепляют. После этого рулет разрезают по длине ножом на две части для одинарной плюшки и на три части для двойной, оставляя неразрезанными скрепленные концы, разворачивают в стороны по линии разреза. Разделанные плюшки укладывают на листы, смазанные маслом, ставят в теплое место для расстойки на 40-50 мин. За 15-20 мин. до конца расстойки поверхность смазывают яйцом. Выпекают изделия в течение 10-12 мин. при температуре 200-220 градусов Цельсия. Изделия можно готовить в форме плетенки или устрицы. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - поверхность глянцевая; консистенция - мякиш хорошо пропечен, равномерно пористый; цвет - ярко-коричневый, в местах разрезов более светлый; вкус - приятный, в меру соленый.

## Булочка ванильная

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-10в

**Наименование изделия:** Булочка ванильная

**Номер рецептуры:** 54-10в

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| № | Наименование сырья         | Брутто,<br>г. | Нетто,<br>г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
|---|----------------------------|---------------|--------------|-----------|----------|--------------|-----------------------------------|
| 1 | Мука пшеничная высший сорт | 40.5          | 40.5         | 4.11      | 0.46     | 25.76        | 123.7                             |

|               |                              |      |           |             |             |              |            |
|---------------|------------------------------|------|-----------|-------------|-------------|--------------|------------|
| 2             | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 5.0  | 5.0       | 0.04        | 3.19        | 0.06         | 29.1       |
| 3             | Яйцо куриное                 | 4.0  | 3.6       | 0.43        | 0.36        | 0.02         | 5.1        |
| 4             | Сахар-песок                  | 5.0  | 5.0       | 0.00        | 0.00        | 4.54         | 18.2       |
| 5             | Дрожжи прессованные          | 0.8  | 0.8       | 0.10        | 0.02        | 0.06         | 0.8        |
| 6             | Соль поваренная йодированная | 0.8  | 0.8       | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0        |
| 7             | Вода                         | 18.0 | 18.0      | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0        |
| 8             | Ванилин                      | 0.0  | 0.0       | 0.00        | 0.00        | 0.02         | 0.1        |
| <b>Выход:</b> |                              |      | <b>60</b> | <b>4.68</b> | <b>4.03</b> | <b>30.46</b> | <b>177</b> |

### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | B1, мг      | B2, мг      | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.     | C, мг.   | Na, мг.    | K, мг.    | Ca, мг.   | Mg, мг.  | P, мг.    | FE, мг.  | I, мкг.     | Se, мкг.   |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|------------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|-------------|------------|
| 1            | Мука пшеничная высший сорт   | 0.07        | 0.02        | 0.00              | 0.49        | 0        | 1          | 49        | 7         | 6        | 35        | 0        | 0.6         | 2.4        |
| 2            | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 0.00        | 0.01        | 22.50             | 0.01        | 0        | 1          | 2         | 1         | 0        | 2         | 0        | 0.0         | 0.1        |
| 3            | Яйцо куриное                 | 0.00        | 0.02        | 9.36              | 0.13        | 0        | 5          | 5         | 2         | 0        | 7         | 0        | 0.7         | 1.1        |
| 4            | Сахар-песок                  | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0         | 0         | 0        | 0         | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 5            | Дрожжи прессованные          | 0.00        | 0.01        | 0.00              | 0.11        | 0        | 0          | 5         | 0         | 0        | 3         | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 6            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 310        | 0         | 3         | 0        | 1         | 0        | 32.0        | 0.0        |
| 7            | Вода                         | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0         | 6         | 0        | 0         | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 8            | Ванилин                      | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0         | 0         | 0        | 0         | 0        | 0.0         | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.07</b> | <b>0.06</b> | <b>31.86</b>      | <b>0.74</b> | <b>0</b> | <b>317</b> | <b>61</b> | <b>19</b> | <b>6</b> | <b>48</b> | <b>0</b> | <b>33.3</b> | <b>3.6</b> |

**Способ обработки:** Запекание

**Технология приготовления:** Из дрожжевого теста формируют шарики массой 70 г., кладут их швом вниз на смазанные маслом листы и ставят в теплое место для расстойки на 30-40 мин. Поверхность шариков смазывают яйцами (1/3 от общей массы) и выпекают 8-10 минут при температуре 230-240 градусов Цельсия.

**Характеристика блюда на выходе:**

Булочка круглой формы, поверхность блестящая, светло-коричневого цвета. Мякиш ровный, хорошо пропечен. Вкус приятный, с ароматом ванилина.

## Творожник песочный

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-15в

**Наименование изделия:** Творожник песочный

**Номер рецептуры:** 54-15в

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г. | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Мука пшеничная высший сорт   | 20.0       | 20.0      | 2.03        | 0.23        | 12.72        | 61.1                           |
| 2             | Творог 5.0% м.д.ж            | 16.5       | 16.5      | 3.26        | 0.73        | 0.45         | 21.4                           |
| 3             | Сметана 15.0%                | 1.5        | 1.5       | 0.04        | 0.20        | 0.05         | 2.1                            |
| 4             | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 7.5        | 7.5       | 0.06        | 4.78        | 0.09         | 43.6                           |
| 5             | Яйцо куриное                 | 5.5        | 5.0       | 0.60        | 0.51        | 0.03         | 7.1                            |
| 6             | Сахар-песок                  | 7.5        | 7.5       | 0.00        | 0.00        | 6.81         | 27.2                           |
| 7             | Соль поваренная йодированная | 0.0        | 0.0       | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| 8             | Уксус                        | 0.1        | 0.1       | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| 9             | Ванилин                      | 0.0        | 0.0       | 0.00        | 0.00        | 0.02         | 0.1                            |
| 10            | Натрий двууглекислый         | 0.1        | 0.1       | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>50</b> | <b>5.99</b> | <b>6.45</b> | <b>20.17</b> | <b>162.6</b>                   |

**Витамины и минеральные вещества**

| №            | Продукт                      | B1, мг      | B2, мг      | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.     | C, мг.   | Na, мг.   | K, мг.    | Ca, мг.   | Mg, мг.  | P, мг.    | FE, мг.  | I, мкг.    | Se, мкг. |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|------------|----------|
| 1            | Мука пшеничная высший сорт   | 0.02        | 0.01        | 0.00              | 0.19        | 0        | 0         | 20        | 3         | 3        | 15        | 0        | 0.3        | 1.1      |
| 2            | Творог 5.0% м.д.ж            | 0.00        | 0.03        | 3.27              | 0.51        | 0        | 5         | 15        | 24        | 3        | 32        | 0        | 1.5        | 4.4      |
| 3            | Сметана 15.0%                | 0.00        | 0.00        | 0.96              | 0.01        | 0        | 0         | 1         | 1         | 0        | 1         | 0        | 0.1        | 0.0      |
| 4            | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 0.00        | 0.01        | 20.25             | 0.01        | 0        | 1         | 2         | 2         | 0        | 2         | 0        | 0.0        | 0.1      |
| 5            | Яйцо куриное                 | 0.00        | 0.02        | 7.80              | 0.14        | 0        | 5         | 6         | 2         | 1        | 8         | 0        | 1.0        | 1.4      |
| 6            | Сахар-песок                  | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0         | 0         | 0         | 0        | 0         | 0        | 0.0        | 0.0      |
| 7            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 12        | 0         | 0         | 0        | 0         | 0        | 1.6        | 0.0      |
| 8            | Уксус                        | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0         | 0         | 0         | 0        | 0         | 0        | 0.0        | 0.0      |
| 9            | Ванилин                      | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0         | 0         | 0         | 0        | 0         | 0        | 0.0        | 0.0      |
| 10           | Натрий двууглекислый         | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 15        | 0         | 0         | 0        | 0         | 0        | 0.0        | 0.0      |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.02</b> | <b>0.07</b> | <b>32.28</b>      | <b>0.86</b> | <b>0</b> | <b>38</b> | <b>44</b> | <b>32</b> | <b>7</b> | <b>58</b> | <b>0</b> | <b>4.5</b> | <b>7</b> |

**Способ обработки:** Запекание

**Технология приготовления:** Для теста: Масло сливочное (7,5гр), сахар (4гр), яйца (2,5 гр), сметану, соду, соль, эссенцию перемешивают в течении 20-30 мин. до получения однородной массы. Для приготовления творожного фарша: творог взбивают во взбивательной машине при малом числе оборотов в течении 5-7 мин до однородной массы. во взбивательную машину добавляют муку, яйца, сахар и взбивают еще 10 мин в конце взбивания добавляют ванилин. готовое песочное тесто развешивают по 33 гр. и раскатывают в круглые лепешки. на середину лепешки раскладывают творожный фарш (25 гр) края лепешки накрывают друг на друга. сформированное изделие выпекают 10-15 минут при 230-250 градусах.

**Характеристика блюда на выходе:**

Форма полукруглая, мякиш - хорошо пористый, рассыпчатый, светло -коричневый, Фарш сочный без комков.



# Кекс "Здоровье"

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-3в

Наименование изделия: Кекс "Здоровье"

Номер рецептуры: 54-3в

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

## Пищевые вещества:

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г. | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Мука пшеничная высший сорт   | 12.2       | 12.2      | 1.24        | 0.14        | 7.76         | 37.3                           |
| 2             | Цукаты                       | 8.2        | 7.7       | 0.02        | 0.01        | 5.67         | 22.8                           |
| 3             | Сыворотка молочная           | 2.0        | 2.0       | 0.01        | 0.00        | 0.09         | 0.4                            |
| 4             | Масло подсолнечное           | 9.9        | 9.9       | 0.00        | 8.69        | 0.00         | 78.2                           |
| 5             | Яйцо куриное                 | 11.4       | 10.4      | 1.24        | 1.05        | 0.07         | 14.7                           |
| 6             | Сахар-песок                  | 8.3        | 8.3       | 0.00        | 0.00        | 7.54         | 30.2                           |
| 7             | Крахмал картофельный         | 3.1        | 3.1       | 0.00        | 0.00        | 2.21         | 8.8                            |
| 8             | Соль поваренная йодированная | 0.1        | 0.1       | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| 9             | Вода                         | 6.2        | 6.2       | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| 10            | Натрий двууглекислый         | 0.4        | 0.4       | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>50</b> | <b>2.51</b> | <b>9.89</b> | <b>23.34</b> | <b>192.4</b>                   |

## Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | B1, мг      | B2, мг      | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.     | C, мг.   | Na, мг.    | K, мг.    | Ca, мг.   | Mg, мг.  | P, мг.    | FE, мг.  | I, мкг.    | Se, мкг.   |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|------------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|------------|------------|
| 1            | Мука пшеничная высший сорт   | 0.01        | 0.00        | 0.00              | 0.12        | 0        | 0          | 12        | 2         | 2        | 9         | 0        | 0.2        | 0.6        |
| 2            | Цукаты                       | 0.00        | 0.00        | 0.05              | 0.00        | 0        | 6          | 0         | 1         | 0        | 0         | 0        | 0.0        | 0.0        |
| 3            | Сыворотка молочная           | 0.00        | 0.00        | 0.02              | 0.01        | 0        | 1          | 2         | 2         | 0        | 1         | 0        | 0.0        | 0.0        |
| 4            | Масло подсолнечное           | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0         | 0         | 0        | 0         | 0        | 0.0        | 0.0        |
| 5            | Яйцо куриное                 | 0.01        | 0.04        | 16.22             | 0.30        | 0        | 11         | 12        | 5         | 1        | 17        | 0        | 2.1        | 2.8        |
| 6            | Сахар-песок                  | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0         | 0         | 0        | 0         | 0        | 0.0        | 0.0        |
| 7            | Крахмал картофельный         | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0         | 1         | 0        | 2         | 0        | 0.0        | 0.0        |
| 8            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 44         | 0         | 0         | 0        | 0         | 0        | 6.0        | 0.0        |
| 9            | Вода                         | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0         | 2         | 0        | 0         | 0        | 0.0        | 0.0        |
| 10           | Натрий двууглекислый         | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 79         | 0         | 0         | 0        | 0         | 0        | 0.0        | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.02</b> | <b>0.04</b> | <b>16.29</b>      | <b>0.43</b> | <b>0</b> | <b>141</b> | <b>26</b> | <b>13</b> | <b>3</b> | <b>29</b> | <b>0</b> | <b>8.3</b> | <b>3.4</b> |

Способ обработки: Запекание

Технология приготовления: Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость. Сахар соединяют с яйцом и взбивают до увеличения в объеме в 2.5-3 раза. В сбитуемую массу добавляют

воду, сыворотку и взбивают. Подготовленную муку, крахмал, сахар, разрыхлитель, соль смешивают, добавляют во взбитую смесь. Затем небольшими дозами вводят масло подсолнечное, добавляют мелко нарезанные фруктовые цукаты. Готовое тесто делят на шарики их размещают на лист или распределяют по формочкам и выпекают при температуре 170-180 С в течение 20-25 мин в пароконвектомате (или в духовом шкафу).

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - кекс прямоугольной или круглой формы; консистенция - мякиш плотный; цвет - желтый; вкус - сладкий; запах свежеспеченного теста, приятный.