**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Каша из пшена и риса № 1**

[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Каша из пшена и риса**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 175**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда: на 100 порций*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 |
| Брутто, г | | Нетто, г | | Брутто, кг | | Нетто, кг | |
| Рис | 14 | 17,5 | 14 | 17,5 | 1,4 | 1,75 | 1,4 | 1,75 |
| Пшено | 19 | 23,8 | 19 | 23,8 | 1,9 | 2,38 | 1,9 | 2,38 |
| Вода питьевая | 65 | 81 | 65 | 81 | 6,5 | 8,1 | 6,5 | 8,1 |
| Молоко | 100 | 125 | 100 | 125 | 1,0 | 1,25 | 1,0 | 1,25 |
| Сахар | 6 | 7,5 | 6 | 7,5 | 0,6 | 0,75 | 0,6 | 0,75 |
| Масса каши |  |  | 180 | 225 |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 12,5 | 10 | 12,5 | 1,0 | 1,25 | 1,0 | 1,25 |
| Масло сливочное | 10 | 12,5 | 10 | 12,5 | 1,0 | 1,25 | 1,0 | 1,25 |
| Выход с маслом и сахаром |  |  | 200 | 250 |  |  | 2,0 | 2,5 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** | |
| **7-11** | **12-18** |
| **Белки, г** | 5,79 | 6,9 |
| **Жиры, г** | 10,64 | 12,7 |
| **Углеводы, г** | 31,88 | 49,3 |
| **Калорийность, ккал** | 247,6 | 340,9 |
| **B1, мг** | 0,09 | 0,11 |
| **B2, мг** | 0,127 | 0,159 |
| **C, мг** | 0,914 | 1,09 |
| **Ca, мг** | 127 | 151,9 |
| **Fe, мг** | 0,77 | 0,95 |
| **Mg, мг** | 35,4 | 44,3 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления: |
| Крупу перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой. В кипящую воду закладывают подготовленную пшенную крупу и варят 10-15 минут, помешивая. Затем всыпают подготовленную рисовую крупу и варят 5-10 минут, потом добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, периодически помешивая, до готовности. Горячую кашу отпускают с сахаром и маслом. |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Сыр (порциями) №2**

[[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Сыр (порциями)**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 15**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Продукт (полуфабрикат)** | **Масса** | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** |
| **Сыр российский, или волжский, или угличский, или рокфор** | **32** | **30** |
| **или голландский, или швейцарский, или чеддер** | **33** | **30** |
| **или московский, или ярославский** | **32** | **30** |
| **или степной, или костромской** | **31** | **30** |
| **или плавленый, или брынза** | **31** | **30** |
| ***Выход:*** | - | 30 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** |
|  |
| **Белки, г** | 6,96 |
| **Жиры, г** | 8,85 |
| **Углеводы, г** | - |
| **Калорийность, ккал** | 108 |
| **B1, мг** | 0,01 |
| **В2, мг** | 0,09 |
| **C, мг** | 0,21 |
| **Ca, мг** | 264,00 |
| **Fe, мг** | 0,3 |
| **Mg, мг** | 10,5 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Сыр нарезают ломтиками толщиной 2-3 мм. Плавленый сыр рекомендуется использовать в мелкой расфасовке по 30 г. |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г Какао с молоком № 3**

[[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Какао с молоком**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№382**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда на 100 порций блюда*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г | Брутто, кг | Нетто, кг |
| [Какао-порошок](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/16/107.php) | 4,0 | 4,0 | 0,4 | 0,4 |
| [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/7/291.php) | 100 | 100 | 1,0 | 1,0 |
| [Вода](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/54.php) | 110 | 110 | 1,1 | 1,1 |
| [Сахарный песок](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/416.php) | 20 | 20 | 0,2 | 0,2 |
| Выход: | - | 200 |  | 2,0 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя | Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда |
| Белки, г | 4,0 |
| Жиры, г | 3,54 |
| Углеводы, г | 17,57 |
| Калорийность, ккал | 118,6 |
| B1, мг | 0,06 |
| B2, мг | 0,188 |
| C, мг | 1,58 |
| Ca, мг | 152,2 |
| Fe, мг | 0,48 |
| Mg, мг | 10,67 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка (100 мл) и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипяток и доводят до кипения. |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г Салат из белокочанной капусты № 4**

Наименование блюда: **Салат из белокочанной капусты**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 45**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда на 100 порций блюда*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г | Брутто, г | Нетто, г |
| Капуста белокочанная свежая | 98,6 | 78,9 | 9,86 | 7,89 |
| Масса прогретой капусты | - | 71,0 | - | 7,10 |
| Лук зеленый или | 12,5 | 10,0 | 1,25 | 1,0 |
| Морковь | 12,5 | 10,0 | 1,25 | 1,0 |
| Кислота лимонная | 0,3 | 0,3 | 0,03 | 0,03 |
| Вода кипяченная | 9,7 | 9,7 | 0,9 | 0,9 |
| Сахар | 5,0 | 5,0 | 0,5 | 0,5 |
| [Масло растительное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/10/8.php) | 5,0 | 5,0 | 0,5 | 0,5 |
| Выход: | - | 100 | - | 10,0 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** |
| **Белки, г** | 1,31 |
| **Жиры, г** | 3,24 |
| **Углеводы, г** | 6,46 |
| **Калорийность, ккал** | 60,4 |
| **B1, мг** | 0,02 |
| **B2, мг** | 0,04 |
| **C, мг** | 17,0 |
| **Ca, мг** | 24,9 |
| **Fe, мг** | 0,46 |
| **Mg, мг** | 15,0 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Лимонную кислоту растворяют в воде, капусту шинкуют, добавляют соль (15г на 1 кг), раствор лимонной кислоты и нагревают при непрерывном помешивании. Не следует перегревать капусту, так как она будет мягкой. Прогретую капусту охлаждают, смешивают с нашинкованным зеленым луком или морковью, нарезанную соломкой, добавляют сахар и растительное масло. |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Суп из овощей № 5**

Наименование блюда: **Суп из овощей**

Номер рецептуры: **№ 99**

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2015 г.в.

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Масса | |
| Брутто, г | Нетто, г |
| [Капуста](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/12/3.php) белокачаная | 100 | 80 |
| [Картофель](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/12/3.php) | 267 | 200 |
| [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/12/5.php) | 50 | 40 |
| [Лук](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/12/4.php) репчатый | 48 | 40 |
| Горошек зеленый консервированный | 46 | 30 |
| или фасоль овощная свежая | 33 | 30 |
| Масло растительное | 20 | 20 |
| Бульон или вода: | 750 | 750 |
| Выход | - | 1000 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** |
|  |
| **Белки, г** | 6,35 |
| **Жиры, г** | 19,95 |
| **Углеводы, г** | 36,59 |
| **Калорийность, ккал** | 381 |
| **B1, мг** | 0,29 |
| **В2, мг** | 0,19 |
| **C, мг** | 41,5 |
| **Ca, мг** | 139,4 |
| **Fe, мг** | 3,1 |
| **Mg, мг** | 83,00 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| В кипящий бульон кладут нашинкованную белокачанную капусту, нарезанные стручки фасоли, картофель, нарезанный дольками. За 10-15 мин до окончания варки супа добавляют слегка пассерованные или припущенные овощи, горошек зеленый, соль.  Суп можно отпускать с прокипяченной сметаной. |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Тефтели рыбные № 6**

[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Тефтели рыбные**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 239**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Масса | |
| Брутто, г | Нетто, г |
| Судак | 68 | 33 |
| Или треска | 45 | 33 |
| Или ледяная рыба | 72 | 33 |
| Или окунь морской | 49 | 33 |
| Или минтай | 71 | 33 |
| Из полуфабрикатов:  Треска или макрурус | 38 | 33 |
| Или ледяная рыба | 41 | 33 |
| Или окунь морской | 40 | 33 |
| Из филе, выпускаемого промышленностью: треска | 35 | 33 |
| Хлеб пшеничный | 7 | 7 |
| Молоко | 10 | 10 |
| Лук репчатый | 9 | 7 |
| Мука пшеничная | 4 | 4 |
| *Масса полуфабриката* | - | 59 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| *Масса тушеных тефтелей* | - | 50 |
| *Выход с соусом* | - | 80 |
| Гарнир №304, 310, 312 |  |  |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** |
|  |
| **Белки, г** | 7,34 |
| **Жиры, г** | 6,58 |
| **Углеводы, г** | 9,41 |
| **Калорийность, ккал** | 119 |
| **B1, мг** | 0,06 |
| **В2, мг** | 0,07 |
| **C, мг** | 1,28 |
| **Ca, мг** | 43,78 |
| **Fe, мг** | 0,56 |
| **Mg, мг** | 17,81 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Филе без кожи и костей нарезают на куски, пропускают два раза через мясорубку вместе с луком и замоченным в молоке хлебом. В массу добавляют соль, хорошо вымешивают, формуют шарики по 3-5 шт. на порцию, панируют в муке, обжаривают, заливают соусом, добавляют воду 10% от массы соуса и тушат 10-15 мин. Блюдо можно приготовить, заменив хлеб припущенным рисом из расчета закладки сырого риса в количестве 2 г на порцию. Рис вводят в готовую котлетную массу в охлажденном виде.  При отпуске тефтели поливают соусом, в котором они тушились. |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Макароны отварные № 7**

[[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Макароны отварные**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 203**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда на 100 порций блюда*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 |
| Брутто, г | | Нетто, г | | Брутто, кг | | Нетто, кг | |
| [Макаронные изделия](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/9/266.php) | 53 | 70 | 53 | 70 | 0,53 | 0,70 | 0,53 | 0,70 |
| Сливочное масло | 7 | 9 | 7 | 9 | 0,7 | 0,9 | 0,7 | 0,9 |
| Выход: |  |  | 150 | 200 |  |  | 15,0 | 20,0 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** | |
| **7-11** | **12-18** |
| **Белки, г** | 5,6 | 7,4 |
| **Жиры, г** | 4,51 | 6,0 |
| **Углеводы, г** | 26,47 | 35,3 |
| **Калорийность, ккал** | 168,6 | 224,8 |
| **B1, мг** | 0,05 | 0,06 |
| **B2, мг** | 0,015 | 0,02 |
| **C, мг** | **-** | **-** |
| **Ca, мг** | 4,86 | 6,48 |
| **Fe, мг** | 1,1 | 1,46 |
| **Mg, мг** | 8,62 | 11,49 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Макаронные изделия (макароны, лапшу, вермишель и др.) варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды, 50 г соли). Макароны варят 20-30 мин, лапшу - 20-25 мин, вермишель - 10-12 мин. В процессе варки макаронные изделия набухают, впитывая воду, в результате чего масса их увеличивается примерно в 3 раза, в зависимости от сорта. |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Компот из смеси сухофруктов № 8**

[[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Компот из смеси сухофруктов**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 349**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Масса | |
| Брутто, г | Нетто, г |
| [Яблоки](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/11/587.php), груши, чернослив, урюк, курага, изюм | 100 | 250 |
| [Сахар- песок](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/416.php) | 100 | 100 |
| Кислота лимонная | 1 | 1 |
| [Вода](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/54.php) | 1000 | 1000 |
| [*Выход:*](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/16/150.php) | - | 1000 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** |
| **Белки, г** | 3,31 |
| **Жиры, г** | 0,45 |
| **Углеводы, г** | 160,07 |
| **Калорийность, ккал** | 664 |
| **B1, мг** | 0,08 |
| **В2, мг** | 0,12 |
| **C, мг** | 3,63 |
| **Ca, мг** | 162,4 |
| **Fe, мг** | 3,49 |
| **Mg, мг** | 87,3 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления: |
| Подготовленные сухофрукты заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят до готовности.  Компот из сухофруктов готовят накануне, для того чтобы он настоялся. |
| Зав столовой |

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Омлет натуральный № 9**

[[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Омлет натуральный**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 210**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда: на 100 порций блюда:*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 |
| Брутто, г | | Нетто, г | | Брутто, кг | | Нетто, кг | |
| Яйца | 83 | 103 | 83 | 103 | 8,3 | 10,3 | 8,3 | 10,3 |
| Молоко | 38 | 51 | 38 | 51 | 3,8 | 5,1 | 3,8 | 5,1 |
| Масса омлетной смеси |  |  | 142 | 189 |  |  | 14,2 | 18,9 |
| Масло сливочное | 5 | 7 | 5 | 7 | 0,5 | 0,7 | 0,5 | 0,7 |
| Масса готового омлета | 8 | 10 | 8 | 10 | 0,8 | 1,0 | 0,8 | 1,0 |
| Выход: | - | - | 150 | 200 | - | - | 15,0 | 20,0 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** | |
| **7-11** | **12-18** |
| **Белки, г** | 11,1 | 13,9 |
| **Жиры, г** | 19,8 | 24,8 |
| **Углеводы, г** | 2,08 | 2,6 |
| **Калорийность, ккал** | 231,8 | 289,7 |
| **B1, мг** | 0,08 | 0,107 |
| **B2, мг** | 0,41 | 0,52 |
| **C, мг** | 0,21 | 0,26 |
| **Ca, мг** | 82,48 | 103,1 |
| **Fe, мг** | 2,1 | 2,6 |
| **Mg, мг** | 12,9 | 16,14 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| К обработанным яйцам или меланжу добавляют молоко и соль. Смесь тщательно перемешивают, выливают на смазанный противень и запекают в жарочном шкафу, высотой 2,5 – 3 см, полностью прожаривают |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Чай с лимоном № 10**

[[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Чай с лимоном**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 377**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда на 100 порций блюда*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г | Брутто, г | Нетто, г |
| [Чай-заварка №863](http://pbprog.ru/databases/food/67/897.php) | - | 50 | - | 5,0 |
| [Вода](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/54.php) | 150 | 150 | 15,0 | 15,0 |
| [Сахарный песок](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/416.php) | 15 | 15 | 1,5 | 1,5 |
| [Лимоны](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/11/253.php) | 8 | 7 | 0,8 | 0,7 |
| Выход: |  | 200 |  | 20,0 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** |
| **Белки, г** | 0,13 |
| **Жиры, г** | 0,02 |
| **Углеводы, г** | 15,2 |
| **Калорийность, ккал** | 62 |
| **B1, мг** | - |
| **B2, мг** | - |
| **C, мг** | 2,83 |
| **Ca, мг** | 14,2 |
| **Fe, мг** | 0,36 |
| **Mg, мг** | 2,4 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Предварительно промытый теплой водой лимон, ошпаривают кипятком в течен6ие 1-2 мин. |
| Лимон нарезают тонкими кружочками и кладут в стакан приготовленного чая с сахаром непосредственно перед отпуском |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Бутерброды с маслом №11**

[[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Бутерброды с маслом**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№1**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда: на 100 порций блюда:*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукт (полуфабрикат)** | **7-11** | **12-18** | **7-11** | **12-18** | **7-11** | **12-18** | **7-11** | **12-18** |
| **Брутто, г** | | **Нетто, г** | | **Брутто, кг** | | **Нетто, кг** | |
| [**Масло сливочное**](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/18/277.php) | 8 | 10 | 8 | 10 | 8,0 | 10,0 | 8,0 | 10,0 |
| [**Хлеб**](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/1/554.php) | 22 | 30 | 22 | 30 | 2,2 | 3,0 | 2,2 | 3,0 |
| **Выход:** | - | - | 30 | 40 |  |  | 3,0 | 4,0 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** | |
| **7-11** | **12-18** |
| **Белки, г** | 1,18 | 1,77 |
| **Жиры, г** | 3,74 | 5,61 |
| **Углеводы, г** | 7,44 | 11,16 |
| **Калорийность, ккал** | 68 | 102 |
| **B1, мг** | 0,017 | 0,02 |
| **B2, мг** | 0,16 | 0,21 |
| **C, мг** | 20 | 30 |
| **Ca, мг** | 4,2 | 6,3 |
| **Fe, мг** | 0,018 | 0,27 |
| **Mg, мг** | 3,2 | 4,2 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Ломтики хлеба намазывают маслом. |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Салат из свежих огурцов № 12**

Наименование блюда: **Салат из свежих огурцов**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 20**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда на 100 порций блюда*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г | Брутто, г | Нетто, г |
| [Огурцы](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/12/11.php) свежие | 118,8 | 950 | 11,88 | 9,50 |
| [Масло растительное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/10/8.php) | 6 | 6 | 0,6 | 0,6 |
| Выход: | - | 100 | - | 10,0 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** |
| **Белки, г** | 0,67 |
| **Жиры, г** | 6,09 |
| **Углеводы, г** | 1,81 |
| **Калорийность, ккал** | 64,65 |
| **B1, мг** | 0,151 |
| **B2, мг** | 0,039 |
| **C, мг** | 6,65 |
| **Ca, мг** | 16,15 |
| **Fe, мг** | 0,48 |
| **Mg, мг** | 13,3 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Огурцы нарезают тонкими ломтиками или кружочками, солят, поливают растительным маслом. Салат можно отпускать с зеленым луком (125 г нетто лука на 1 кг салата), соответственно изменив норму закладки огурцов. |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Суп из овощей № 13**

[[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Суп из овощей**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 99**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда на 100 порций блюда*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 |
| Брутто, г | | Нетто, г | | Брутто, кг | | Нетто, кг | |
| Капуста белокочанная | 25 | 30 | 20 | 24 | 2,5 | 3,0 | 2,0 | 2,4 |
| Картофель | 66,7 | 80,2 | 50 | 60,1 | 6,67 | 8,02 | 50 | 60,1 |
| Морковь | 12,5 | 15,0 | 10 | 12 | 1,25 | 1,5 | 1,00 | 1,2 |
| Лук репчатый | 12 | 14,4 | 10 | 12 | 1,2 | 1,44 | 1,00 | 1,2 |
| Фасоль свежая | 8,2 | 9,9 | 7,5 | 9,0 | 820 | 0,99 | 0,75 | 0,90 |
| Масло сливочное | 25 | 6 | 5 | 6 | 2,5 | 0,6 | 0,5 | 0,6 |
| Бульон или вода | 187,5 | 225,2 | 187,5 | 225,2 | 1,875 | 22,52 | 18,75 | 22,52 |
| Выход: | - | - | 250 | 300 | - | - | 25,0 | 30,0 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** | |
| 7-11 | 12-18 |
| **Белки, г** | 1,58 | 1,89 |
| **Жиры, г** | 4,98 | 5,97 |
| **Углеводы, г** | 9,14 | 10,96 |
| **Калорийность, ккал** | 95,25 | 114,3 |
| **B1, мг** | 0,07 | 0,08 |
| **B2, мг** | 0,05 | 0,06 |
| **C, мг** | 10,37 | 12,4 |
| **Ca, мг** | 34,85 | 41,82 |
| **Fe, мг** | 0,78 | 0,94 |
| **Mg, мг** | 20,75 | 24,92 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Мелко нашинкованные морковь, лук, пассеруют с маслом. В кипящий бульон или воду кладут нашинкованную белокочанную капусту, нарезанные стручки фасоли, дольки картофеля. За 10-15 мин до окончания варки супа добавляют пассерованные овощи, ломтики свежих помидоров, соль. |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Гуляш № 14**

[[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Гуляш**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№260**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда: на 100 порций блюда:*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 |
| Брутто, г | | Нетто, г | | Брутто, кг | | Нетто, кг | |
| [Говядина](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/4/60.php) | 85,6 | 107 | 63,3 | 79 | 8,56 | 1,07 | 63,3 | 7,9 |
| Масло растительное | 4 | 5 | 4 | 5 | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,5 |
| [Лук репчатый](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/16/262.php) | 9,6 | 12 | 8 | 10 | 0,96 | 12 | 0,8 | 1,0 |
| [Томатное пюре](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/525.php) | 6,4 | 8 | 6,4 | 8 | 6,4 | 0,8 | 6,4 | 0,8 |
| [Мука пшеничная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/302.php) | 1,6 | 2 | 1,6 | 2 | 1,6 | 0,2 | 1,6 | 0,2 |
| ~ Масса тушеного мяса |  |  | 40 | 50 |  |  | 4,0 | 5,0 |
| ~ Масса соуса |  |  | 40 | 50 |  |  | 4,0 | 5,0 |
| [Выход:](http://pbprog.ru/databases/food/23/356.php) | - | - | 80 | 100 |  |  | 8,0 | 10,00 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** | |
|  | **7-11** | **12-18** |
| **Белки, г** | 11,64 | 14,55 |
| **Жиры, г** | 13,43 | 16,79 |
| **Углеводы, г** | 2,31 | 2,89 |
| **Калорийность, ккал** | 176,8 | 221 |
| **B1, мг** | 0,02 | 0,03 |
| **B2, мг** | 0,08 | 0,1 |
| **C, мг** | 0,74 | 0,92 |
| **Ca, мг** | 17,44 | 21,81 |
| **Fe, мг** | 2,45 | 3,06 |
| **Mg, мг** | 17,62 | 22,03 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Нарезанное кубиками по 20-30 г и обжаренное мясо заливают бульоном или водой и тушат с добавлением пассерованного томатного пюре в закрытой посуде около часа. На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, добавляя в него пассированный лук, соль, заливают им мясо и тушат еще 25-30 мин. Гуляш можно готовить со сметаной (15-20 г на порцию). Гарниры - каши рассыпчатые, рис отварной, макаронные изделия отварные, пюре картофельное, картофель жареный (из сырого), овощи отварные с жиром, овощи, припущенные со сливочным маслом , капуста тушеная, свекла тушеная. |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Каша рассыпчатая № 15**

[[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Каша рассыпчатая**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 171**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда на 100 порций блюда*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 |
| Брутто, г | | Нетто, г | | Брутто, кг | | Нетто, кг | |
| Крупа гречневая | 71 | 94,6 | 71 | 94,6 | 7,1 | 9,46 | 7,1 | 9,46 |
| Крупа перловая | 50 | 66,6 | 50 | 66,6 | 5,0 | 6,66 | 5,0 | 6,66 |
| Масса каши | - | - | - | 150 | - | - | - | 15,0 |
| Масло сливочное | 10 | 13 | 10 | 13 | 1,0 | 1,3 | 1,0 | 1,3 |
| Выход: | - | - | 150 | 200 | - | - | 15,0 | 20,0 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда**  **(крупа гречневая)** | | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда**  **(крупа перловая)** | |
| 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 |
| **Белки, г** | 8,3 | 11,1 | 4,35 | 5,43 |
| **Жиры, г** | 8,9 | 11,9 | 7,3 | 9,12 |
| **Углеводы, г** | 37,35 | 49,8 | 30,2 | 37,8 |
| **Калорийность, ккал** | 262,5 | 350 | 206,3 | 257,9 |
| **B1, мг** | 0,19 | 0,26 | 0,03 | 0,04 |
| **B2, мг** | 0,11 | 0,15 | 0,11 | 0,15 |
| **C, мг** | - | - | - | - |
| **Ca, мг** | 24,7 | 32,98 | 29,7 | 37,13 |
| **Fe, мг** | 4,4 | 5,91 | 0,89 | 1,1 |
| **Mg, мг** | 131,7 | 175,6 | 19,8 | 26,4 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Подготовленную крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. Всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая. Когда каша сделается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упреть около 2,5 часов. За это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет. При отпуске горячую рассыпчатую кашу поливают растопленным сливочным маслом.  Зав столовой |

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Компот из свежих плодов № 16**

[[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Компот из свежих плодов**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 342**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда на 100 порций блюда*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г | Брутто, кг | Нетто, кг |
| [Яблоки](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/11/587.php) или | 45,4 | 40 | 4,54 | 4,0 |
| Груши | 44,4 | 40 | 4,44 | 4,0 |
| [Сахарный песок](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/416.php) | 24 | 24 | 2,4 | 2,4 |
| [Вода](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/54.php) | 162 | 162 | 1,62 | 1,62 |
| [Выход:](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/16/150.php) | - | 200 |  | 20,0 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** |
| **Белки, г** | 0,16 |
| **Жиры, г** | 0,16 |
| **Углеводы, г** | 27,88 |
| **Калорийность, ккал** | 114,6 |
| **B1, мг** | 0,012 |
| **B2, мг** | 0,008 |
| **C, мг** | 0,9 |
| **Ca, мг** | 14,18 |
| **Fe, мг** | 0,95 |
| **Mg, мг** | 5,14 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления: |
| Яблоки или груши моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Чтобы плоды не темнели, их погружают до варки в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой.  Сироп приготавливают следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения, проваривают 10-12 мин и процеживают. В подготовленный горячий сироп погружают плоды, варят на слабом огне не более 6-8 мин. быстро разварившиеся сорта яблок и очень спелые груши не варят, а кладут в кипящий сироп, прекращают нагрев и оставляют в сиропе до охлаждения. |
| Зав столовой |

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Каша вязкая молочная из пшенной крупы № 17**

[[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Каша вязкая молочная из пшенной крупы**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 173**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда на 100 порций блюда*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 |
|  | Брутто, г | | Нетто, г | | Брутто, кг | | Нетто, кг | |
| [Крупа пшенная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/9/230.php) | 45 | 57 | 45 | 57 | 4,5 | 5,7 | 4,5 | 5,7 |
| [Вода](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/54.php) | 55 | 63 | 55 | 63 | 5,5 | 6,3 | 5,5 | 6,3 |
| или [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/7/291.php) | 100 | 114 | 100 | 114 | 10,0 | 11,4 | 10,0 | 11,4 |
| Сахар | 15 | 18 | 15 | 18 | 1,5 | 1,8 | 1,5 | 1,8 |
| Масло сливочное | 9,0 | 11 | 9,0 | 11 | 0,9 | 1,1 | 0,9 | 1,1 |
| Выход: | - | - | 200 | 250 | - | - | 20,0 | 25,0 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порция блюда** | |
| 7-11 | 12-18 |
| **Белки, г** | 7,85 | 9,8 |
| **Жиры, г** | 10,1 | 12,6 |
| **Углеводы, г** | 49,4 | 61,7 |
| **Калорийность, ккал** | 320 | 400 |
| **B1, мг** | 0,127 | 0,158 |
| **B2, мг** | 0,161 | 0,202 |
| **C, мг** | 0,87 | 1,08 |
| **Ca, мг** | 133,7 | 167,1 |
| **Fe, мг** | 2,15 | 2,68 |
| **Mg, мг** | 42,2 | 52,7 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Кашу варят на воде, на молоке или на смеси молока и воды. В готовой вязкой каше зерна крупы должны быть полностью набухшими и хорошо разваренными. Вязкая каша представляет собой густую массу. При температуре 60-70 °С она держится на тарелке горкой, не расплываясь. Из 1 кг крупы получается от 4 до 5 кг готовой каши. |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Яйца вареные № 18**

[[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Яйца вареные**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 209**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Масса | |
| Брутто, г | Нетто, г |
| Яйца | 1 шт. | 40 |
| *Выход:* | *-* | *1 шт.* |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** |
|  |
| **Белки, г** | 5,08 |
| **Жиры, г** | 4,60 |
| **Углеводы, г** | 0,28 |
| **Калорийность, ккал** | 63 |
| **B1, мг** | 0,03 |
| **В2,мг** | 0,18 |
| **C, мг** | - |
| **Ca, мг** | 22,00 |
| **Fe, мг** | 1,00 |
| **Mg, мг** | 4,8 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Яйца погружают в кипящую подсоленную воду (3 л воды и 40-50 г соли на 10 яиц) и варят вкрутую 8-10 мин с момента закипания. Для облегчения очистки от скорлупы яйца сразу же после варки погружают в холодную воду. |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Борщ с капустой и картофелем № 19**

[[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Борщ с капустой и картофелем**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 82**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда на 100 порций блюда*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 |
| Брутто, г | | Нетто, г | | Брутто, кг | | Нетто, кг | |
| [Свекла](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/12/418.php) | 50 | 60 | 40 | 50 | 5,0 | 6,00 | 4,00 | 5,00 |
| [Капуста свежая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/12/131.php) | 25 | 30,0 | 20 | 25 | 2,50 | 3,00 | 2,00 | 2,50 |
| *или* [Капуста квашеная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/12/125.php) | 21,5 | 25,8 | 15 | 17,5 | 2,15 | 2,58 | 1,50 | 1,75 |
| [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/12/294.php) | 12,5 | 15,0 | 10 | 12,0 | 1,25 | 1,50 | 1,00 | 1,20 |
| [Картофель](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/16/350.php) | 26,8 | 32,1 | 20 | 26,0 | 2,68 | 3,21 | 2,00 | 2,60 |
| [Лук репчатый](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/16/262.php) | 12,0 | 14,4 | 10 | 12,0 | 1,20 | 1,44 | 1,00 | 1,20 |
| [Томатное пюре](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/525.php) | 7,5 | 9,0 | 7,5 | 9,0 | 0,75 | 0,90 | 0,75 | 0,90 |
| Масло сливочное | 5 | 6 | 5 | 6 | 0,50 | 0,60 | 0,50 | 0,60 |
| [Бульон](http://pbprog.ru/databases/food/8/747.php) или вода | 200 | 240 | 200 | 240 | 20,00 | 24,00 | 20,00 | 24,00 |
| Выход: | - | - | 250 | 300 | - | - | 2,5 | 3,0 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** | |
| **7-11** | **12-18** |
| **Белки, г** | 1,8 | 2,16 |
| **Жиры, г** | 4,92 | 5,9 |
| **Углеводы, г** | 10,93 | 13,11 |
| **Калорийность, ккал** | 10,8 | 124,6 |
| **B1, мг** | 0,05 | 0,06 |
| **B2, мг** | 0,04 | 0,05 |
| **C, мг** | 10,68 | 12,81 |
| **Ca, мг** | 49,73 | 59,68 |
| **Fe, мг** | 1,2 | 1,44 |
| **Mg, мг** | 26,1 | 31,4 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную капусту и варят 10-15 мин. Затем кладут тушеную свеклу, слегка пассированные овощи варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль. При использовании квашеной капусты ее в тушеном виде вводят в борщ вместе со свеклой. Борщ можно заправить пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой (10 г муки на 1000 г борща). |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Рыба, тушенная в томате с овощами № 20**

[[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Рыба, тушенная в томате с овощами**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 229**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда на 100 порций блюда*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 |
| Брутто, г | | Нетто, г | | Брутто, кг | | Нетто, кг | |
| [Судак](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/6/485.php) | 96 | 144 | 48,8 | 73,2 | 9,6 | 14,4 | 4,88 | 7,32 |
| *или* [Треска](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/6/526.php) | 64,8 | 96,0 | 48,8 | 73,2 | 6,48 | 9,6 | 4,88 | 7,32 |
| *или* [Окунь морской](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/6/326.php) | 69,6 | 104,4 | 48,8 | 73,2 | 6,96 | 10,4 | 4,88 | 7,32 |
| *или* [Минтай](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/6/286.php) | 98,4 | 147,6 | 49,6 | 74,4 | 98,4 | 14,76 | 4,96 | 7,44 |
| *или* [Ледяная рыба](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/6/250.php) | 104,0 |  | 50,4 | 75,6 | 10,4 |  | 5,04 | 7,56 |
| [Вода](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/54.php) *или* [Бульон №80](http://pbprog.ru/databases/food/8/747.php) | 15,2 | 22,8 | 15,2 | 22,8 | 15,2 | 22,8 | 1,52 | 2,28 |
| [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/12/294.php) | 18,4 | 27,6 | 14,4 | 21,6 | 18,4 | 27,6 | 1,44 | 2,16 |
| [Лук репчатый](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/16/262.php) | 8 | 12 | 6,4 | 9,6 | 0,8 | 1,2 | 0,64 | 0,96 |
| [Томатное пюре](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/525.php) | 8 | 12 | 8 | 12 | 0,8 | 1,2 | 0,8 | 1,2 |
| [Масло растительное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/18/275.php) | 4 | 6 | 4 | 6 | 0,4 | 0,6 | 0,4 | 0,6 |
| [Сахарный песок](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/416.php) | 1,6 | 2,4 |  |  | 1,6 | 2,4 |  |  |
| ~ *Масса тушеной рыбы* | - | - | 40 |  |  |  |  |  |
| ~ *Масса готовой рыбы с тушеными овощами и соусом* | - | - | 80 | 120 |  |  | 8,0 | 12,0 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** | |
| **7-11** | **7-11** |
| **Белки, г** | 7,8 | 11,7 |
| **Жиры, г** | 3,96 | 5,94 |
| **Углеводы, г** | 3,04 | 4,56 |
| **Калорийность, ккал** | 84 | 126 |
| **B1, мг** | 0,04 | 0,06 |
| **B2, мг** | 0,03 | 0,05 |
| **C, мг** | 2,98 | 4,47 |
| **Ca, мг** | 31,26 | 46,8 |
| **Fe, мг** | 0,68 | 1,02 |
| **Mg, мг** | 38,8 | 58,2 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Порционные куски рыбы нарезают укладывают в посуду в два слоя, чередуя со слоями нашинкованных овощей, заливают бульоном или водой, добавляют масло растительное, томатное пюре, сахар, соль, посуду закрывают крышкой и тушат до готовности (45-60 мин); При отпуске рыбу поливают соусом с овощами, в котором она тушилась. Гарниры - картофель отварной, пюре картофельное, рагу овощное. |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Рис отварной № 21**

[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Рис отварной**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 304**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Масса | |
| Брутто, г | Нетто, г |
| Крупа рисовая | 360 | 360 |
| Масло сливочное | 45 | 45 |
| *Выход* | *-* | *1000* |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** |
|  |
| **Белки, г** | 24,34 |
| **Жиры, г** | 35,83 |
| **Углеводы, г** | 244,56 |
| **Калорийность, ккал** | 1398 |
| **B1, мг** | 0,17 |
| **В2, мг** | 0,13 |
| **C, мг** | - |
| **Ca, мг** | 9,1 |
| **Fe, мг** | 3,51 |
| **Mg, мг** | 108,9 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления: |
| Подготовленную рисовую крупу кладут в подсоленную кипящую воду (6 л воды, 60 г соли на 1 кг риса) и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают и промывают горячей кипяченой водой. После стекания воды рис кладут в посуду, заправляют маслом, перемешивают и прогревают. |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп № 22**

[[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 173**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Масса | |
| Брутто, г | Нетто, г |
| [Крупа пшеничная, или гречневая, или пшено, или овсяная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/9/230.php) | 50 | 50 |
| или хлопья овсяные «Геркулес» | 44 | 44 |
| [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/7/291.php) | 100 | 100 |
| [Вода](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/7/291.php) | 60 | 60 |
| Сахар | 6 | 6 |
| *Масса каши* | - | 200 |
| *или масса каши из смеси круп или хлопьев* | - | 200 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Варенье | 10 | 10 |
| Сахар | 10 | 10 |
| *Выход: с маслом и сахаром* | - | 220 |
| *с маслом и вареньем* | - | 220 |
| *с маслом или сахаром или вареньем* | - | 210 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ**  **на 1 порцию блюда** |
|  |
| **Белки, г** | 9,04 |
| **Жиры, г** | 13,44 |
| **Углеводы, г** | 50,14 |
| **Калорийность, ккал** | 358 |
| **B1, мг** | 0,21 |
| **В2, мг** | 0,18 |
| **C, мг** | 0,96 |
| **Ca, мг** | 158,95 |
| **Fe, мг** | 2,12 |
| **Mg, мг** | 72,05 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Подготовленную крупу засыпают в кипящую жидкость (молоко с водой), добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая, пока каша не загустеет, затем плотно закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом. Кашу отпускают с маслом и сахаром, или с маслом и вареньем, или с маслом, или с сахаром, или с вареньем. |
| Зав столовой |

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Салат из свежих помидоров № 23**

Наименование блюда: **Салат из свежих помидоров**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 23**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда на 100 порций блюда*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г | Брутто, г | Нетто, г |
| [Помидоры](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/12/11.php) свежие | 84,7 | 72,0 | 8,47 | 7,2 |
| Лук зеленый или | 28,8 | 23,0 | 2,88 | 2,3 |
| Репчатый | 27,4 | 23 | 2,74 | 2,3 |
| [Масло растительное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/10/8.php) | 6 | 6 | 0,6 | 0,6 |
| Выход: | - | 100 | - | 10,0 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** |
| **Белки, г** | 1,11 |
| **Жиры, г** | 6,18 |
| **Углеводы, г** | 4,62 |
| **Калорийность, ккал** | 78,56 |
| **B1, мг** | 0,09 |
| **B2, мг** | 0,03 |
| **C, мг** | 20,30 |
| **Ca, мг** | 17,21 |
| **Fe, мг** | 0,83 |
| **Mg, мг** | 17,62 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Подготовленные помидоры нарезают тонкими ломтиками, лук шинкуют. Помидоры и лук раскладывают на порции, поливают растительным маслом. Салат можно отпускать без лука, соответственно уменьшив выход. При отпуске салата допускается добавлять варенные яйца – ½ - ¼ шт на порцию, соответственно уменьшив закладку помидоров.  Зав столовой |

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Суп картофельный с бобовыми № 24**

[[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Суп картофельный с бобовыми**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 102**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2011 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда на 100 порций блюда*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 |
| Брутто, г | | Нетто, г | | Брутто, кг | | Нетто, кг | |
| Картофель | 66,7 | 80,2 | 50 | 60 | 6,67 | 8,02 | 5,0 | 6,0 |
| Фасоль | 20,2 | 24,3 | 20 | 24,0 | 2,02 | 2,43 | 2,0 | 2,4 |
| Или Горох лущеный | 20,2 | 24,3 | 20 | 24,0 | 2,02 | 2,43 | 2,0 | 2,4 |
| Лук репчатый | 12 | 14,4 | 10 | 12 | 1,2 | 1,44 | 1,0 | 1,2 |
| Морковь | 12,5 | 15,0 | 10 | 12 | 1,25 | 1,5 | 1,0 | 1,2 |
| Масло сливочное | 5 | 6,0 | 5 | 6,0 | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 0,6 |
| Бульон или вода | 175 | 210 | 175 | 210 | 17,5 | 2,10 | 1,75 | 2,1 |
| Выход: | - | - | 250 | 300 | - | - | 25,0 | 30,0 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** | |
| **7-11** | **8-12** |
| **Белки, г** | 7,8 | 9,4 |
| **Жиры, г** | 48,0 | 57,6 |
| **Углеводы, г** | 15,94 | 19,2 |
| **Калорийность, ккал** | 552,3 | 662,8 |
| **B1, мг** | 0,29 | 0,35 |
| **B2, мг** | 0,07 | 0,08 |
| **C, мг** | 1,0 | 1,2 |
| **Ca, мг** | 53,0 | 63,6 |
| **Fe, мг** | 2,60 | 3,2 |
| **Mg, мг** | 35,5 | 42,7 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Картофель нарезают крупными кубиками, морковь и петрушку мелкими кубиками, лук мелко рубят. Фасоль, горох, подготавливают, затем кладут в бульон или воду, доводят до кипения, добавляют картофель, пассерованные морковь и лук и варят до готовности. |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Жаркое по-домашнему № 25**

[[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Жаркое по-домашнему**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 259**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Масса | |
| Брутто, г | Нетто, г |
| Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части) | 107 | 79 |
| или свинина (лопаточная и шейная часть) | 87 | 74 |
| Картофель | 133 | 100 |
| Лук репчатый | 12 | 10 |
| Томатное пюре | 6 | 6 |
| Масло растительное | 6 | 6 |
| *Масса тушеного мяса* | - | 50 |
| *Масса готовых овощей* | - | 125 |
| *Выход:* | - | 175 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** |
| **Белки, г** | 16,20 |
| **Жиры, г** | 18,09 |
| **Углеводы, г** | 16,58 |
| **Калорийность, ккал** | 295 |
| **B1, мг** | 0,12 |
| **В2, мг** | 0,17 |
| **C, мг** | 6,76 |
| **Ca, мг** | 30,50 |
| **Fe, мг** | 3,86 |
| **Mg, мг** | 42,48 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Мясо нарезают по два куска на порцию, картофель и лук – дольками. Мясо и овощи обжаривают по отдельности. Обжаренное мясо и овощи кладут в посуду слоями, чтобы снизу и сверху мяса были овощи, добавляют томатное пюре, соль и бульон (продукты должны быть только покрыты жидкостью) закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5-10 мин до окончания тушения кладут лавровый лист. Отпускают жаркое вместе с бульоном и гарниром. Блюдо можно готовить без томатного пюре. |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Кисель из плодов или ягод свежих № 26**

[[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Кисель из плодов или ягод свежих**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 350**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Масса | |
| Брутто, г | Нетто, г |
| [Клюква](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/14/149.php) | 105 | 100 |
| или брусника | 101 | 100 |
| или смородина черная | 102 | 100 |
| или крыжовник | 102 | 100 |
| или смородина красная | 106 | 100 |
| вода | 930 | 930 |
| или черника | 122 | 120 |
| или вишня | 141 | 120 |
| или алыча | 129 | 120 |
| или слива | 133 | 120 |
| [Вода](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/54.php) | 915 | 915 |
| [Сахар- песок](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/416.php) | 100 | 100 |
| [Крахмал](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/54.php) картофельный | 45 | 45 |
| *Выход:* | - | 1000 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** |
| **Белки, г** | 0,36 |
| **Жиры, г** | 0,20 |
| **Углеводы, г** | 115,19 |
| **Калорийность, ккал** | 558 |
| **B1, мг** | 0,02 |
| **В2,мг** | 0,02 |
| **C, мг** | 9,00 |
| **Ca, мг** | 50,5 |
| **Fe, мг** | 0,33 |
| **Mg, мг** | 11,7 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Клюкву, бруснику, чернику, смородину или вишню перебирают, удаляют плодоножки и моют, у вишни удаляют косточки. Плоды и ягоды протирают. Сок отжимают и процеживают. Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть мезги 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании сразу вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал присоединяют следующим способом: его разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают. Алычу, сливу или крыжовник варят с небольшим количеством воды в течение 7-10 мин, отвар сливают, ягоды и плоды протирают. В отвар добавляют сахар, пюре, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения. Готовый кисель отпускают в стаканах. |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Икра кабачковая № 27**

[[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Икра кабачковая**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 73**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Масса | |
| Брутто, г | Нетто, г |
| Кабачки | 1343 | 1074/698 |
| Капуста свежая | 275 | 220 |
| Лук репчатый | 131 | 110 |
| Томатное пюре | 110 | 110 |
| Масло растительное | 50 | 50 |
| Выход | - | 1000 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** |
| **Белки, г** | 27,31 |
| **Жиры, г** | 71,87 |
| **Углеводы, г** | 145,45 |
| **Калорийность, ккал** | 1338 |
| **B1, мг** | 0,38 |
| **В2, мг** | 0,39 |
| **C, мг** | 46,76 |
| **Ca, мг** | 909,33 |
| **Fe, мг** | 7,41 |
| **Mg, мг** | 181,06 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Очищенные от кожицы кабачки, нарезанные кружочками. Запекают в жарочном шкафу и измельчают. Шинкованную белокочанную капусту тушат до полуготовности, добавляют пассерованный с томатом репчатый лук и тушат до готовности капусты. В конце тушения добавляют кабачки, заправляют солью. Отпускают по 50-100 г на порцию, уложив на тарелку горкой. |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Салат из свеклы отварной № 28**

Наименование блюда: **Салат из свеклы отварной**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 52**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Масса | |
| Брутто, г | Нетто, г |
| Свекла | 1212 | 950 |
| [Масло растительное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/10/8.php) | 60 | 60 |
| *Выход:* | - | 1000 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** |
| **Белки, г** | 14,08 |
| **Жиры, г** | 60,12 |
| **Углеводы, г** | 82,6 |
| **Калорийность, ккал** | 928 |
| **B1, мг** | 0,17 |
| **В2, мг** | 0,37 |
| **C, мг** | 66,5 |
| **Ca, мг** | 354,64 |
| **Fe, мг** | 13,24 |
| **Mg, мг** | 206,95 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Подготовленную свеклу отваривают, затем очищают и измельчают на овощерезке. При отпуске свеклу заправляют растительным маслом. |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Суп картофельный с клецками № 29**

Наименование блюда: **Суп картофельный с клецками**

Номер рецептуры: **№ 108**

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2015 г.в.

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Масса | |
| Брутто, г | Нетто, г |
| Картофель | 267 | 200 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Масло растительное | 10 | 10 |
| Клецки готовые № 109 | - | 260 |
| Бульон или вода | 750 | 750 |
| *Выход* | - | 1000 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** |
|  |
| **Белки, г** | 14,23 |
| **Жиры, г** | 18,37 |
| **Углеводы, г** | 75,17 |
| **Калорийность, ккал** | 577 |
| **B1, мг** | 0,42 |
| **B2, мг** | 0,30 |
| **C, мг** | 23,0 |
| **Ca, мг** | 133,6 |
| **Fe, мг** | 4,7 |
| **Mg, мг** | 101,4 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения, добавляют слегка пассерованные или припущенные морковь, лук и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки кладут соль.  Клецки варят отдельно в бульоне или в подсоленной воде небольшими партиями и кладут в суп при отпуске. |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Напиток кофейный № 30**

[[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Напиток кофейный**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 379**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда на 100 порций блюда*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г | Брутто, кг | Нетто, кг |
| [Кофейный напиток Дружба](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/213.php) | 5 | 5 | 0,5 | 0,5 |
| *или* [Кофейный напиток Экстра](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/212.php) | 5 | 5 | 0,5 | 0,5 |
| *или* [Кофейный напиток Народный](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/211.php) | 5 | 5 | 0,5 | 0,5 |
| [Вода](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/54.php) | 120 | 120 | 12,0 | 12,0 |
| [Сахарный песок](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/416.php) | 20 | 20 | 2,0 | 2,0 |
| [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/7/291.php) | 100 | 100 | 10,0 | 10,0 |
| Выход | - | 200 |  | 20,0 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** |
| **Белки, г** | 3,16 |
| **Жиры, г** | 2,67 |
| **Углеводы, г** | 15,94 |
| **Калорийность, ккал** | 100,6 |
| **B1, мг** | 0,04 |
| **B2, мг** | 0 |
| **C, мг** | 1,3 |
| **Ca, мг** | 125,8 |
| **Fe, мг** | 0,134 |
| **Mg, мг** | 14,0 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| В сваренный процеженый кофейный напиток добовляют горячее кипяченое молоко, сахар и доводят до кипения. |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Суп из овощей № 31**

Наименование блюда: **Суп из овощей**

Номер рецептуры: **№ 99**

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2015 г.в.

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Масса | |
| Брутто, г | Нетто, г |
| Капуста белокочанная | 100 | 80 |
| Картофель | 267 | 200 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Горошек зеленый консервированный | 46 | 30 |
| или фасоль овощная (лопатка) свежая | 33 | 30 |
| Масло растительное | 20 | 20 |
| Бульон или вода | 750 | 750 |
| *Выход* | - | 1000 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** |
|  |
| **Белки, г** | 6,35 |
| **Жиры, г** | 19,95 |
| **Углеводы, г** | 36,59 |
| **Калорийность, ккал** | 381 |
| **B1, мг** | 0,29 |
| **В2, мг** | 0,19 |
| **C, мг** | 41,5 |
| **Ca, мг** | 139,4 |
| **Fe, мг** | 3,1 |
| **Mg, мг** | 83,0 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| В кипящий бульон кладут нашинкованную белокочанную капусту, нарезанные стручки фасоли, картофель, нарезанный дольками. За 10-15 мин до окончания варки супа добавляют слегка пассерованные или припущенные овощи, горошек зеленый, соль. Суп можно отпускать с прокипяченной сметаной. |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Тефтели № 32**

[[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Тефтели**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 278**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Масса | |
| Брутто, г | Нетто, г |
| Говядина (котлетное мясо) | 52 | 38 |
| или свинина (котлетное мясо) | 45 | 38 |
| Хлеб пшеничный | 8 | 8 |
| Молоко или вода | 12 | 12 |
| Лук репчатый | 24 | 20 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| *Масса пассерованного лука* | - | 10 |
| Мука пшеничная | 4 | 4 |
| *Масса полуфабриката* | - | 71 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| *Масса готовых тефтелей* | - | 60 |
| Соус № 331 | - | 50 |
| Выход | - | 110 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** |
|  |
| **Белки, г** | 6,93 |
| **Жиры, г** | 7,47 |
| **Углеводы, г** | 11,07 |
| **Калорийность, ккал** | 139,20 |
| **B1, мг** | 0,05 |
| **C, мг** | 1,60 |
| **Ca, мг** | 32,13 |
| **Fe, мг** | 3,00 |
| **Mg, мг** | 21,80 |
| **Р, мг** | 163,67 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| В котлетную массу добавляют измельченный слегка пассерованный или припущенный репчатый лук (можно добавлять зеленый лук), перемешивают и формуют в виде шариков по 3-4 шт на порцию, панируют в муке, обжаривают, перекладывают в неглубокую посуду, в один два ряда, заливают соусом, в который добавляют 10-20 гр воды и тушат 8-10 мин. Отпускают тефтели с гарниром и соусом, в котором они тушились. |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Пюре картофельное № 33**

Наименование блюда: Пюре картофельное

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 312**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда на 100 порций блюда*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | | Нетто, г | | | Брутто, кг | | Нетто, кг | |
| 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| Картофель | 172.7 | 230 | 129.5 | | 172.6 | 17.27 | 23.0 | 12.95 | 17.26 |
| Молоко | 23.9 | 31.8 | 22.7 | | 30.2 | 2.39 | 3.18 | 2.27 | 3.02 |
| Масло сливочное | 5.3 | 7.06 | 5.3 | | 7.06 | 0.53 | 0.706 | 0.53 | 0.706 |
| Выход: | - | - | 150 | | 200 | - | - | 15.0 | 20.0 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** | |
| **7-11** | **11-18** |
| **Белки, г** | 3.09 | 4.12 |
| **Жиры, г** | 4.85 | 6.4 |
| **Углеводы, г** | 20.6 | 27.4 |
| **Калорийность, ккал** | 138.6 | 184.8 |
| **B1, мг** | 0.14 | 0.18 |
| **B2, мг** | 0.11 | 0.14 |
| **C, мг** | 18.34 | 24.4 |
| **Ca, мг** | 37.3 | 49.7 |
| **Fe, мг** | 112 | 149.3 |
| **Mg, мг** | 28 | 37.3 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления: Очищенный картофель варят в кипящей подсоленной воде до готовности. Воду сливают. Добавляют кипяченое молоко и сливочное масло. Протирают, перемешивают. |
| Зав столовой |

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Компот из плодов и ягод сушеных № 34**

[[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Компот из плодов и ягод сушеных**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 348**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Масса | |
| Брутто, г | Нетто, г |
| [Яблоки](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/11/587.php) | 75 | 280 |
| или груши | 150 | 225 |
| или курага | 100 | 185 |
| или чернослив | 125 | 185 |
| или урюк | 100 | 230 |
| или изюм | 100 | 160 |
| [Сахар- песок](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/416.php) | 100 | 100 |
| Кислота лимонная | 1 | 1 |
| [Вода](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/54.php) | 1015 | 1015 |
| [Выход:](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/16/150.php) | - | 1000 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** |
| **Белки, г** | 1,65 |
| **Жиры, г** | 0,08 |
| **Углеводы, г** | 144,15 |
| **Калорийность, ккал** | 590 |
| **B1, мг** | 0,02 |
| **В2, мг** | 0,03 |
| **C, мг** | 1,50 |
| **Ca, мг** | 124,9 |
| **Fe, мг** | 4,50 |
| **Mg, мг** | 31,6 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления: |
| Подготовленные сушеные плоды или ягоды заливают горячей водой нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят до готовности. Груши сушеные в зависимости от величины и вида варят 1-2 ч., яблоки 20-30 мин., чернослив, урюк, курагу 10-20 мин, изюм 5-10 мин.  Компот из плодов и ягод сушеных готовят на кануне, для того чтобы он настоялся. |
| Зав столовой |

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Бефстроганов из отварной говядины № 35**

[[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Бефстроганов из отварной говядины**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 245**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Масса | |
| Брутто, г | Нетто, г |
| Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части) | 110 | 81 |
| Морковь | 3 | 2 |
| Лук репчатый | 2,5 | 2 |
| *Масса отварного мяса* | - | 50 |
| Морковь | 12,5 | 10 |
| Соус №330 | - | 50 |
| *Выход* | - | 100 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** |
|  |
| **Белки, г** | 14,44 |
| **Жиры, г** | 12,25 |
| **Углеводы, г** | 3,78 |
| **Калорийность, ккал** | 181 |
| **B1, мг** | 0,03 |
| **B2, мг** | 0,07 |
| **C, мг** | 0,37 |
| **Ca, мг** | 33,58 |
| **Fe, мг** | 1,98 |
| **Mg, мг** | 19,81 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Отварное мясо нарезают брусочками длиной 3-4 см, массой 5-7 г и соединяют с протертой вареной морковью. Затем мясо заливают соусом сметанным и кипятят на слабом огне 5-10 мин в посуде, закрытой крышкой. Отпускают бефстроганов вместе с соусом и гарниром. Гарниры – макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, пюре из моркови или свеклы, овощи отварные с маслом. |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Котлеты или биточки рисовые, пшенные с морковью № 36**

[[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Котлеты или биточки рисовые, пшенные с морковью**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 193**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Масса | |
| Брутто, г | Нетто, г |
| Крупа рисовая | 23 | 23 |
| Вода (для каши рисовой) | 76 | 76 |
| или крупа пшено | 26 | 26 |
| Вода (для каши пшенной) | 70 | 70 |
| Морковь | 24 | 19 |
| Масло сливочное | 2 | 2 |
| Яйца | 1/20 шт. | 2 |
| Сухари пшеничные | 3 | 3 |
| *Масса полуфабриката* | - | 114 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| *Масса жареных изделий* | - | 100 |
| Соус № 326, 330 | - | 30 |
| *Выход* | - | 130 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** |
|  |
| **Белки, г** | 4,39 |
| **Жиры, г** | 8,94 |
| **Углеводы, г** | 22,38 |
| **Калорийность, ккал** | 188 |
| **B1, мг** | 0,08 |
| **B2, мг** | 0,05 |
| **C, мг** | 0,34 |
| **Ca, мг** | 40,78 |
| **Fe, мг** | 1,06 |
| **Mg, мг** | 33,44 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Сырую, очищенную морковь нарезают соломкой, пассеруют с маслом и протирают. Варят густую, вязкую пшенную или рисовую кашу. Кладут в нее полученное морковное пюре, охлаждают до 60-70 С, добавляют яйца и перемешивают. Затем массу разделывают на котлеты или биточки, панируют в сухарях и жарят 10 мин. Подают с молочным или сметанным соусом. |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Соус молочный сладкий № 37**

[[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Соус молочный сладкий**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 326**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда на 100 порций блюда*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г | Брутто, кг | Нетто, кг |
| [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/213.php) | 25 | 25 | 2,5 | 2,5 |
| Масло сливочное | 2,7 | 2,7 | 0,27 | 0,27 |
| Мука пшеничная | 2,7 | 2,7 | 0,27 | 0,27 |
| [Вода](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/54.php) | 25 | 25 | 2,5 | 2,5 |
| [Сахарный песок](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/416.php) | 4,0 | 4,0 | 0,4 | 0,4 |
| Выход | - | 50 |  | 5,0 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** |
| **Белки, г** | 1,02 |
| **Жиры, г** | 2,62 |
| **Углеводы, г** | 3,54 |
| **Калорийность, ккал** | 41,9 |
| **B1, мг** | 0,01 |
| **B2, мг** | 0,04 |
| **C, мг** | 0,16 |
| **Ca, мг** | 32,9 |
| **Fe, мг** | 0,09 |
| **Mg, мг** | 4,7 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Пассированную муку на масле разводят горячим молоком с добавлением воды и варят 7-10 мин при слабом кипении. Затем кладут соль, сахар процеживают и доводят до кипения. |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Суп- лапша домашняя № 38**

[[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Суп - лапша домашняя**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 113**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Масса | |
| Брутто, г | Нетто, г |
| Лапша домашняя №114 | - | 80 |
| Масса вареной лапши | - | 200 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Масло растительное | 20 | 20 |
| Бульон или вода | 950 | 950 |
| *Выход* | - | 1000 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** |
| **Белки, г** | 10,26 |
| **Жиры, г** | 22,17 |
| **Углеводы, г** | 46,48 |
| **Калорийность, ккал** | 463 |
| **B1, мг** | 0,20 |
| **B2, мг** | 0,14 |
| **C, мг** | 2,0 |
| **Ca, мг** | 114,2 |
| **Fe, мг** | 2,6 |
| **Mg, мг** | 42,7 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| В кипящий бульон или воду кладут слегка пассерованный или припущенный лук и варят с момента закипания 5-8 мин, после чего добавляют подготовленную домашнюю лапшу и варят до готовности. |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Плов из птицы № 39**

[[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Плов из птицы**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 291**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда на 100 порций блюда*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 |
| Брутто, г | | Нетто, г | | Брутто, кг | | Нетто, кг | |
| [Курица](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/4/243.php) | 106 | 141 | 72 | 96 | 10,6 | 14,1 | 7,2 | 9,6 |
| или [Бройлер-цыпленок](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/4/28.php) | 96 | 128 | 68 | 90,7 | 9,6 | 12,8 | 6,8 | 9,07 |
| или [Индейка](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/4/104.php) | 76 | 101 | 68 | 90,7 | 7,6 | 10,1 | 6,8 | 9,07 |
| Масло растительное | 7 | 9,3 | 7 | 9,3 | 0,7 | 0,93 | 0,7 | 0,93 |
| [Лук репчатый](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/16/262.php) | 8 | 10,7 | 7 | 9,3 | 0,8 | 1,07 | 0,7 | 0,93 |
| [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/12/294.php) | 10 | 13,3 | 8 | 10,7 | 1,0 | 1,33 | 0,8 | 1,07 |
| [Томатное пюре](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/525.php) | 5 | 6,7 | 5 | 6,7 | 0,5 | 0,67 | 0,5 | 0,67 |
| [Крупа рисовая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/9/234.php) | 35 | 46,7 | 35 | 35 | 3,5 | 4,67 | 3,5 | 3,5 |
| ~ Масса тушеной птицы или кролика |  |  | 50 |  |  |  | 5,0 |  |
| ~ Масса готового риса с овощами |  |  | 100 |  |  |  | 10,0 |  |
| Выход: | - | - | 150 | 200 |  |  | 15,0 | 20,0 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** | |
| 7-11 | 7-11 |
| **Белки, г** | 12,71 | 16,94 |
| **Жиры, г** | 7,85 | 10,46 |
| **Углеводы, г** | 26,8 | 35,73 |
| **Калорийность, ккал** | 229 | 305,3 |
| **B1, мг** | 0,08 | 0,106 |
| **B2, мг** | 0,1 | 0,13 |
| **C, мг** | 4,52 | 6,03 |
| **Ca, мг** | 34,76 | 46,34 |
| **Fe, мг** | 1,48 | 1,97 |
| **Mg, мг** | 40,53 | 54,04 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Птицу рубят на порции (по одному куску), обжаривают до образования корочки, посыпают солью, кладут в посуду, добавляют пассерованные, мелко нарезанные морковь и лук, томатное пюре, заливают горячим бульоном или водой и дают закипеть (жидкость наливают из расчета нормы воды для приготовления рассыпчатой каши), затем кладут промытую рисовую крупу и варят до загустения. После этого посуду с пловом ставят на 40-50 мин в жарочный шкаф. |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Рассольник ленинградский № 40**

[[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Рассольник ленинградский**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 96**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда на 100 порций блюда*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 |
| Брутто, г | | Нетто, г | | Брутто, г | | Нетто, г | |
| [Картофель](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/12/137.php) | 100 | 120 | 75 | 90 | 10,0 | 12,0 | 7,5 | 9,0 |
| [Крупа перловая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/9/231.php) | 5 | 6 | 5 | 6 | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 0,6 |
| или [Крупа пшеничная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/9/232.php) | 5 | 6 | 5 | 6 | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 0,6 |
| или [Крупа овсяная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/9/230.php) | 5 | 6 | 5 | 6 | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 0,6 |
| или [Крупа рисовая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/9/234.php) | 5 | 6 | 5 | 6 | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 0,6 |
| [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/12/294.php) | 12,5 | 15 | 10 | 12 | 1,25 | 1,5 | 1,0 | 1,2 |
| [Лук репчатый](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/16/262.php) | 6 | 7,2 | 5 | 6,0 | 0,6 | 0,72 | 0,5 | 0,6 |
| [Огурцы соленые](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/13/320.php) | 16,7 |  | 15 | 18,0 | 1,67 |  | 1,5 | 1,8 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/18/271.php) | 5 | 6,0 | 5 | 6,0 | 0,5 | 0,600 | 0,5 | 0,6 |
| Бульон или [вода](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/54.php) | 187,5 | 225,2 | 187,5 | 225,2 | 18,75 | 22,520 | 18,75 | 22,52 |
|  | - | - | 250 | 300 |  |  | 25,0 | 30,0 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** | |
| **7-11** | **12-18** |
| **Белки, г** | 2,0 | 2,4 |
| **Жиры, г** | 5,09 | 6,1 |
| **Углеводы, г** | 11,98 | 14,38 |
| **Калорийность, ккал** | 107,3 | 128,8 |
| **B1, мг** | 0,09 | 0,108 |
| **B2, мг** | 0,05 | 0,07 |
| **C, мг** | 8,38 | 10,0 |
| **Ca, мг** | 29,2 | 35,04 |
| **Fe, мг** | 0,9 | 1,1 |
| **Mg, мг** | 24,2 | 29,0 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, закладывают картофель нарезанный брусочками, а через 10-15 минут вводят слегка пассерованные овощи и огурцы. За 5-10 минут до окончания варки добовляют соль. |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Запеканка картофельная с мясом или субпродуктами № 41**

[[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Запеканка картофельная с мясом или субпродуктами**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 284**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Масса | |
| Брутто, г | Нетто, г |
| Говядина (котлетное мясо) | 107 | 79 |
| Или сердце | 98 | 83 |
| Или печень говяжья | 89 | 74 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| *Масса готовых мясопродуктов* | - | 50 |
| Картофель | 152 | 114/110 |
| *Масса вареного протертого картофеля* | - | 108 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Масло сливочное | 1 | 1 |
| *Мсса пассерованного лука* | - | 4 |
| Масло растительное | 2 | 2 |
| Сухари | 2 | 2 |
| *Масса полуфабриката* | - | 164 |
| *Масса запеченного блюда* | - | 140 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| или соус № 331 | - | 30 |
| *Выход: с маслом* | - | 145 |
| *С соусом* | - | 170 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** |
| **Белки, г** | 16,64 |
| **Жиры, г** | 20,89 |
| **Углеводы, г** | 19,8 |
| **Калорийность, ккал** | 325 |
| **B1, мг** | 0,25 |
| **B2, мг** | 0,25 |
| **C, мг** | 4,78 |
| **А, мкг** | 20,0 |
| **Ca, мг** | 42,45 |
| **Р, мг** | 283,15 |
| **Fe, мг** | 3,83 |
| **Mg, мг** | 106,15 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Сердце варят, печень жарят, а мясо обжаривают и тушат. Готовые продукты пропускают через мясорубку, добавляют слегка пассерованный или припущенный репчатый лук. Протертый картофель делят на две равные части. Одну часть кладут на смазанный маслом и пасыпанный сухарями противень или сковороду, разравнивают, кладут фарш, а на него – оставшуюся часть картофеля. После разравнивания изделия посыпают сухарями и запекают.  Если блюда готовят в виде рулета, протертый картофель выкладывают на чистую смоченную водой салфетку. На середину массы кладут фарш и придаю изделию форму рулета, который перекладывают с салфетки швом вниз на смазанный маслом противень. Поверхность посыпают сухарями, делают два три прокола ножом вдоль рулета и запекают. При отпуске запеканку или рулет нарезают по одному куску на порцию, поливают маслом или соусом.  Соус – сметанный с томатом.  Зав столовой |

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Соус сметанный с томатом № 42**

[[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Соус сметанный с томатом**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 331**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Масса | |
| Брутто, г | Нетто, г |
| Сметана | 250 | 250 |
| Мука пшеничная | 75 | 75 |
| Вода | 750 | 750 |
| Томатное пюре | 100 | 100 |
| *Выход* | - | 1000 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** |
| **Белки, г** | 17,62 |
| **Жиры, г** | 49,96 |
| **Углеводы, г** | 70,24 |
| **Калорийность, ккал** | 801 |
| **B1, мг** | 0,25 |
| **B2, мг** | 0,32 |
| **C, мг** | 13,38 |
| **Ca, мг** | 292,4 |
| **Fe, мг** | 3,98 |
| **Mg, мг** | 97,9 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Томатное пюре уваривают до половины первоначального объема, соединяют с соусом сметанным. Соус проваривают, процеживают и доводят до кипения. |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Суп молочный с макаронными изделиями № 43**

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

Номер рецептуры: **№ 120**

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2015 г.в.

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Масса | |
| Брутто, г | Нетто, г |
| Молоко | 500 | 500 |
| Вода | 420 | 420 |
| Макароны, лапша, лапша домашняя №114, вермишель, фигурные изделия | 80 | 80 |
| Масло сливочное | 8 | 8 |
| Сахар | 6 | 6 |
| *Выход* | - | 1000 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** |
|  |
| **Белки, г** | 21,88 |
| **Жиры, г** | 18,98 |
| **Углеводы, г** | 71,82 |
| **Калорийность, ккал** | 600 |
| **B1, мг** | 0,36 |
| **B2, мг** | 0,74 |
| **C, мг** | 3,3 |
| **Ca, мг** | 652,0 |
| **Fe, мг** | 2,6 |
| **Mg, мг** | 106,7 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Макаронные изделия варят в воде до полуготовности (макароны – 15-20 мин, лапшу – 10-12 мин, вермишель – 5-7 мин), воду сливают, а макаронные изделия закладывают в кипящую смесь молока и воды и, периодически помешивая, варят до готовности, кладут соль, сахар. При отпуске заправляют маслом. |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Щи из свежей капусты с картофелем №44**

[[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Щи из свежей капусты с картофелем**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 88**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда на 100 порций блюда*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 |
| Брутто, г | | Нетто, г | | Брутто, кг | | Нетто, кг | |
| [Капуста белокочанная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/12/131.php) | 62,5 | 75,0 | 50 | 60 | 6,25 | 7,5 | 5,0 | 6,0 |
| [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/12/294.php) | 12,5 | 15 | 10 | 12 | 1,25 | 1,50 | 1,00 | 1,20 |
| [Картофель](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/16/350.php) | 40 | 48 | 30 | 36 | 4,0 | 4,8 | 3,0 | 3,6 |
| [Лук репчатый](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/16/262.php) | 12,0 | 14,4 | 10 | 10 | 1,20 | 1,44 | 1,00 | 1,20 |
| [Томатное пюре](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/525.php) | 2,5 | 3,0 | 2,5 | 3,0 | 0,25 | 0,3 | 0,25 | 0,3 |
| Масло сливочное | 5,0 | 6,0 | 5,0 | 6,0 | 0,50 | 0,60 | 0,50 | 0,60 |
| [Бульон](http://pbprog.ru/databases/food/8/747.php) или вода | 200 | 240 | 200 | 240 | 20,00 | 24,00 | 20,00 | 24,00 |
| Выход: | - | - | 250 | 300 | - | - | 2,5 | 3,0 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** | |
| **7-11** | **12-18** |
| **Белки, г** | 1,8 | 2,16 |
| **Жиры, г** | 4,92 | 5,9 |
| **Углеводы, г** | 10,93 | 13,11 |
| **Калорийность, ккал** | 10,8 | 124,6 |
| **B1, мг** | 0,05 | 0,06 |
| **B2, мг** | 0,04 | 0,05 |
| **C, мг** | 10,68 | 12,81 |
| **Ca, мг** | 49,73 | 59,68 |
| **Fe, мг** | 1,2 | 1,44 |
| **Mg, мг** | 26,1 | 31,4 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Капусту нарезают шашками картофель дольками.  В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную капусту и варят 10-15 мин. Затем кладут картофель, добавляют слегка пассированные или припущенные морковь, лук и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки в щи добавляют прогретое томатное пюре. При приготовлении щей из ранней капусты ее закладывают после картофеля  Зав столовой |

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Запеканка из творога № 45**

[[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Запеканка из творога**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 223**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2015 г.в**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Масса | |
| Брутто, г | Нетто, г |
| Творог | 47 | 46 |
| Крупа манная | 3 | 3 |
| или мука пшеничная | 4 | 4 |
| Сахар | 4 | 4 |
| Яйца | 1/20 шт. | 2 |
| Масло сливочное | 2 | 2 |
| Сухари | 2 | 2 |
| Сметана | 2 | 2 |
| *Масса готовой запеканки* | - | 50 |
| Соус №334, 335, 336, 337 | - | 30 |
| или молоко сгущенное | 20 | 20 |
| или йогурт | 30 | 30 |
| *Выход: с соусом или йогуртом* | - | 80 |
| *с молоком сгущенным* | - | 70 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** |
| **Белки, г** | 10,23 |
| **Жиры, г** | 7,74 |
| **Углеводы, г** | 19,6 |
| **Калорийность, ккал** | 189 |
| **B1, мг** | 0,042 |
| **B2, мг** | 0,21 |
| **C, мг** | 0,33 |
| **Ca, мг** | 136,91 |
| **Fe, мг** | 0,45 |
| **Mg, мг** | 18,59 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Протертый творог смешивают с мукой или предварительно заваренной в воде (10 мл на порцию) и охлажденной манной крупой, яйцами, сахаром и солью. Подготовленную массу выкладывают слоем 3-4 мм на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или в форму.  Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной, запекают в жарочном шкафу 20-30 мин до образования на поверхности румяной корочки. Отпускают запеканку с молочным или сладким соусом, с молоком сгущенным или йогуртом.  Зав столовой |

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Суп картофельный с рыбными фрикадельками № 46**

[[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Суп картофельный с рыбными фрикадельками**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№ 106**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Масса | |
| Брутто, г | Нетто, г |
| Картофель | 533 | 400 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Томатное пюре | 10 | 10 |
| Масло растительное | 10 | 10 |
| Бульон или вода | 700 | 700 |
| *Выход* | - | 1000 |
| Фрикадельки рыбные готовые №107 на порцию 250 г | - | 50 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** |
| **Белки, г** | 8,78 |
| **Жиры, г** | 11,12 |
| **Углеводы, г** | 61,56 |
| **Калорийность, ккал** | 424 |
| **B1, мг** | 0,48 |
| **B2, мг** | 0,29 |
| **C, мг** | 44,3 |
| **Ca, мг** | 96,7 |
| **Fe, мг** | 4,4 |
| **Mg, мг** | 117,4 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения, добавляют нарезанные кубиками слегка пассерованные или припущенные овощи и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки добавляют пассерованное томатное пюре, соль.  Фрикадельки припускают отдельно в небольшом количестве бульона или воды до готовности и кладут в суп при отпуске. Бульон после припускания фрикаделек добавляют в суп. Можно готовить суп без томатного пюре. |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Шницель натуральный рубленый № 47**

Наименование блюда: **Шницель натуральный рубленый**

Технологическая карта (кулинарный рецепт ) **№ 267**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Масса | |
| Брутто, г | Нетто, г |
| Свинина (котлетное мясо) | 95 | 81 |
| или говядина (котлетное мясо) | 95 | 70 |
| Жир –сырец говяжий или свиной | 11 | 11 |
| Вода | 7 | 7 |
| Яйца | 1/10 шт | 4 |
| Сухари | 12 | 12 |
| *Масса полуфабриката* | - | 103 |
| Масло растительное | 6 | 6 |
| *Масса жареного шницеля* | - | 75 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| *Выход:* | - | 80 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** |
|  |
| **Белки, г** | 13,83 |
| **Жиры, г** | 28,63 |
| **Углеводы, г** | 6,58 |
| **Калорийность, ккал** | 341 |
| **B1, мг** | 0,07 |
| **В2, мг** | 0,13 |
| **C, мг** | - |
| **А, мкг** | 31,7 |
| **Ca, мг** | 12,69 |
| **Р, мг** | 144,68 |
| **Fe, мг** | 2,64 |
| **Mg, мг** | 22,37 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Подготовленный фарш разделывают в виде изделий плоскоовальной формы, смачивают в льезоне, панируют в сухарях и жарят. При отпуске шницель гарнируют и поливают маслом сливочным.  Гарниры – каши рассыпчатые, бобовые отварные, макаронные изделия отварные, картофель отварной, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом, овощи припущенные с маслом.  Зав столовой |

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Капуста тушеная №48**

[[Серия программ Питание](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)](http://pbprog.ru/products/pitanie.php)Наименование блюда: **Капуста тушеная**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№321**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда на 100 порций блюда*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 | 7-11 | 12-18 |
| Брутто, г | | Нетто, г | | Брутто, кг | | Нетто, кг | |
| [Капуста свежая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/12/131.php) | 215,2 | 287 | 172 |  | 21,52 | 28,7 | 17,2 |  |
| или [Капуста квашеная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/12/125.php) | 214,5 | 285 | 150 |  | 21,45 | 28,5 | 15,0 |  |
| Лимонная кислота | 5 | 7 | 5 | 7 | 0,5 | 0,7 | 0,5 | 0,7 |
| Масло сливочное | 5 | 7 | 5 | 7 | 0,5 | 0,7 | 0,5 | 0,7 |
| [Томатное пюре](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/525.php) | 9 | 12 | 9 | 12 | 0,9 | 1,2 | 0,9 | 1,2 |
| [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/12/294.php) | 4 | 5 | 3 | 4 | 0,4 | 0,5 | 0,3 | 0,4 |
| [Лук репчатый](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/16/262.php) | 7 | 9,5 | 6 | 8 | 0,7 | 0,95 | 0,6 | 0,8 |
| [Мука пшеничная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/302.php) | 2 | 3 | 2 | 3 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,3 |
| [Сахарный песок](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/416.php) | 5 | 6 | 5 | 6 | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 0,6 |
| Выход | - | - | 150 | 200 |  |  |  |  |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** | |
| **7-11** | **12-18** |
| **Белки, г** | 3,1 | 4,13 |
| **Жиры, г** | 6,47 | 8,6 |
| **Углеводы, г** | 18,85 | 25,13 |
| **Калорийность, ккал** | 150,2 | 200,3 |
| **B1, мг** | 0,06 | 0,08 |
| **B2, мг** | 0,05 | 0,07 |
| **C, мг** | 45,8 | 52,3 |
| **Ca, мг** | 110,9 | 147,9 |
| **Fe, мг** | 1,6 | 2,1 |
| **Mg, мг** | 31,0 | 41,3 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют бульон или воду (20-30% к массе сырой капусты), лимонную кислоту, масло сливочное, пассированное томатное пюре и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассерованные нарезанные соломкой морковь, лук и тушат до готовности. За 5 мин до конца тушения капусту заправляют мучной пассеровкой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения. |

Зав столовой

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Фрикадельки рыбные № 49**

Наименование блюда: **Фрикадельки рыбные**

Технологическая карта (кулинарный рецепт ) **№ 107**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Масса | |
| Брутто, г | Нетто, г |
| Сом (кроме океанического) | 1880 | 940 |
| или минтай | 1880 | 940 |
| или окунь морской | 1343 | 940 |
| или треска | 1237 | 940 |
| или филе сома | 1022 | 940 |
| или филе трески | 979 | 940 |
| или филе окуня морского | 1000 | 940 |
| Яйца | 1,25 шт. | 50 |
| Лук репчатый | 238 | 200 |
| Бульон | 90 | 90 |
| *Масса полуфабриката* | - | 1250 |
| *Выход* | - | 1000 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** |
|  |
| **Белки, г** | 167,61 |
| **Жиры, г** | 35,31 |
| **Углеводы, г** | 14,24 |
| **Калорийность, ккал** | 1100 |
| **B1, мг** | 1,05 |
| **В2, мг** | 1,25 |
| **C, мг** | 16,6 |
| **А, мкг** | 501 |
| **Ca, мг** | 1254,7 |
| **Р, мг** | 2286,8 |
| **Fe, мг** | 11,6 |
| **Mg, мг** | 600,0 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Филе рыбы с кожей без костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку, затем добавляют мелко рубленный лук, яйца, соль, воду и все тщательно перемешивают. Сформованные шарики массой 15-18 г припускают в бульоне до готовности.  Зав столовой |

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Клецки № 50**

Наименование блюда: **Клецки**

Технологическая карта (кулинарный рецепт ) **№ 109**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Масса | |
| Брутто, г | Нетто, г |
| Мука пшеничная | 308 | 308 |
| Масло сливочное | 35 | 35 |
| Яйца | 2,2 шт. | 88 |
| Вода или молоко | 483 | 483 |
| Соль | 9 | 9 |
| *Масса теста* | - | 900 |
| *Выход* | - | 1000 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** |
|  |
| **Белки, г** | 41,02 |
| **Жиры, г** | 37,52 |
| **Углеводы, г** | 180,24 |
| **Калорийность, ккал** | 1352 |
| **B1, мг** | 0,75 |
| **В2, мг** | 0,61 |
| **C, мг** | - |
| **А, мкг** | 360 |
| **Ca, мг** | 185,6 |
| **Р, мг** | 540,4 |
| **Fe, мг** | 9,0 |
| **Mg, мг** | 148,1 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| В воду или молоко кладут масло сливочное, соль и доводят до кипения. В кипящую жидкость, помешивая, всыпают муку и заваривают тесто, которое, не переставая помешивать, прогревают в течение 5-10 мин. После этого массу охлаждают до 60-70 С, добавляют в 3-4 приема сырые яйца и перемешивают. Приготовленное тесто закатывают в виде жгута и нарезают на кусочки массой 10-15 г. Для варки клецек на 1 кг берут 5 л жидкости. Варят при слабом кипении 5-7 мин.  Зав столовой |

**Утверждаю**

**Директор МОУ «Килачевская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Носкова**

**Приказ № 77-б 06.10.2016г**

**Лапша домашняя № 51**

Наименование блюда: **Лапша домашняя**

Технологическая карта (кулинарный рецепт ) **№ 114**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2015 г.в.**

*Рецептура (раскладка продуктов)*

*на 1 порцию блюда*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Масса | |
| Брутто, г | Нетто, г |
| Мука пшеничная | 875 | 875 |
| Мука на подпыл | 60 | 60 |
| Яйца | 6,25 шт. | 250 |
| Вода | 175 | 175 |
| Соль | 25 | 25 |
| *Выход подсушенной лапши* | - | 1000 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда** |
|  |
| **Белки, г** | 121,7 |
| **Жиры, г** | 38,86 |
| **Углеводы, г** | 545,89 |
| **Калорийность, ккал** | 3391 |
| **B1, мг** | 2,26 |
| **В2, мг** | 1,66 |
| **C, мг** | - |
| **А, мкг** | 625 |
| **Ca, мг** | 461,8 |
| **Р, мг** | 1574,0 |
| **Fe, мг** | 26,6 |
| **Mg, мг** | 446,9 |

*Технологическая карта приготовления блюда:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| В холодную воду вводят сырые яйца, соль, перемешивают, добавляют муку не ниже 1 сорта и замешивают крутое тесто, которое выдерживают 20-30 мин для того, чтобы оно лучше раскатывалось. Куски готового теста кладут на стол, посыпанный мукой, и раскатывают в пласт толщиной 1-1,5 мм и подсушивают. Пересыпанные мукой пласты складывают один на другой, нарезают их на полоски шириной 35-45 мм, которые, в свою очередь, режут поперек полосками шириной 3-4 мм или соломкой.  Лапшу рассыпают на посыпанные мукой столы слоем не более 10 мм и подсушивают 2-3 ч при температуре 40-45 С.  Зав столовой |