



Утверждаю

Директор МОУ «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Каша из пшена и риса № 1

Наименование блюда: **Каша из пшена и риса**



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 175

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 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
В1, мг	0,09	0,11
В2, мг	0,127	0,159
С, мг	0,914	1,09
Са, 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 пшеничную 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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Сыр (порциями) №2

Наименование блюда: **Сыр (порциями)**



Серия
программ
Питание

Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 15

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов 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
B2, 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. Плавленный сыр рекомендуется использовать в мелкой расфасовке по 30 г.

Зав столовой



Утверждаю

Директор МОУ «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Какао с молоком № 3

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	4,0	4,0	0,4	0,4
Молоко	100	100	1,0	1,0
Вода	110	110	1,1	1,1
Сахарный песок	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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

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 кипяченая	9,7	9,7	0,9	0,9
Сахар	5,0	5,0	0,5	0,5
Масло растительное	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
В1, мг	0,02
В2, мг	0,04
С, мг	17,0
Са, 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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Суп из овощей № 5

Наименование блюда: Суп из овощей

Номер рецептуры: № 99

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов 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 белокачаная	100	80
Картофель	267	200
Морковь	50	40
Лук 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
В1, мг	0,29
В2, мг	0,19
С, мг	41,5
Са, 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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Тефтели рыбные № 6

Наименование блюда: **Тефтели рыбные**



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 239

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов 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
<i>Масса полуфабриката</i>	-	59
Масло растительное	5	5
<i>Масса тушеных тефтелей</i>	-	50
<i>Выход с соусом</i>	-	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
В1, мг	0,06
В2, мг	0,07
С, мг	1,28
Са, 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, формируют 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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Макаронны отварные № 7

Наименование блюда: Макаронны отварные



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 203

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов 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	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 (макаронны, 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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Компот из смеси сухофруктов № 8

Наименование блюда: **Компот из смеси сухофруктов**



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 349

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов 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, груши, чернослив, урюк, курага, изюм	100	250
Сахар- песок	100	100
Кислота лимонная	1	1
Вода	1000	1000
Выход:	-	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
В1, мг	0,08
В2, мг	0,12
С, мг	3,63
Са, 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 « Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Омлет натуральный № 9

Наименование блюда: Омлет натуральный



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 210

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов 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

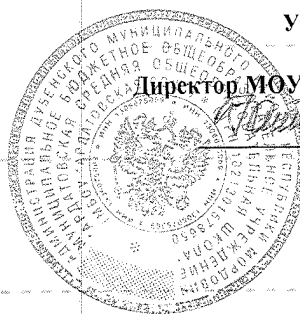
К обработанным яйцам или меланжу добавляют молоко и соль. Смесь тщательно перемешивают, выливают на смазанный противень и запекают в жарочном шкафу, высотой 2,5 – 3 см, полностью прожаривают

Зав столовой

Утверждаю

Директор МОУ «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин



Чай с лимоном № 10

Наименование блюда: **Чай с лимоном**



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 377

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов 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	-	50	-	5,0
Вода	150	150	15,0	15,0
Сахарный песок	15	15	1,5	1,5
Лимоны	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 течение 1-2 мин.

Лимон нарезают тонкими кружочками и кладут в стакан приготовленного чая с сахаром непосредственно перед отпуском

Зав столовой



Утверждаю

Директор МОУ «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Бутерброды с маслом №11

Наименование блюда: Бутерброды с маслом



Технологическая карта (кулинарный рецепт) №1

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов 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	8	10	8	10	8,0	10,0	8,0	10,0
Хлеб	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.

Утверждаю



Директор МОУ «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Салат из свежих огурцов № 12Наименование блюда: **Салат из свежих огурцов**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 20

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов 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 свежие	118,8	950	11,88	9,50
Масло растительное	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
В1, мг	0,151
В2, мг	0,039
С, мг	6,65
Са, 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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Суп из овощей № 13

Наименование блюда: Суп из овощей

Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 99



Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов 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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Гуляш № 14

Наименование блюда: Гуляш



Технологическая карта (кулинарный рецепт) №260

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов 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	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	9,6	12	8	10	0,96	12	0,8	1,0
Томатное пюре	6,4	8	6,4	8	6,4	0,8	6,4	0,8
Мука пшеничная	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:	-	-	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
В1, мг	0,02	0,03
В2, мг	0,08	0,1

С, мг	0,74	0,92
Са, 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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Каша рассыпчатая № 15

Наименование блюда: Каша рассыпчатая



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 171

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов 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

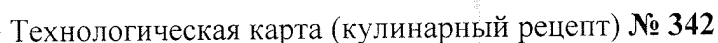
Зав столовой



Директор МОУ «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Наименование блюда: **Компот из свежих плодов**



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

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Яблоки или	45,4	40	4,54	4,0
Груши	44,4	40	4,44	4,0
Сахарный песок	24	24	2,4	2,4
Вода	162	162	1,62	1,62
Выход:	-	200		20,0

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

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда
Белки, г	0,16
Жиры, г	0,16
Углеводы, г	27,88
Калорийность, ккал	114,6
В1, мг	0,012
В2, мг	0,008
С, мг	0,9
Са, 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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Каша вязкая молочная из пшенной крупы № 17

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	45	57	45	57	4,5	5,7	4,5	5,7
Вода	55	63	55	63	5,5	6,3	5,5	6,3
или Молоко	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
В1, мг	0,127	0,158
В2, мг	0,161	0,202
С, мг	0,87	1,08
Са, мг	133,7	167,1
Fe, мг	2,15	2,68
Mg, мг	42,2	52,7

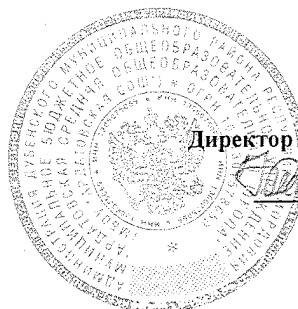
Технологическая карта приготовления блюда:

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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Яйца вареные № 18

Наименование блюда: **Яйца вареные**



Серия программ
Питание

Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 209

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов 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):

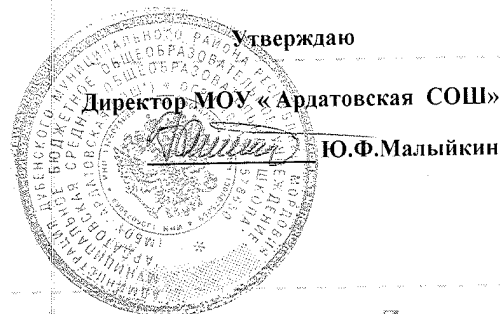
Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда
Белки, г	5,08
Жиры, г	4,60
Углеводы, г	0,28
Калорийность, ккал	63
В1, мг	0,03
В2, мг	0,18
С, мг	-
Са, мг	22,00
Fe, мг	1,00
Mg, мг	4,8

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



Борщ с капустой и картофелем № 19

Наименование блюда: **Борщ с капустой и картофелем**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 82

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



Продукт (полуфабрикат)	Рецептура (раскладка продуктов)							
	на 1 порцию блюда				на 100 порций блюда			
	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	50	60	40	50	5,0	6,00	4,00	5,00
Капуста свежая	25	30,0	20	25	2,50	3,00	2,00	2,50
или Капуста квашеная	21,5	25,8	15	17,5	2,15	2,58	1,50	1,75
Морковь	12,5	15,0	10	12,0	1,25	1,50	1,00	1,20
Картофель	26,8	32,1	20	26,0	2,68	3,21	2,00	2,60
Лук репчатый	12,0	14,4	10	12,0	1,20	1,44	1,00	1,20
Томатное пюре	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 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
С, 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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Рыба, тушенная в томате с овощами № 20

Наименование блюда: **Рыба, тушенная в томате с овощами**



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 229

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов 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	96	144	48,8	73,2	9,6	14,4	4,88	7,32
или Треска	64,8	96,0	48,8	73,2	6,48	9,6	4,88	7,32
или Окунь морской	69,6	104,4	48,8	73,2	6,96	10,4	4,88	7,32
или Минтай	98,4	147,6	49,6	74,4	98,4	14,76	4,96	7,44
или Ледяная рыба	104,0		50,4	75,6	10,4		5,04	7,56
Вода или Бульон №80	15,2	22,8	15,2	22,8	15,2	22,8	1,52	2,28
Морковь	18,4	27,6	14,4	21,6	18,4	27,6	1,44	2,16
Лук репчатый	8	12	6,4	9,6	0,8	1,2	0,64	0,96
Томатное пюре	8	12	8	12	0,8	1,2	0,8	1,2
Масло растительное	4	6	4	6	0,4	0,6	0,4	0,6
Сахарный песок	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
В1, мг	0,04	0,06
В2, мг	0,03	0,05
С, мг	2,98	4,47
Са, 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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Рис отварной № 21

Наименование блюда: **Рис отварной**



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 304

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов 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
В1, мг	0,17
В2, мг	0,13
С, мг	-
Са, 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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

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

Наименование блюда: **Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп**



Серия программ
Питание

Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 173

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов 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	50	50
или хлопья овсяные «Геркулес»	44	44
Молоко	100	100
Вода	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
В1, мг	0,21
В2, мг	0,18
С, мг	0,96
Са, 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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Салат из свежих помидоров № 23

Наименование блюда: Салат из свежих помидоров

Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 23

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов 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 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	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
В1, мг	0,09
В2, мг	0,03
С, 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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Ю.Ф.Малыйкин

Суп картофельный с бобовыми № 24

Наименование блюда: Суп картофельный с бобовыми



Серия программ
Питание

Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 102

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов 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
В1, мг	0,29	0,35
В2, мг	0,07	0,08
С, мг	1,0	1,2
Са, 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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Жаркое по-домашнему № 25

Наименование блюда: **Жаркое по-домашнему**



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 259

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов 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
В1, мг	0,12
В2, мг	0,17
С, мг	6,76
Са, мг	30,50
Fe, мг	3,86
Mg, мг	42,48

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления

Мясо нарезают по два куса 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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Кисель из плодов или ягод свежих № 26

Наименование блюда: **Кисель из плодов или ягод свежих**



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 350

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов 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	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	915	915
Сахар- песок	100	100
Крахмал картофельный	45	45
Выход:	-	1000

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

Наименование	Содержание питательных
--------------	------------------------

показателя	веществ на 1 порцию блюда
Белки, г	0,36
Жиры, г	0,20
Углеводы, г	115,19
Калорийность, ккал	558
В1, мг	0,02
В2, мг	0,02
С, мг	9,00
Са, 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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Икра кабачковая № 27

Наименование блюда: **Икра кабачковая**



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 73

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов 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
B2, мг	0,39

С, мг	46,76
Са, 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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

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	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
B2, 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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Суп картофельный с клецками № 29

Наименование блюда: **Суп картофельный с клецками**

Номер рецептуры: **№ 108**

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов 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
<i>Выход</i>	-	1000

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

Наименование	Содержание питательных веществ на
--------------	-----------------------------------

показателя	1 порцию блюда
Белки, г	14,23
Жиры, г	18,37
Углеводы, г	75,17
Калорийность, ккал	577
В1, мг	0,42
В2, мг	0,30
С, мг	23,0
Са, 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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Напиток кофейный № 30

Наименование блюда: **Напиток кофейный**



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 379

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов 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	5	5	0,5	0,5
или Кофейный напиток Экстра	5	5	0,5	0,5
или Кофейный напиток Народный	5	5	0,5	0,5
Вода	120	120	12,0	12,0
Сахарный песок	20	20	2,0	2,0
Молоко	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

С, мг	1,3
Са, мг	125,8
Fe, мг	0,134
Mg, мг	14,0

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления

В сваренный процеженный кофейный напиток добавляют горячее кипяченое молоко, сахар и доводят до кипения.

Зав столовой



Утверждаю

Директор МОУ «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Ю.Ф.Малыйкин

Суп из овощей № 31

Наименование блюда: Суп из овощей

Номер рецептуры: № 99

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов 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
В1, мг	0,29
В2, мг	0,19
С, мг	41,5
Са, 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 отпустить с прокипяченной сметаной.

Зав столовой



Утверждаю

Директор МОУ «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Тефтели № 32

Наименование блюда: **Тефтели**



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 278

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов 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
В1, мг	0,05
С, мг	1,60
Са, мг	32,13
Fe, мг	3,00
Mg, мг	21,80
P, 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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Пюре картофельное № 33

Наименование блюда: Пюре картофельное

Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 312

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов 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
В1, 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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Ю.Ф.Малыйкин

Компот из плодов и ягод сушеных № 34

Наименование блюда: **Компот из плодов и ягод сушеных**



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 348

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов 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	75	280
или груши	150	225
или курага	100	185
или чернослив	125	185
или урюк	100	230
или изюм	100	160
Сахар- песок	100	100
Кислота лимонная	1	1
Вода	1015	1015
Выход:	-	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
В1, мг	0,02
В2, мг	0,03
С, мг	1,50
Са, 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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Бефстроганов из отварной говядины № 35

Наименование блюда: **Бефстроганов из отварной говядины**



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 245

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов 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
В1, мг	0,03
В2, мг	0,07
С, мг	0,37
Са, 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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Котлеты или биточки рисовые, пшенные с морковью № 36

Наименование блюда: Котлеты или биточки рисовые, пшенные с морковью



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 193

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов 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
В1, мг	0,08
В2, мг	0,05
С, мг	0,34
Са, 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 пшеничную или рисовую кашу. Кладут в нее полученное морковное пюре, охлаждают до 60-70 С, добавляют яйца и перемешивают. Затем массу разделяют на котлеты или биточки, панируют в сухарях и жарят 10 мин. Подают с молочным или сметанным соусом.

Зав столовой

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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Суп- лапша домашняя № 38

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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Плов из птицы № 39

Наименование блюда: Плов из птицы



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 291

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов 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	106	141	72	96	10,6	14,1	7,2	9,6
или Бройлер- цыпленок	96	128	68	90,7	9,6	12,8	6,8	9,07
или Индейка	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	8	10,7	7	9,3	0,8	1,07	0,7	0,93
Морковь	10	13,3	8	10,7	1,0	1,33	0,8	1,07
Томатное пюре	5	6,7	5	6,7	0,5	0,67	0,5	0,67
Крупа рисовая	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
В1, мг	0,08	0,106
В2, мг	0,1	0,13
С, мг	4,52	6,03
Са, 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 « Ардаговская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Рассольник ленинградский № 40

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	100	120	75	90	10,0	12,0	7,5	9,0
Крупа перловая	5	6	5	6	0,5	0,6	0,5	0,6
или Крупа пшеничная	5	6	5	6	0,5	0,6	0,5	0,6
или Крупа овсяная	5	6	5	6	0,5	0,6	0,5	0,6
или Крупа рисовая	5	6	5	6	0,5	0,6	0,5	0,6
Морковь	12,5	15	10	12	1,25	1,5	1,0	1,2
Лук репчатый	6	7,2	5	6,0	0,6	0,72	0,5	0,6
Огурцы соленые	16,7		15	18,0	1,67		1,5	1,8
Масло сливочное	5	6,0	5	6,0	0,5	0,600	0,5	0,6
Бульон или вода	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
В1, мг	0,09	0,108
В2, мг	0,05	0,07
С, мг	8,38	10,0
Са, 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 добавляют соль.

Зав столовой



Утверждаю

Директор МОУ «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Запеканка картофельная с мясом или субпродуктами № 41

Наименование блюда: **Запеканка картофельная с мясом или субпродуктами**



Серия программ
Питание

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
Масса 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
В1, мг	0,25
В2, мг	0,25
С, мг	4,78
А, мкг	20,0
Са, мг	42,45
Р, мг	283,15
Fe, мг	3,83
Mg, мг	106,15

Технологическая карта приготовления блюда:

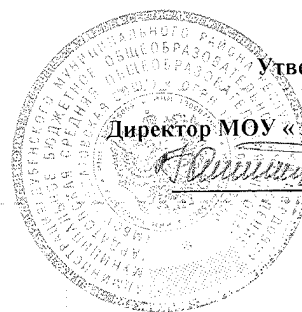
Технология приготовления

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 посыпанный 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 придают 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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Ю.Ф.Малыйкин

Соус сметанный с томатом № 42

Наименование блюда: Соус сметанный с томатом



Серия программ
Питание

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
В1, мг	0,25
В2, мг	0,32
С, 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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Суп молочный с макаронными изделиями № 43

Наименование блюда: Суп молочный с макаронными изделиями

Номер рецептуры: № 120

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов 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
В1, 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 (макаронны – 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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Щи из свежей капусты с картофелем №44

Наименование блюда: Щи из свежей капусты с картофелем



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 88

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов 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	62,5	75,0	50	60	6,25	7,5	5,0	6,0
Морковь	12,5	15	10	12	1,25	1,50	1,00	1,20
Картофель	40	48	30	36	4,0	4,8	3,0	3,6
Лук репчатый	12,0	14,4	10	10	1,20	1,44	1,00	1,20
Томатное пюре	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 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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Ю.Ф.Малыйкин

Запеканка из творога № 45

Наименование блюда: **Запеканка из творога**



Серия
программ
Питание

Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 223

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов 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
В1, мг	0,042
В2, мг	0,21
С, мг	0,33
Са, 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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Суп картофельный с рыбными фрикадельками № 46

Наименование блюда: Суп картофельный с рыбными фрикадельками



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 106

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов 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
В1, мг	0,48
В2, мг	0,29
С, мг	44,3
Са, 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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Шницель натуральный рубленый № 47

Наименование блюда: Шницель натуральный рубленый

Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 267

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов 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

Содержание питательных веществ

показателя	на 1 порцию блюда
Белки, г	13,83
Жиры, г	28,63
Углеводы, г	6,58
Калорийность, ккал	341
В1, мг	0,07
В2, мг	0,13
С, мг	-
А, мкг	31,7
Са, мг	12,69
Р, мг	144,68
Fe, мг	2,64
Mg, мг	22,37

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления

Подготовленный фарш разделяют 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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Капуста тушеная №48

Наименование блюда: **Капуста тушеная**



Серия программ
Питание

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №321

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов 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	215,2	287	172		21,52	28,7	17,2	
или Капуста квашеная	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	9	12	9	12	0,9	1,2	0,9	1,2
Морковь	4	5	3	4	0,4	0,5	0,3	0,4
Лук репчатый	7	9,5	6	8	0,7	0,95	0,6	0,8
Мука пшеничная	2	3	2	3	0,2	0,3	0,2	0,3
Сахарный песок	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
В1, мг	0,06	0,08
В2, мг	0,05	0,07
С, мг	45,8	52,3
Са, 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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

Ю.Ф.Малыйкин

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
В1, мг	1,05
В2, мг	1,25
С, мг	16,6
А, мкг	501
Са, 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 рубленый лук, яйца, соль, воду и все тщательно перемешивают. Сформованные шарики массой 15-18 г припускают в бульоне до готовности.

Зав столовой



Утверждаю

Директор МОУ «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

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
В1, мг	0,75
В2, мг	0,61
С, мг	-
А, мкг	360
Са, 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 «Ардатовская СОШ»

Ю.Ф.Малыйкин

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
B2, мг	1,66
C, мг	-
A, мкг	625
Ca, мг	461,8
P, 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