

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №

Наименование блюда

Овощи тушеные в соусе томатном

Рецептура № 525

колонка

По сборнику рецептов

для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.

Рецептура

Набор сырья	Расход сырья, г на			
	от 7 до 10 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Фасоль консервированная натуральная	28	17	33	20
или Горошек зеленый консервированный	26	17	31	20
Картофель	122	92	146	110
Морковь	53	42	63	50
Лук репчатый	20	17	24	20
Масло растительное	8	8	10	10
Соус томатный		33		40
Томатное пюре	1,7	1,7	2	2
Мука пшеничная	2,5	2,5	3	3
Вода питьевая	33	33	40	40
Выход готового блюда		150		180

Технология приготовления

Нарезанные дольками или кубиками картофель, морковь и лук припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла растительного при закрытой крышке. Затем картофель и овощи соединяют с соусом и тушат 10-15 минут при закрытой крышке. За 5-10 мин до готовности кладут фасоль консервированную или горошек зеленый консервированный, соль. Температура подачи 65°C. **Для соуса:** смесью прокипяченного томатного пюре и горячей кипяченой воды разводят подсушенную без изменения цвета муку, варят при слабом кипении 7-10 мин. Добавляют соль по вкусу, процеживают.

Требования к качеству

Внешний вид: Форма нарезки овощей сохранена, овощи тушены с соусом и выложены горкой

Цвет: Близкий свежим овощам, соуса - светло - красный

Вкус: Характерный для тушенных овощей с соусом. Умеренно соленый, со сладковатым привкусом моркови

Запах: Свойственный для тушенных овощей с соусом, без постороннего

Консистенция: Овощи - мягкие, сочные, но не разварены; соус - эластичный, однородный

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 10 лет	2,4	3,5	12,7	92	150
с 11 лет и старше	2,9	4,2	15,2	110	180

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
	Ca	Mg	Fe	B ₁	A, мкг	C
от 7 до 10 лет	43,89	22,12	0,93	0,12	0,03	9,78
с 11 лет и старше	52,67	26,54	1,11	0,15	0,04	11,30

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №

Наименование блюда

Рагу овощное

Рецептура № 77

колонка

По сборнику рецептов для дошкольных образовательных учреждений, 2004г., Пермь

Рецептура

Набор сырья	Расход сырья, г на			
	от 7 до 10 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Капуста свежая белокочанная	67	54	74	59
Масса припущенной капусты		48		53
или Фасоль стручковая замороженная	61	55	67	60
Масса отварной фасоли		48		53
или Кабачки свежие	92	61	101	67
Масса припущенных кабачков		48		53
Картофель	53	40	70	53
Морковь	44	35	50	40
Лук репчатый	18	15	24	20
Масло растительное	8	8	10	10
Соус томатный (р.587-2004)		45		55
Мука пшеничная	2,3	2,3	2,8	2,8
Масло сливочное	3	3	3,5	3,5
Томатное пюре	3,5	3,5	4	4
Морковь	8,8	7	10	8
Лук репчатый	5,4	4,5	7	6
Сахар	0,3	0,3	0,4	0,4
Вода питьевая	40	40	50	50
Выход готового блюда		150		180

* - При отсутствии того или иного вида овощей, указанных в рецептуре, можно готовить блюдо из остальных овощей, соответственно увеличив их закладку.

Технология приготовления

Нарезанные дольками или кубиками картофель, морковь, лук припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла до полуготовности. Белокочанную капусту нарезают шашечками и припускают в воде. Фасоль стручковую и капусту цветную отваривают в небольшом количестве воды без размораживания, кабачки свежие припускают с добавлением масла растительного. Затем картофель и овощи соединяют, заливают соусом томатным и тушат до готовности. За 5-10 мин до готовности кладут соль. **Для соуса:** подсушенную без изменения цвета и растертую с маслом сливочным муку, размешивают с частью воды, затем добавляют оставшуюся воду, соединяют с припущенной с маслом морковью, луком, томатным пюре, доводят до вкуса солью и сахаром. Температура подачи 65°C.

Требования к качеству

Внешний вид: Форма нарезки овощей сохранена, овощи тушены с соусом и выложены горкой

Цвет: Близкий свежим овощам, соуса - от розового до красного

Вкус: Характерный для тушенных овощей с соусом. Умеренно соленый, со сладковатым привкусом моркови

Запах: Свойственный для тушенных овощей с соусом, без постороннего

Консистенция: Овощи - плотные, сочные, уложенные горкой, сохраняют форму (не расплываются на тарелке)

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 10 лет	2,9	6,2	14,9	127	150
с 11 лет и старше	3,9	8,3	19,9	170	180

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
	Ca	Mg	Fe	B ₁	A, мкг	C
от 7 до 10 лет	44,69	36,71	1,21	0,08	0,16	3,83
с 11 лет и старше	59,59	48,95	1,61	0,11	0,21	5,11

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №

Наименование блюда

Макаронные изделия отварные

Рецептура № 516

колонка

По сборнику рецептов

для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.

Рецептура

Набор сырья	Расход сырья, г на			
	от 7 до 10 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Макаронные изделия	51	51	61	61
Вода питьевая	306	306	366	366
Масло сливочное	4	4	5	5
Выход готового блюда		150		180

Технология приготовления

Макаронные изделия варят в большом количестве (в 6 раз превышающий объем макарон) кипящей подсоленной воды. Сваренные макаронные изделия откидывают и заправляют растопленным маслом сливочным, доведенным до кипения. Температура подачи 65°C.

Требования к качеству

Внешний вид: Варённые макаронные изделия, сохранившие форму, легко разделяются, заправлены маслом сливочным

Цвет: От светло до светло-кремового

Вкус: Варёных макаронных изделий в сочетании с сливочным маслом

Запах: Варёных макаронных изделий с ароматом сливочного масла

Консистенция: Мягкая, но упругая

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 10 лет	4,8	3,7	36,7	199	150
с 11 лет и старше	5,8	4,4	44,0	239	180

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
	Ca	Mg	Fe	B ₁	A, мкг	C
от 7 до 10 лет	18,26	6,85	0,71	0,05	0,10	0,0
с 11 лет и старше	21,91	8,22	0,85	0,06	0,12	0,0

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №

Наименование блюда

Картофельное пюре

Рецептура № 520

колонка

По сборнику рецептов

для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах,
2004г.**Рецептура**

Набор сырья	Расход сырья, г на			
	от 7 до 10 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель	170	128	205	154
Молоко питьевое	24	24	29	29
Масло сливочное	5	5	7	7
Выход готового блюда		150		180

Технология приготовления

Очищенный картофель промыть, сварить в подсоленной воде, затем отвар слить. Обсушить при открытой крышке. Горячий картофель пропустить через протирочную машину, соединить с горячим кипячёным молоком, добавить растопленное сливочное масло, доведенное до кипения и взбить тщательно перемешивая. Температура подачи 65°C.

Требования к качеству

Внешний вид: Протёртая картофельная масса, аккуратно уложенная

Цвет: От светло-кремового до кремового или белый

Вкус: Картофельного пюре, слегка солёный, нежный, с выраженным привкусом кипячёного молока и сливочного масла

Запах: Свежеприготовленного картофельного пюре с ароматом кипячёного молока и сливочного масла

Консистенция: Густая, пышная, однородная

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 10 лет	3,5	5,3	24,0	158	150
с 11 лет и старше	3,9	5,9	26,7	176	180

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
	Ca	Mg	Fe	B ₁	A, мкг	C
от 7 до 10 лет	38,77	13,50	1,08	0,11	0,06	12,48
с 11 лет и старше	43,08	15,00	1,20	0,12	0,07	13,87

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №

Наименование блюда

Картофельное пюре

Рецептура № 520

колонка

По сборнику рецептов

для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.

Рецептура

Набор сырья	Расход сырья, г на			
	от 7 до 10 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель	114	86	114	86
Молоко питьевое	16	16	16	16
Масло сливочное	3,5	3,5	3,5	3,5
Выход готового блюда	100		100	

Технология приготовления

Очищенный картофель промыть, сварить в подсоленной воде, затем отвар слить. Обсушить при открытой крышке. Горячий картофель пропустить через протирочную машину, соединить с горячим кипячёным молоком, добавить растопленное сливочное масло, доведенное до кипения и взбить тщательно перемешивая. Температура подачи 65°C.

Требования к качеству

Внешний вид: Протёртая картофельная масса, аккуратно уложенная

Цвет: От светло-кремового до кремового или белый

Вкус: Картофельного пюре, слегка солёный, нежный, с выраженным привкусом кипячёного молока и сливочного масла

Запах: Свежеприготовленного картофельного пюре с ароматом кипячёного молока и сливочного масла

Консистенция: Густая, пышная, однородная

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 10 лет	2,2	3,3	15,0	99	100
с 11 лет и старше	2,2	3,3	15,0	99	100

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
	Ca	Mg	Fe	B ₁	A, мкг	C
от 7 до 10 лет	23,93	8,33	0,67	0,07	0,04	7,71
с 11 лет и старше	23,93	8,33	0,67	0,07	0,04	7,71

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №

Наименование блюда

Капуста тушёная

Рецептура № 534

колонка

По сборнику рецептов

для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах,
2004г.**Рецептура**

Набор сырья	Расход сырья, г на			
	от 7 до 10 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная свежая	73	58	115	92
Масло растительное	2	2	3	3
Морковь	3,8	3	6	5
Лук репчатый	2,4	2	4	3
Томатное пюре	1	1	2	2
Мука пшеничная	1	1	2	2
Сахар	0,3	0,3	0,9	0,9
Выход готового блюда		50		80

Технология приготовления

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котёл слоем до 30 см, добавляют воду (20-30% к массе сырой капусты), растительное масло, припущенное томатное пюре и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют припущенные нарезанные соломкой морковь, лук и тушат до готовности 40-45 минут. За 10 мин до конца тушения капусту заправляют подсушенной мукой, разведенной в небольшом количестве воды, солью, сахаром и тушат до готовности. Температура подачи 65°C.

Требования к качеству

Внешний вид: Смесь тушёной капусты с овощами. Капуста, лук и морковь в виде соломки

Цвет: Светло-коричневый

Вкус: Кисло - сладкий

Запах: Тушёной капусты с ароматом томатного пюре, овощей

Консистенция: Сочная, у капусты допускается упругая, слегка хрустящая

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 10 лет	1,2	2,1	3,9	39	50
с 11 лет и старше	1,9	3,1	6,2	61	80

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
	Ca	Mg	Fe	B ₁	A, мкг	C
от 7 до 10 лет	28,53	1,06	0,42	0,02	0,00	14,33
с 11 лет и старше	45,64	1,69	0,67	0,03	0,00	29,78

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №

Наименование блюда

Гречка вязкая отварная

Рецептура № 510

колонка

По сборнику рецептов

для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.

Рецептура

Набор сырья	Расход сырья, г на			
	от 7 до 10 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Крупа гречневая	37,5	37,5	45	45
Вода питьевая	120	120	144	144
Масло сливочное	5	5	6	6
Выход готового блюда		150		180

Технология приготовления

Гречневую крупу перебрать, промыть, засыпать в кипящую подсоленную воду, варить до загустения, затем довести до готовности на слабом огне. В готовую кашу добавить растопленное масло сливочное и прогреть 3-5 минут. Температура подачи 65°C.

Требования к качеству

Внешний вид: Зёрна крупы частично разварены, не разделяются; каша, положенная горкой, сохраняет форму

Цвет: От светло-коричневого до коричневого

Вкус: Каши гречневой в сочетании с маслом сливочным

Запах: Каши гречневой с ароматом масла сливочного

Консистенция: Вязкая, мягкая

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 10 лет	4,6	4,5	22,4	149	150
с 11 лет и старше	5,5	5,4	26,9	178	180

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
	Ca	Mg	Fe	B ₁	A, мкг	C
от 7 до 10 лет	9,93	21,37	1,41	0,14	0,20	0,00
с 11 лет и старше	11,92	25,64	1,69	0,17	0,24	0,00