

**Название меню:** Примерное меню для детей ОВЗ

**Возрастная категория:** от 7 до 11 лет

**Характеристика питающихся:** Дети с ОВЗ

## Сборники рецептов, которые были использованы в меню:

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

Полуфабрикаты

## Список блюд(всего 41):

### Помидор в нарезке

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

**Наименование изделия:** Помидор в нарезке

**Номер рецептуры:** 54-3з

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

#### Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Томат	67.8	60.0	0.66	0.12	2.28	12.8
<b>Выход:</b>			<b>60</b>	<b>0.66</b>	<b>0.12</b>	<b>2.28</b>	<b>12.8</b>

#### Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Томат	0.04	0.02	79.80	0.42	15	2	174	8	12	16	1	1.2	0.2
<b>Итого</b>		<b>0.04</b>	<b>0.02</b>	<b>79.8</b>	<b>0.42</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>174</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>1.2</b>	<b>0.2</b>

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

**Технология приготовления:** Помидоры перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками или кружочками, раскладывают на тарелки. Температура подачи: 14 градусов С.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - помидоры нарезаны дольками или кружочками; цвет - красный; вкус и запах - свойственные помидорам.

### Масло сливочное (порциями)

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

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

**Номер рецептуры:** 53-19з

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

**Пищевые вещества:**

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

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	Fe, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	45.00	0.02	0	2	3	2	0	3	0	0.0	0.1
<b>Итого</b>		<b>0</b>	<b>0.01</b>	<b>45</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>

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

**Технология приготовления:** Масло нарезают на кусочки. Перед раздачей порционированное масло хранят в холодильнике. Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## Сыр твердых сортов в нарезке

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

**Наименование изделия:** Сыр твердых сортов в нарезке

**Номер рецептуры:** 54-1з

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

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Сыр российский	31.2	30.0	6.96	8.85	0.00	107.5
<b>Выход:</b>			<b>30</b>	<b>6.96</b>	<b>8.85</b>	<b>0</b>	<b>107.5</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Сыр российский	0.01	0.09	78.00	0.09	0	243	26	264	11	150	0	0.0	4.3
<b>Итого</b>		<b>0.01</b>	<b>0.09</b>	<b>78</b>	<b>0.09</b>	<b>0</b>	<b>243</b>	<b>26</b>	<b>264</b>	<b>11</b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4.3</b>

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

**Технология приготовления:** Сыр нарезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия и нарезают ломтиками прямоугольной, квадратной, треугольной или другой формы толщиной 2-3 мм. Сыр нарезают не ранее чем за 30-40 мин до отпуска. Перед раздачей порционированный сыр хранят в холодильнике. Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - форма нарезки сохранена; вкус, цвет и запах - соответствуют используемому продукту.

## Маринад овощной с томатом

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-23з

**Наименование изделия:** Маринад овощной с томатом

**Номер рецептуры:** 54-23з

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

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Томатное пюре	9.0	9.0	0.30	0.00	0.97	5.1
2	Лук репчатый	11.2	9.0	0.12	0.02	0.67	3.3
3	Морковь	45.0	36.0	0.44	0.03	2.26	11.1
4	Масло подсолнечное	6.0	6.0	0.00	5.27	0.00	47.5
5	Сахар-песок	2.1	2.1	0.00	0.00	1.91	7.6
6	Соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0.00	0.00	0.00	0.0
7	Вода	6.0	6.0	0.00	0.00	0.00	0.0
8	Кислота лимонная	0.5	0.5	0.01	0.00	0.03	0.1
<b>Выход:</b>			<b>60</b>	<b>0.87</b>	<b>5.32</b>	<b>5.84</b>	<b>74.7</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Томатное пюре	0.00	0.00	10.80	0.08	1	1	50	2	4	5	0	0.0	0.1
2	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.04	0	0	13	2	1	5	0	0.3	0.0
3	Морковь	0.02	0.02	432.00	0.29	1	6	60	9	12	17	0	1.8	0.0
4	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
5	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0

6	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	58	0	1	0	0	0	7.9	0.0
7	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	2	0	0	0	0.0	0.0
8	Кислота лимонная	0.00	0.00	0.01	0.00	0	0	1	1	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>442.81</b>	<b>0.41</b>	<b>2</b>	<b>65</b>	<b>124</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>27</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0.1</b>

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Морковь перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и нарезают на мелкие кубики. Овощи нарезают соломкой, пассеруют на растительном масле, затем добавляют томатное пюре и пассеруют ещё 7-10 мин. После этого добавляют воду, лимонную кислоту и кипятят 15-20 мин. В конце варки добавляют соль, сахар. Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция - жидкая; цвет - темно-красный с кусочками овощей, входящих в рецептуру; вкус и запах - продуктов, входящих в состав маринада.

## Огурец в нарезке

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

**Наименование изделия:** Огурец в нарезке

**Номер рецептуры:** 54-2з

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

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Огурец	75.0	60.0	0.48	0.06	1.50	8.5
<b>Выход:</b>			<b>60</b>	<b>0.48</b>	<b>0.06</b>	<b>1.5</b>	<b>8.5</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Огурец	0.02	0.02	6.00	0.12	6	5	85	14	8	25	0	1.8	0.2
<b>Итого</b>		<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>6</b>	<b>0.12</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>85</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>25</b>	<b>0</b>	<b>1.8</b>	<b>0.2</b>

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

**Технология приготовления:** Огурцы перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, нарезают кружочками или дольками, раскладывают на тарелки. Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - огурцы нарезаны кружочками или дольками; вкус и запах - свойственные огурцам.

## Горошек зеленый

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-20з

Наименование изделия: Горошек зеленый

Номер рецептуры: 54-20з

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

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Горошек зеленый консерв.	93.0	60.0	1.75	0.11	3.55	22.1
<b>Выход:</b>			<b>60</b>	<b>1.75</b>	<b>0.11</b>	<b>3.55</b>	<b>22.1</b>

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Горошек зеленый консерв.	0.05	0.02	18.00	0.34	2	164	49	11	11	32	0	0.0	0.7
<b>Итого</b>		<b>0.05</b>	<b>0.02</b>	<b>18</b>	<b>0.34</b>	<b>2</b>	<b>164</b>	<b>49</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.7</b>

Способ обработки: Варка

**Технология приготовления:** Зеленый горошек выкладывают из банок в подготовленную посуду и кипятят в собственном соку 3-5 минут, отвар сливают. Охлажденный горошек раскладывают на порции. Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - зерна сохранили форму; консистенция - зерна мягкие; цвет - характерный для входящих в состав изделия продуктов; вкус и запах - характерный для входящих в состав изделия продуктов, без посторонних привкусов и запахов.

## Каша вязкая молочная ячневая

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

Наименование изделия: Каша вязкая молочная ячневая

Номер рецептуры: 54-21к

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

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Крупа ячневая	44.4	44.4	4.17	0.51	26.42	127.0
2	Молоко 2.5% м.д.ж	110.0	110.0	3.00	2.42	4.80	53.0
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	10.0	10.0	0.08	6.38	0.12	58.2
4	Сахар-песок	3.0	3.0	0.00	0.00	2.72	10.9
5	Соль поваренная йодированная	1.0	1.0	0.00	0.00	0.00	0.0
6	Вода	54.0	54.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>200</b>	<b>7.25</b>	<b>9.31</b>	<b>34.06</b>	<b>249.1</b>

**Витамины и минеральные вещества**

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

**Способ обработки:** Варка

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**Каша жидкая молочная манная****Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-27к**Наименование изделия:** Каша жидкая молочная манная**Номер рецептуры:** 54-27к

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

**Пищевые вещества:**

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

**Витамины и минеральные вещества**

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

**Способ обработки:** Варка

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**Каша вязкая молочная пшеничная****Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-13к**Наименование изделия:** Каша вязкая молочная пшеничная**Номер рецептуры:** 54-13к

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

**Пищевые вещества:**

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

#### Витамины и минеральные вещества

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

**Способ обработки:** Варка

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-29к

**Наименование изделия:** Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"

**Номер рецептуры:** 54-29к

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

**Пищевые вещества:**



№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Хлопья Геркулес	44.0	44.0	5.09	2.40	24.74	140.9
2	Молоко 2.5% м.д.ж	110.0	110.0	3.00	2.42	4.80	53.0
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	10.0	10.0	0.08	6.38	0.12	58.2
4	Сахар-песок	3.0	3.0	0.00	0.00	2.72	10.9
5	Соль поваренная йодированная	1.0	1.0	0.00	0.00	0.00	0.0
6	Вода	54.0	54.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>200</b>	<b>8.17</b>	<b>11.2</b>	<b>32.38</b>	<b>263</b>

### Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Хлопья Геркулес	0.14	0.04	0.00	1.62	0	7	121	20	49	126	1	2.6	11.2
2	Молоко 2.5% м.д.ж	0.03	0.13	14.52	0.70	1	42	133	116	13	86	0	9.9	1.9
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	27.00	0.02	0	1	2	2	0	3	0	0.0	0.1
4	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
5	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	294	0	3	0	1	0	40.0	0.0
6	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	17	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.17</b>	<b>0.18</b>	<b>41.52</b>	<b>2.34</b>	<b>1</b>	<b>344</b>	<b>256</b>	<b>158</b>	<b>62</b>	<b>216</b>	<b>1</b>	<b>52.5</b>	<b>13.2</b>

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Крупу просеивают, перебирают и всыпают в кипящую воду, добавляют соль и варят при слабом кипении, периодически помешивая, до загустевания. Затем вливают кипящее молоко и варят до загустевания. Кашу доводят до готовности при умеренном нагреве, плотно закрыв посуду крышкой. За 2-3 мин до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают и упаривают при закрытой крышке. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - каша мягкая, зерна полностью набухшие и разваренные; консистенция - густая; вкус и запах соответствуют наименованию каши.

## Каша вязкая молочная кукурузная

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

**Наименование изделия:** Каша вязкая молочная кукурузная

**Номер рецептуры:** 54-2к

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

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Крупа кукурузная	57.0	57.0	4.45	0.60	36.83	170.5
2	Молоко 2.5% м.д.ж	100.0	100.0	2.73	2.20	4.37	48.2
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	10.0	10.0	0.08	6.38	0.12	58.2
4	Сахар-песок	3.0	3.0	0.00	0.00	2.72	10.9
5	Соль поваренная йодированная	1.0	1.0	0.00	0.00	0.00	0.0
6	Вода	65.0	65.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>200</b>	<b>7.26</b>	<b>9.18</b>	<b>44.04</b>	<b>287.8</b>

### Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Крупа кукурузная	0.05	0.03	11.29	0.96	0	3	70	10	15	54	1	0.0	8.5
2	Молоко 2.5% м.д.ж	0.03	0.12	13.20	0.64	1	38	121	106	12	78	0	9.0	1.8
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	27.00	0.02	0	1	2	2	0	3	0	0.0	0.1
4	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
5	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	294	0	3	0	1	0	40.0	0.0
6	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	20	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.08</b>	<b>0.16</b>	<b>51.49</b>	<b>1.62</b>	<b>1</b>	<b>336</b>	<b>193</b>	<b>141</b>	<b>27</b>	<b>136</b>	<b>1</b>	<b>49</b>	<b>10.4</b>

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 15-20 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар. За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают, затем упаривают при закрытой крышке. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные; консистенция - однородная, вязкая, держится горкой, зерна мягкие; цвет - желтый, вкус и запах - соответствуют наименованию каши.

## Суп картофельный с макаронными изделиями

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-7с

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

**Номер рецептуры:** 54-7с

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

**Пищевые вещества:**

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

1	Макаронные изделия высшего сорта	40.0	40.0	4.14	0.46	25.66	123.3
2	Картофель	672.0	400.0	7.52	1.41	59.33	280.1
3	Лук репчатый	50.0	40.0	0.53	0.07	2.98	14.7
4	Морковь	50.0	40.0	0.49	0.04	2.51	12.3
5	Масло подсолнечное	10.0	10.0	0.00	8.79	0.00	79.1
6	Соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0.00	0.00	0.00	0.0
7	Лавровый лист	0.2	0.2	0.01	0.01	0.09	0.5
8	Бульон	700.0	700.0	13.16	3.08	1.91	88.0
<b>Выход:</b>			<b>1000</b>	<b>25.85</b>	<b>13.86</b>	<b>92.48</b>	<b>598</b>

### Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Макаронные изделия высшего сорта	0.05	0.01	0.00	0.93	0	1	41	7	6	30	1	0.6	0.0
2	Картофель	0.35	0.22	7.20	5.76	32	15	1886	35	80	202	3	20.0	0.9
3	Лук репчатый	0.01	0.01	0.00	0.16	2	1	58	11	5	20	0	1.2	0.2
4	Морковь	0.02	0.02	480.00	0.32	1	6	66	10	13	19	0	2.0	0.0
5	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
6	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	441	0	5	0	1	0	60.0	0.0
7	Лавровый лист	0.00	0.00	0.37	0.00	0	0	1	1	0	0	0	0.0	0.0
8	Бульон	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.43</b>	<b>0.26</b>	<b>487.57</b>	<b>7.17</b>	<b>35</b>	<b>464</b>	<b>2052</b>	<b>69</b>	<b>104</b>	<b>272</b>	<b>4</b>	<b>83.8</b>	<b>1.1</b>

**Способ обработки:** Варка

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## Свекольник (со сметаной)

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

**Наименование изделия:** Свекольник (со сметаной)

Номер рецептуры:54-18с

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

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Картофель	327.8	195.1	3.67	0.69	28.94	136.6
2	Свекла	265.4	195.1	2.75	0.17	15.63	75.1
3	Томатное пюре	36.1	36.1	1.22	0.00	3.88	20.4
4	Лук репчатый	48.8	39.0	0.51	0.07	2.91	14.3
5	Морковь	24.4	19.5	0.24	0.02	1.23	6.0
6	Сметана 15.0%	24.4	24.4	0.60	3.22	0.80	34.6
7	Масло подсолнечное	19.5	19.5	0.00	17.15	0.00	154.4
8	Соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0.00	0.00	0.00	0.0
9	Лавровый лист	0.0	0.0	0.00	0.00	0.02	0.1
10	Вода	682.9	682.9	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>1000</b>	<b>8.99</b>	<b>21.32</b>	<b>53.41</b>	<b>441.5</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Картофель	0.17	0.11	3.51	2.81	16	7	920	17	39	98	2	9.8	0.5
2	Свекла	0.03	0.06	2.34	0.31	8	68	466	64	37	73	2	13.7	1.2
3	Томатное пюре	0.01	0.01	43.32	0.32	4	3	201	6	14	22	1	0.0	0.2
4	Лук репчатый	0.01	0.01	0.00	0.16	2	1	57	11	5	20	0	1.2	0.2
5	Морковь	0.01	0.01	234.15	0.16	0	3	32	5	6	9	0	1.0	0.0
6	Сметана 15.0%	0.01	0.02	15.66	0.12	0	7	23	19	2	13	0	2.2	0.1
7	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
8	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	441	0	5	0	1	0	60.0	0.0
9	Лавровый лист	0.00	0.00	0.09	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
10	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	210	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.24</b>	<b>0.22</b>	<b>299.07</b>	<b>3.88</b>	<b>30</b>	<b>530</b>	<b>1699</b>	<b>337</b>	<b>103</b>	<b>236</b>	<b>5</b>	<b>87.9</b>	<b>2.2</b>

Способ обработки:Варка

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

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – бульон темно-розового цвета, на поверхности жидкой части сметана, форма овощей

сохранена, консистенция мягкая; вкус - соответствует наименованию блюда; запах - аромат овощей.

## Каша вязкая молочная овсяная

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-9к

Наименование изделия: Каша вязкая молочная овсяная

Номер рецептуры: 54-9к

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

### Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Крупа овсяная	50.0	50.0	5.78	2.68	27.07	155.6
2	Молоко 2.5% м.д.ж	100.0	100.0	2.73	2.20	4.37	48.2
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	10.0	10.0	0.08	6.38	0.12	58.2
4	Сахар-песок	3.0	3.0	0.00	0.00	2.72	10.9
5	Соль поваренная йодированная	1.0	1.0	0.00	0.00	0.00	0.0
6	Вода	60.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>200</b>	<b>8.59</b>	<b>11.26</b>	<b>34.28</b>	<b>272.9</b>

### Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Крупа овсяная	0.18	0.04	0.00	1.72	0	13	150	28	50	152	2	2.2	12.7
2	Молоко 2.5% м.д.ж	0.03	0.12	13.20	0.64	1	38	121	106	12	78	0	9.0	1.8
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	27.00	0.02	0	1	2	2	0	3	0	0.0	0.1
4	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
5	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	294	0	3	0	1	0	40.0	0.0
6	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	18	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.21</b>	<b>0.17</b>	<b>40.2</b>	<b>2.38</b>	<b>1</b>	<b>346</b>	<b>273</b>	<b>157</b>	<b>62</b>	<b>234</b>	<b>2</b>	<b>51.2</b>	<b>14.6</b>

Способ обработки: Варка

**Технология приготовления:** Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет, добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

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

# Суп гороховый

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

Наименование изделия: Суп гороховый

Номер рецептуры: 54-25с

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

## Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Горох	80.0	80.0	15.42	1.41	36.04	218.5
2	Картофель	336.0	200.0	3.76	0.70	29.67	140.0
3	Лук репчатый	50.0	40.0	0.53	0.07	2.98	14.7
4	Морковь	62.5	50.0	0.61	0.04	3.14	15.4
5	Петрушка (корень)	12.5	10.0	0.14	0.05	0.92	4.7
6	Масло подсолнечное	10.0	10.0	0.00	8.79	0.00	79.1
7	Соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0.00	0.00	0.00	0.0
8	Лавровый лист	0.2	0.2	0.01	0.01	0.09	0.5
9	Бульон	650.0	650.0	12.22	2.86	1.77	81.7
<b>Выход:</b>			<b>1000</b>	<b>32.69</b>	<b>13.93</b>	<b>74.61</b>	<b>554.6</b>

## Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Горох	0.47	0.10	0.96	4.16	0	20	580	81	74	229	5	4.1	9.2
2	Картофель	0.17	0.11	3.60	2.88	16	8	943	18	40	101	2	10.0	0.5
3	Лук репчатый	0.01	0.01	0.00	0.16	2	1	58	11	5	20	0	1.2	0.2
4	Морковь	0.02	0.03	600.00	0.40	1	8	83	12	17	24	0	2.5	0.0
5	Петрушка (корень)	0.01	0.01	0.12	0.10	1	1	28	5	2	6	0	0.0	0.0
6	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
7	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	441	0	5	0	1	0	60.0	0.0
8	Лавровый лист	0.00	0.00	0.37	0.00	0	0	1	1	0	0	0	0.0	0.0
9	Бульон	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.68</b>	<b>0.26</b>	<b>605.05</b>	<b>7.7</b>	<b>20</b>	<b>479</b>	<b>1693</b>	<b>133</b>	<b>138</b>	<b>381</b>	<b>7</b>	<b>77.8</b>	<b>9.9</b>

Способ обработки: Варка

**Технология приготовления:** Горох перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3-4 часа. Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой на масле. Подготовленный горох кладут в бульон (или воду) доводят до кипения. Добавляют картофель, нарезанный кубиками, пассерованные с

маслом морковь и петрушку, лук и варят до готовности. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

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

## Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)

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

Наименование изделия: Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)

Номер рецептуры: 54-10с

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

### Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Крупя перловая	40.0	40.0	3.50	0.39	24.35	114.9
2	Картофель	168.0	100.0	1.88	0.35	14.83	70.0
3	Капуста белокочанная	150.0	120.0	2.03	0.11	5.13	29.6
4	Лук репчатый	50.0	40.0	0.53	0.07	2.98	14.7
5	Морковь	50.0	40.0	0.49	0.04	2.51	12.3
6	Сметана 15.0%	50.0	50.0	1.22	6.60	1.64	70.8
7	Масло подсолнечное	20.0	20.0	0.00	17.58	0.00	158.2
8	Соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0.00	0.00	0.00	0.0
9	Лавровый лист	0.2	0.2	0.01	0.01	0.09	0.5
10	Бульон	850.0	850.0	15.98	3.74	2.32	106.9
<b>Выход:</b>			<b>1000</b>	<b>25.64</b>	<b>28.89</b>	<b>53.85</b>	<b>577.9</b>

### Витамины и минеральные вещества

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



<b>Итого</b>	<b>0.19</b>	<b>0.19</b>	<b>516.43</b>	<b>4.01</b>	<b>33</b>	<b>482</b>	<b>1000</b>	<b>139</b>	<b>73</b>	<b>260</b>	<b>3</b>	<b>76.3</b>	<b>14.2</b>
--------------	-------------	-------------	---------------	-------------	-----------	------------	-------------	------------	-----------	------------	----------	-------------	-------------

**Способ обработки:** Варка

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## Суп с рыбными консервами (сайра)

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

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

**Номер рецептуры:** 54-27с

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

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Крупа рисовая	20.0	20.0	1.32	0.18	13.47	60.7
2	Картофель	470.4	280.0	5.26	0.99	41.53	196.1
3	Петрушка (корень)	8.8	7.0	0.10	0.04	0.64	3.3
4	Лук репчатый	50.0	40.0	0.53	0.07	2.98	14.7
5	Морковь	80.0	64.0	0.78	0.06	4.02	19.7
6	Сайра консерв.	141.2	125.0	21.50	25.63	0.00	316.7
7	Масло подсолнечное	7.8	7.8	0.00	6.81	0.00	61.3
8	Соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0.00	0.00	0.00	0.0
9	Лавровый лист	0.2	0.2	0.01	0.01	0.09	0.5
10	Вода	750.0	750.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>1000</b>	<b>29.5</b>	<b>33.79</b>	<b>62.73</b>	<b>673</b>

**Витамины и минеральные вещества**



№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Крупа рисовая	0.01	0.01	0.00	0.53	0	2	17	1	9	26	0	0.3	2.7
2	Картофель	0.24	0.16	5.04	4.03	22	11	1320	25	56	141	2	14.0	0.7
3	Петрушка (корень)	0.00	0.01	0.08	0.07	1	0	20	4	1	4	0	0.0	0.0
4	Лук репчатый	0.01	0.01	0.00	0.16	2	1	58	11	5	20	0	1.2	0.2
5	Морковь	0.03	0.04	768.00	0.51	1	10	106	15	21	31	0	3.2	0.1
6	Сайра консерв.	0.03	0.00	0.00	2.80	0	515	296	17	22	239	1	62.5	0.0
7	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
8	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	441	0	5	0	1	0	60.0	0.0
9	Лавровый лист	0.00	0.00	0.37	0.00	0	0	1	1	0	0	0	0.0	0.0
10	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	231	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.32</b>	<b>0.23</b>	<b>773.49</b>	<b>8.1</b>	<b>26</b>	<b>980</b>	<b>1818</b>	<b>310</b>	<b>114</b>	<b>462</b>	<b>3</b>	<b>141.2</b>	<b>3.7</b>

**Способ обработки:** Варка

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)

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

**Наименование изделия:** Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)

**Номер рецептуры:** 54-11с

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

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Крупа рисовая	40.0	40.0	2.63	0.35	26.94	121.4
2	Картофель	168.0	100.0	1.88	0.35	14.83	70.0
3	Капуста белокочанная	150.0	120.0	2.03	0.11	5.13	29.6

4	Лук репчатый	50.0	40.0	0.53	0.07	2.98	14.7
5	Морковь	50.0	40.0	0.49	0.04	2.51	12.3
6	Сметана 15.0%	50.0	50.0	1.22	6.60	1.64	70.8
7	Масло подсолнечное	20.0	20.0	0.00	17.58	0.00	158.2
8	Соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0.00	0.00	0.00	0.0
9	Лавровый лист	0.2	0.2	0.01	0.01	0.09	0.5
10	Бульон	850.0	850.0	15.98	3.74	2.32	106.9
<b>Выход:</b>			<b>1000</b>	<b>24.77</b>	<b>28.85</b>	<b>56.44</b>	<b>584.4</b>

### Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Крупа рисовая	0.02	0.01	0.00	1.06	0	4	33	3	17	52	0	0.6	5.3
2	Картофель	0.09	0.06	1.80	1.44	8	4	471	9	20	50	1	5.0	0.2
3	Капуста белокочанная	0.03	0.04	2.16	0.67	22	12	299	51	17	32	1	3.6	0.3
4	Лук репчатый	0.01	0.01	0.00	0.16	2	1	58	11	5	20	0	1.2	0.2
5	Морковь	0.02	0.02	480.00	0.32	1	6	66	10	13	19	0	2.0	0.0
6	Сметана 15.0%	0.01	0.04	32.10	0.24	0	15	48	39	4	26	0	4.5	0.2
7	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
8	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	441	0	5	0	1	0	60.0	0.0
9	Лавровый лист	0.00	0.00	0.37	0.00	0	0	1	1	0	0	0	0.0	0.0
10	Бульон	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.18</b>	<b>0.18</b>	<b>516.43</b>	<b>3.89</b>	<b>33</b>	<b>483</b>	<b>976</b>	<b>129</b>	<b>76</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>76.9</b>	<b>6.2</b>

**Способ обработки:** Варка

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## Борщ с капустой и картофелем со сметаной

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

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

**Номер рецептуры:** 54-2с

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

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Картофель	134.4	80.0	1.50	0.28	11.87	56.0
2	Морковь	62.5	50.0	0.61	0.04	3.14	15.4
3	Петрушка (корень)	2.5	2.0	0.03	0.01	0.18	0.9
4	Свекла	217.6	160.0	2.26	0.14	12.81	61.5
5	Томатное пюре	30.0	30.0	1.02	0.00	3.22	16.9
6	Капуста белокочанная	100.0	80.0	1.35	0.07	3.42	19.7
7	Лук репчатый	50.0	40.0	0.53	0.07	2.98	14.7
8	Сметана 15.0%	50.0	50.0	1.22	6.60	1.64	70.8
9	Масло подсолнечное	20.0	20.0	0.00	17.58	0.00	158.2
10	Сахар-песок	10.0	10.0	0.00	0.00	9.08	36.3
11	Соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0.00	0.00	0.00	0.0
12	Лавровый лист	0.2	0.2	0.01	0.01	0.09	0.5
13	Кислота лимонная	1.0	1.0	0.01	0.00	0.05	0.3
14	Бульон	800.0	800.0	15.04	3.52	2.18	100.6
<b>Выход:</b>			<b>1000</b>	<b>23.58</b>	<b>28.32</b>	<b>50.66</b>	<b>551.8</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Картофель	0.07	0.04	1.44	1.15	6	3	377	7	16	40	1	4.0	0.2
2	Морковь	0.02	0.03	600.00	0.40	1	8	83	12	17	24	0	2.5	0.0
3	Петрушка (корень)	0.00	0.00	0.02	0.02	0	0	6	1	0	1	0	0.0	0.0
4	Свекла	0.02	0.05	1.92	0.26	6	56	382	52	31	60	2	11.2	1.0
5	Томатное пюре	0.01	0.01	36.00	0.26	3	2	167	5	12	18	1	0.0	0.2
6	Капуста белокочанная	0.02	0.03	1.44	0.45	14	8	199	34	11	22	0	2.4	0.2
7	Лук репчатый	0.01	0.01	0.00	0.16	2	1	58	11	5	20	0	1.2	0.2
8	Сметана 15.0%	0.01	0.04	32.10	0.24	0	15	48	39	4	26	0	4.5	0.2
9	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
10	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
11	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	441	0	5	0	1	0	60.0	0.0
12	Лавровый лист	0.00	0.00	0.37	0.00	0	0	1	1	0	0	0	0.0	0.0
13	Кислота лимонная	0.00	0.00	0.02	0.00	1	0	1	1	0	0	0	0.0	0.0
14	Бульон	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.16</b>	<b>0.21</b>	<b>673.31</b>	<b>2.94</b>	<b>33</b>	<b>534</b>	<b>1322</b>	<b>168</b>	<b>96</b>	<b>212</b>	<b>4</b>	<b>85.8</b>	<b>2</b>

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Морковь и лук пассеруют с добавлением масла. В кипящий бульон (или воду) закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, варят 10 мин., затем закладывают картофель, вареную свеклу, коренья, пассерованный лук с морковью, томатное пюре, варят до готовности овощей. За 5 минут до готовности борщ заправляют солью, сахаром, лимонной кислотой. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

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

## Каша вязкая молочная пшенная

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-6к

**Наименование изделия:** Каша вязкая молочная пшенная

**Номер рецептуры:** 54-6к

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

### Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Крупа пшенная	50.0	50.0	5.40	1.45	30.26	155.7
2	Молоко 2.5% м.д.ж	104.0	104.0	2.84	2.29	4.54	50.1
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	10.0	10.0	0.08	6.38	0.12	58.2
4	Сахар-песок	3.0	3.0	0.00	0.00	2.72	10.9
5	Соль поваренная йодированная	1.0	1.0	0.00	0.00	0.00	0.0
6	Вода	52.0	52.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>200</b>	<b>8.32</b>	<b>10.12</b>	<b>37.64</b>	<b>274.9</b>

### Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Крупа пшенная	0.15	0.02	0.90	1.84	0	4	88	12	36	101	1	2.2	1.2
2	Молоко 2.5% м.д.ж	0.03	0.12	13.73	0.67	1	40	126	110	13	81	0	9.4	1.8
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	27.00	0.02	0	1	2	2	0	3	0	0.0	0.1
4	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0

5	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	294	0	3	0	1	0	40.0	0.0
6	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	16	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.18</b>	<b>0.15</b>	<b>41.63</b>	<b>2.53</b>	<b>1</b>	<b>339</b>	<b>216</b>	<b>143</b>	<b>49</b>	<b>186</b>	<b>1</b>	<b>51.6</b>	<b>3.1</b>

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40о-50о С), затем горячей водой (60о-70о С), пшено после промывания ошпаривают. В кипящую воду с молоком добавляют соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу при слабом кипении. За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают, затем упаривают при закрытой крышке. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - каша мягкая, однородная; консистенция - мягкая, однородная; цвет - желтоватый; вкус и запах - соответствуют наименованию каши.

## Каша жидкая молочная овсяная

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

**Наименование изделия:** Каша жидкая молочная овсяная

**Номер рецептуры:** 54-22к

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

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Крупа овсяная	30.8	30.8	3.56	1.65	16.68	95.8
2	Молоко 2.5% м.д.ж	118.0	118.0	3.22	2.60	5.15	56.8
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	5.0	5.0	0.04	3.19	0.06	29.1
4	Сахар-песок	3.0	3.0	0.00	0.00	2.72	10.9
5	Соль поваренная йодированная	1.0	1.0	0.00	0.00	0.00	0.0
6	Вода	58.0	58.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>200</b>	<b>6.82</b>	<b>7.44</b>	<b>24.61</b>	<b>192.6</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Крупа овсяная	0.11	0.03	0.00	1.06	0	8	93	17	31	94	1	1.4	7.8
2	Молоко 2.5% м.д.ж	0.03	0.14	15.58	0.76	1	45	143	125	14	92	0	10.6	2.1
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.00	13.50	0.01	0	1	1	1	0	1	0	0.0	0.0
4	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0

5	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	294	0	3	0	1	0	40.0	0.0
6	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	18	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.14</b>	<b>0.17</b>	<b>29.08</b>	<b>1.83</b>	<b>1</b>	<b>348</b>	<b>237</b>	<b>164</b>	<b>45</b>	<b>188</b>	<b>1</b>	<b>52</b>	<b>9.9</b>

**Способ обработки:** Варка

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## Щи из свежей капусты со сметаной

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

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

**Номер рецептуры:** 54-1с

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

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Мука пшеничная высший сорт	10.0	10.0	1.02	0.11	6.36	30.5
2	Петрушка (корень)	2.5	2.0	0.03	0.01	0.18	0.9
3	Томатное пюре	6.0	6.0	0.20	0.00	0.64	3.4
4	Капуста белокочанная	350.0	280.0	4.74	0.25	11.98	69.1
5	Лук репчатый	50.0	40.0	0.53	0.07	2.98	14.7
6	Морковь	50.0	40.0	0.49	0.04	2.51	12.3
7	Сметана 15.0%	50.0	50.0	1.22	6.60	1.64	70.8
8	Масло подсолнечное	20.0	20.0	0.00	17.58	0.00	158.2
9	Соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0.00	0.00	0.00	0.0
10	Лавровый лист	0.2	0.2	0.01	0.01	0.09	0.5
11	Бульон	800.0	800.0	15.04	3.52	2.18	100.6
<b>Выход:</b>			<b>1000</b>	<b>23.28</b>	<b>28.19</b>	<b>28.56</b>	<b>461</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Мука пшеничная высший сорт	0.01	0.00	0.00	0.10	0	0	10	2	1	7	0	0.2	0.5

2	Петрушка (корень)	0.00	0.00	0.02	0.02	0	0	6	1	0	1	0	0.0	0.0
3	Томатное пюре	0.00	0.00	7.20	0.05	1	0	33	1	2	4	0	0.0	0.0
4	Капуста белокочанная	0.06	0.09	5.04	1.57	50	28	697	118	39	76	1	8.4	0.7
5	Лук репчатый	0.01	0.01	0.00	0.16	2	1	58	11	5	20	0	1.2	0.2
6	Морковь	0.02	0.02	480.00	0.32	1	6	66	10	13	19	0	2.0	0.0
7	Сметана 15.0%	0.01	0.04	32.10	0.24	0	15	48	39	4	26	0	4.5	0.2
8	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
9	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	441	0	5	0	1	0	60.0	0.0
10	Лавровый лист	0.00	0.00	0.37	0.00	0	0	1	1	0	0	0	0.0	0.0
11	Бульон	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.11</b>	<b>0.16</b>	<b>524.73</b>	<b>2.46</b>	<b>54</b>	<b>491</b>	<b>919</b>	<b>188</b>	<b>64</b>	<b>154</b>	<b>1</b>	<b>76.3</b>	<b>1.6</b>

**Способ обработки:** Варка

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## Омлет натуральный

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

**Наименование изделия:** Омлет натуральный

**Номер рецептуры:** 54-10

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

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Молоко 2.5% м.д.ж	57.7	57.7	1.57	1.27	2.52	27.8
2	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	11.6	11.6	0.09	7.37	0.14	67.2
3	Яйцо куриное	101.5	92.3	11.02	9.34	0.59	130.5



4	Соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>150</b>	<b>12.68</b>	<b>17.98</b>	<b>3.25</b>	<b>225.5</b>

### Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Молоко 2.5% м.д.ж	0.02	0.07	7.62	0.37	0	22	70	61	7	45	0	5.2	1.0
2	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	31.19	0.02	0	1	3	2	0	3	0	0.0	0.1
3	Яйцо куриное	0.05	0.32	143.99	2.66	0	94	107	45	10	154	2	18.5	24.9
4	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	132	0	1	0	0	0	18.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.07</b>	<b>0.4</b>	<b>182.8</b>	<b>3.05</b>	<b>0</b>	<b>249</b>	<b>180</b>	<b>109</b>	<b>17</b>	<b>202</b>	<b>2</b>	<b>41.7</b>	<b>26</b>

**Способ обработки:** Запекание

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

### Характеристика блюда на выходе:

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

## Горошница

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

**Наименование изделия:** Горошница

**Номер рецептуры:** 54-21г

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

### Пищевые вещества:

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

### Витамины и минеральные вещества



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

**Способ обработки:** Запекание

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## Картофельное пюре

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

**Наименование изделия:** Картофельное пюре

**Номер рецептуры:** 54-11г

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

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Картофель	211.7	126.0	2.37	0.44	18.69	88.2
2	Молоко 2.5% м.д.ж	24.0	24.0	0.65	0.53	1.05	11.6
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.05	4.34	0.08	39.6
4	Соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>150</b>	<b>3.07</b>	<b>5.31</b>	<b>19.82</b>	<b>139.4</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Картофель	0.11	0.07	2.27	1.81	10	5	594	11	25	64	1	6.3	0.3
2	Молоко 2.5% м.д.ж	0.01	0.03	3.17	0.15	0	9	29	25	3	19	0	2.2	0.4
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	18.36	0.01	0	1	2	1	0	2	0	0.0	0.1

4	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	147	0	2	0	0	0	20.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.12</b>	<b>0.11</b>	<b>23.8</b>	<b>1.97</b>	<b>10</b>	<b>162</b>	<b>625</b>	<b>39</b>	<b>28</b>	<b>85</b>	<b>1</b>	<b>28.5</b>	<b>0.8</b>

**Способ обработки:** Варка

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## Каша гречневая рассыпчатая

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

**Наименование изделия:** Каша гречневая рассыпчатая

**Номер рецептуры:** 54-4г

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

**Пищевые вещества:**

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

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Крупа гречневая ядрица	0.21	0.11	0.83	3.97	0	2	218	12	120	179	4	2.3	3.5
2	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	18.36	0.01	0	1	2	1	0	2	0	0.0	0.1
3	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	147	0	2	0	0	0	20.0	0.0

4	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	31	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.21</b>	<b>0.12</b>	<b>19.19</b>	<b>3.98</b>	<b>0</b>	<b>150</b>	<b>220</b>	<b>46</b>	<b>120</b>	<b>181</b>	<b>4</b>	<b>22.3</b>	<b>3.6</b>

**Способ обработки:** Варка

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## Тефтели из говядины с рисом

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

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

**Номер рецептуры:** 54-16м

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

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Крупа рисовая	6.0	6.0	0.39	0.05	4.04	18.2
2	Лук репчатый	7.5	6.0	0.08	0.01	0.45	2.2
3	Говядина 1 категории	51.5	45.6	7.97	6.42	0.00	89.7
4	Молоко 2.5% м.д.ж	8.4	8.4	0.23	0.18	0.37	4.0
5	Масло подсолнечное	2.4	2.4	0.00	2.11	0.00	19.0
6	Соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>60</b>	<b>8.67</b>	<b>8.77</b>	<b>4.86</b>	<b>133.1</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Крупа рисовая	0.00	0.00	0.00	0.16	0	1	5	0	3	8	0	0.1	0.8
2	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.02	0	0	9	2	1	3	0	0.2	0.0
3	Говядина 1 категории	0.02	0.05	0.00	2.99	0	23	123	4	9	75	1	3.3	0.0
4	Молоко 2.5% м.д.ж	0.00	0.01	1.11	0.05	0	3	10	9	1	7	0	0.8	0.1
5	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0

6	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	100	0	1	0	0	0	13.6	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.02</b>	<b>0.06</b>	<b>1.11</b>	<b>3.22</b>	<b>0</b>	<b>127</b>	<b>147</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>93</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	<b>0.9</b>

**Способ обработки:**Тушение

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## Котлета рыбная (минтай)

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

**Наименование изделия:**Котлета рыбная (минтай)

**Номер рецептуры:**54-3р

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

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Хлеб пшеничный	19.0	19.0	1.36	0.13	8.51	40.7
2	Минтай (филе)	90.4	80.0	11.96	0.63	0.00	53.5
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	2.0	2.0	0.02	1.28	0.02	11.6
4	Яйцо куриное	6.6	6.0	0.72	0.61	0.04	8.5
5	Соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0.00	0.00	0.00	0.0
6	Вода	14.0	14.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>100</b>	<b>14.06</b>	<b>2.65</b>	<b>8.57</b>	<b>114.3</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Хлеб пшеничный	0.02	0.00	0.00	0.33	0	72	15	3	2	11	0	0.6	1.0
2	Минтай (филе)	0.06	0.07	4.80	2.94	0	24	279	28	38	167	1	120.0	11.2
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.00	5.40	0.00	0	0	0	0	0	1	0	0.0	0.0

4	Яйцо куриное	0.00	0.02	9.36	0.17	0	6	7	3	1	10	0	1.2	1.6
5	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	118	0	1	0	0	0	16.0	0.0
6	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	4	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.08</b>	<b>0.09</b>	<b>19.56</b>	<b>3.44</b>	<b>0</b>	<b>220</b>	<b>301</b>	<b>39</b>	<b>41</b>	<b>189</b>	<b>1</b>	<b>137.8</b>	<b>13.8</b>

**Способ обработки:** Запекание

**Технология приготовления:** Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов Цельсия из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7 - 10 г на 1 литр. Размороженную рыбу очищают от кожи, нарезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом, добавляют соль, сливочное масло, сырые яйца, оставшуюся воду, все тщательно перемешивают и выбивают. Из рыбной котлетной массы формируют котлеты. Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают до готовности (20-25 минут) в духовом шкафу или пароконвектомате. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; цвет - белый с сероватым оттенком; вкус и запах - рыбный.

## Плов с курицей

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

**Наименование изделия:** Плов с курицей

**Номер рецептуры:** 54-12м

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

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Крупа рисовая	45.3	45.3	2.98	0.40	30.51	137.5
2	Томатное пюре	10.7	10.7	0.36	0.00	1.15	6.0
3	Лук репчатый	8.4	6.7	0.09	0.01	0.50	2.5
4	Морковь	13.4	10.7	0.13	0.01	0.67	3.3
5	Куриная грудка (филе)	120.6	106.7	23.67	1.78	0.39	112.3
6	Масло подсолнечное	6.7	6.7	0.00	5.89	0.00	53.0
7	Соль поваренная йодированная	0.8	0.8	0.00	0.00	0.00	0.0
8	Вода	181.4	181.4	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>200</b>	<b>27.23</b>	<b>8.09</b>	<b>33.22</b>	<b>314.6</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Крупа рисовая	0.03	0.01	0.00	1.20	0	4	38	3	20	59	0	0.6	6.0

2	Томатное пюре	0.00	0.00	12.84	0.09	1	1	60	2	4	7	0	0.0	0.1
3	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.03	0	0	10	2	1	3	0	0.2	0.0
4	Морковь	0.00	0.01	128.40	0.09	0	2	18	3	4	5	0	0.5	0.0
5	Куриная грудка (филе)	0.05	0.06	5.76	6.57	1	49	259	8	80	159	1	6.4	21.4
6	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
7	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	235	0	3	0	1	0	32.0	0.0
8	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	56	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.08</b>	<b>0.08</b>	<b>147</b>	<b>7.98</b>	<b>2</b>	<b>291</b>	<b>385</b>	<b>77</b>	<b>109</b>	<b>234</b>	<b>1</b>	<b>39.7</b>	<b>27.5</b>

**Способ обработки:**Тушение

**Технология приготовления:** Рис перебирают и промывают. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками. Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением воды и томатного пюре. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 15-20 г, посыпают солью, тушат, добавляют пассерованные или припущенные с томатным пюре морковь и лук. Мясо и овощи заливают водой, доводят до кипения, всыпают перебранный промытый рис и варят до полуготовности. Когда рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на противень с водой и ставят в жарочный шкаф (пароконвектомат) на 25-40 минут. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. Плов можно готовить без томатного пюре. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## Гуляш из говядины

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

**Наименование изделия:**Гуляш из говядины

**Номер рецептуры:**54-2м

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

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Мука пшеничная высший сорт	2.5	2.5	0.25	0.03	1.59	7.6
2	Томатное пюре	7.3	7.3	0.25	0.00	0.78	4.1
3	Лук репчатый	11.6	9.3	0.12	0.02	0.69	3.4
4	Говядина 1 категории	83.6	74.0	12.94	10.42	0.00	145.5
5	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	4.3	4.3	0.03	2.74	0.05	25.0

6	Соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0.00	0.00	0.00	0.0
7	Вода	107.0	107.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>80</b>	<b>13.59</b>	<b>13.21</b>	<b>3.11</b>	<b>185.6</b>

#### Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Мука пшеничная высший сорт	0.00	0.00	0.00	0.02	0	0	3	0	0	2	0	0.0	0.1
2	Томатное пюре	0.00	0.00	8.76	0.06	1	1	41	1	3	4	0	0.0	0.0
3	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.04	0	0	14	3	1	5	0	0.3	0.0
4	Говядина 1 категории	0.03	0.09	0.00	4.85	0	37	200	6	14	121	2	5.3	0.0
5	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.00	11.61	0.01	0	0	1	1	0	1	0	0.0	0.0
6	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	59	0	1	0	0	0	8.0	0.0
7	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	33	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.03</b>	<b>0.09</b>	<b>20.37</b>	<b>4.98</b>	<b>1</b>	<b>97</b>	<b>259</b>	<b>45</b>	<b>18</b>	<b>133</b>	<b>2</b>	<b>13.6</b>	<b>0.1</b>

**Способ обработки:**Тушение

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## Капуста тушеная с мясом

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

**Наименование изделия:**Капуста тушеная с мясом

**Номер рецептуры:**54-10м

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

**Пищевые вещества:**

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



1	Мука пшеничная высший сорт	1.6	1.6	0.16	0.02	1.02	4.9
2	Лук репчатый	13.4	10.7	0.14	0.02	0.80	3.9
3	Морковь	6.6	5.3	0.06	0.00	0.33	1.6
4	Томатное пюре	8.0	8.0	0.27	0.00	0.86	4.5
5	Капуста белокочанная	191.0	152.8	2.59	0.13	6.54	37.7
6	Говядина 1 категории	120.6	106.7	18.66	15.02	0.00	209.8
7	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	10.0	10.0	0.08	6.38	0.12	58.2
8	Масло подсолнечное	0.5	0.5	0.00	0.44	0.00	4.0
9	Сахар-песок	4.0	4.0	0.00	0.00	3.63	14.5
10	Соль поваренная йодированная	0.8	0.8	0.00	0.00	0.00	0.0
11	Лавровый лист	0.1	0.1	0.01	0.01	0.04	0.3
<b>Выход:</b>			<b>200</b>	<b>21.97</b>	<b>22.02</b>	<b>13.34</b>	<b>339.4</b>

### Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Мука пшеничная высший сорт	0.00	0.00	0.00	0.02	0	0	2	0	0	1	0	0.0	0.1
2	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.04	0	0	16	3	1	5	0	0.3	0.0
3	Морковь	0.00	0.00	63.60	0.04	0	1	9	1	2	3	0	0.3	0.0
4	Томатное пюре	0.00	0.00	9.60	0.07	1	1	44	1	3	5	0	0.0	0.0
5	Капуста белокочанная	0.03	0.05	2.75	0.86	28	15	380	65	21	41	1	4.6	0.4
6	Говядина 1 категории	0.05	0.13	0.00	7.00	0	53	289	8	20	175	3	7.7	0.0
7	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	27.00	0.02	0	1	2	2	0	3	0	0.0	0.1
8	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
9	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
10	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	235	0	3	0	1	0	32.0	0.0
11	Лавровый лист	0.00	0.00	0.19	0.00	0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.08</b>	<b>0.19</b>	<b>103.14</b>	<b>8.05</b>	<b>29</b>	<b>306</b>	<b>742</b>	<b>84</b>	<b>47</b>	<b>234</b>	<b>4</b>	<b>44.9</b>	<b>0.6</b>

**Способ обработки:** Тушение

**Технология приготовления:** Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками. Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением томатного пюре, пассерованной на подсолнечном масле муки. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 20-30 г, соединяют с припущенными овощами, добавляют воду (из расчета 30 г на порцию), соль, лавровый лист и тушат 20-25 минут. Затем к мясу с овощами добавляют капусту и тушат до готовности. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - мясо нарезано кубиками (20-30 г) кусочки мяса целые, консистенция: мяса и капусты -



мягкая, нежная; вкус и запах: тушеного мяса, овощей и капусты.

## Жаркое по-домашнему

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-9м

Наименование изделия: Жаркое по-домашнему

Номер рецептуры: 54-9м

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

### Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Картофель	174.4	103.8	1.95	0.37	15.40	72.7
2	Томатное пюре	6.5	6.5	0.22	0.00	0.70	3.7
3	Лук репчатый	17.2	13.8	0.18	0.02	1.03	5.1
4	Говядина 1 категории	114.1	101.0	17.66	14.22	0.00	198.6
5	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	6.5	6.5	0.05	4.15	0.08	37.8
6	Соль поваренная йодированная	0.8	0.8	0.00	0.00	0.00	0.0
7	Лавровый лист	0.0	0.0	0.00	0.00	0.01	0.1
<b>Выход:</b>			<b>200</b>	<b>20.06</b>	<b>18.76</b>	<b>17.22</b>	<b>318</b>

### Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Картофель	0.09	0.06	1.87	1.49	8	4	489	9	21	52	1	5.2	0.2
2	Томатное пюре	0.00	0.00	7.80	0.06	1	0	36	1	3	4	0	0.0	0.0
3	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.06	1	0	20	4	2	7	0	0.4	0.1
4	Говядина 1 категории	0.04	0.12	0.00	6.63	0	50	273	8	19	165	2	7.3	0.0
5	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	17.55	0.01	0	1	2	1	0	2	0	0.0	0.1
6	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	235	0	3	0	1	0	32.0	0.0
7	Лавровый лист	0.00	0.00	0.05	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.13</b>	<b>0.19</b>	<b>27.27</b>	<b>8.25</b>	<b>10</b>	<b>290</b>	<b>820</b>	<b>26</b>	<b>45</b>	<b>231</b>	<b>3</b>	<b>44.9</b>	<b>0.4</b>

Способ обработки: Тушение

**Технология приготовления:** Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают кубиками. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками, бланшируют, пассеруют с добавлением масла сливочного. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, поперек волокон порционно из расчета по 2 куса на порцию, массой по 30-40 г, мясо запекают до образования легкой румяной корочки. Запеченное мясо и овощи кладут в электросковороду слоями, чтобы сверху и снизу мяса были овощи, добавляют томатное пюре, соль и воду (продукты должны быть покрыты

жидкостью), закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5-10 минут до окончания тушения кладут лавровый лист. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

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

## Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)

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

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

Номер рецептуры: 54-11р

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

### Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Томатное пюре	6.3	6.3	0.21	0.00	0.68	3.6
2	Лук репчатый	12.2	9.8	0.13	0.02	0.73	3.6
3	Морковь	21.9	17.5	0.21	0.02	1.10	5.4
4	Петрушка (корень)	3.5	2.8	0.04	0.01	0.26	1.3
5	Минтай (филе)	68.8	60.9	9.10	0.48	0.00	40.7
6	Масло подсолнечное	5.3	5.3	0.00	4.66	0.00	41.9
7	Сахар-песок	1.8	1.8	0.00	0.00	1.63	6.5
8	Соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0.00	0.00	0.00	0.0
9	Вода	17.5	17.5	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>70</b>	<b>9.69</b>	<b>5.19</b>	<b>4.4</b>	<b>103</b>

### Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Томатное пюре	0.00	0.00	7.56	0.06	1	0	35	1	3	4	0	0.0	0.0
2	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.04	0	0	14	3	1	5	0	0.3	0.0
3	Морковь	0.01	0.01	210.00	0.14	0	3	29	4	6	8	0	0.9	0.0
4	Петрушка (корень)	0.00	0.00	0.03	0.03	0	0	8	1	1	2	0	0.0	0.0
5	Минтай (филе)	0.05	0.05	3.65	2.24	0	19	212	21	29	127	0	91.3	8.5
6	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
7	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
8	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	59	0	1	0	0	0	8.0	0.0
9	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	5	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.06</b>	<b>0.06</b>	<b>221.24</b>	<b>2.51</b>	<b>1</b>	<b>81</b>	<b>298</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>146</b>	<b>0</b>	<b>100.5</b>	<b>8.5</b>

Способ обработки: Тушение

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## Котлеты Куриные

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** П/Ф

**Наименование изделия:** Котлеты Куриные

**Номер рецептуры:** П/Ф

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Полуфабрикаты, 2020

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Котлеты куриные, полуфабрикат	85.0	85.0	10.85	8.50	7.15	148.5
<b>Выход:</b>			<b>85</b>	<b>10.85</b>	<b>8.5</b>	<b>7.15</b>	<b>148.5</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Котлеты куриные, полуфабрикат	0.08	0.08	20.81	6.11	2	364	157	17	14	99	1	33.1	0.6
<b>Итого</b>		<b>0.08</b>	<b>0.08</b>	<b>20.81</b>	<b>6.11</b>	<b>2</b>	<b>364</b>	<b>157</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>99</b>	<b>1</b>	<b>33.1</b>	<b>0.6</b>

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

**Технология приготовления:** Полуфабрикаты

**Характеристика блюда на выходе:**

## Чай с молоком и сахаром

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

**Наименование изделия:** Чай с молоком и сахаром

**Номер рецептуры:** 54-4гн

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

**Пищевые вещества:**

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

**Витамины и минеральные вещества**

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

**Способ обработки:**Варка

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

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с молоком и сахаром.

## Какао с молоком

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

**Наименование изделия:**Какао с молоком

**Номер рецептуры:**54-21гн

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

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Молоко 2.5% м.д.ж	130.0	130.0	3.54	2.86	5.68	62.6
2	Сахар-песок	7.0	7.0	0.00	0.00	6.36	25.4

3	Какао-порошок	5.0	5.0	1.14	0.66	0.46	12.4
4	Вода	80.0	80.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>4.68</b>	<b>3.52</b>	<b>12.5</b>	<b>100.4</b>	

### Витамины и минеральные вещества

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

**Способ обработки:** Варка

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

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

## Кофейный напиток с молоком

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-23гн

**Наименование изделия:** Кофейный напиток с молоком

**Номер рецептуры:** 54-23гн

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

**Пищевые вещества:**

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

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Молоко 2.5% м.д.ж	0.03	0.12	13.20	0.64	1	38	121	106	12	78	0	9.0	1.8
2	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0

3	Кофейный напиток	0.00	0.01	0.09	0.27	0	0	63	6	18	28	1	0.0	0.0
4	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	37	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.03</b>	<b>0.13</b>	<b>13.29</b>	<b>0.91</b>	<b>1</b>	<b>38</b>	<b>184</b>	<b>149</b>	<b>30</b>	<b>106</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>1.8</b>

**Способ обработки:**Варка

**Технология приготовления:** Воду доводят до кипения, добавляют кофейный напиток. Дают отстояться в течение 5 минут, процеживают, добавляют сахар, горячее молоко и вновь доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## Чай с сахаром

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

**Наименование изделия:**Чай с сахаром

**Номер рецептуры:**54-45гн

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

**Пищевые вещества:**

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

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
2	Чай черный байховый	0.00	0.00	0.17	0.05	0	0	12	2	2	4	0	0.0	0.0
3	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	62	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.17</b>	<b>0.05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>64</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Способ обработки:**Варка

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

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром.

## Чай с сахаром

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

Наименование изделия: Чай с сахаром

Номер рецептуры: 54-2гн

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

### Пищевые вещества:

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

### Витамины и минеральные вещества

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

Способ обработки: Варка

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

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром.

## Напиток из шиповника

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-13хн

Наименование изделия: Напиток из шиповника

Номер рецептуры: 54-13хн

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

### Пищевые вещества:



№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Шиповник (сухой)	21.4	20.0	0.64	0.25	8.79	39.9
2	Сахар-песок	7.0	7.0	0.00	0.00	6.36	25.4
3	Вода	230.0	230.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>200</b>	<b>0.64</b>	<b>0.25</b>	<b>15.15</b>	<b>65.3</b>

#### Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Шиповник (сухой)	0.01	0.05	98.04	0.19	80	2	8	11	3	3	1	0.0	0.0
2	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
3	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	71	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.01</b>	<b>0.05</b>	<b>98.04</b>	<b>0.19</b>	<b>80</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>82</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Целые сушеные плоды шиповника промывают холодной водой, подсушивают для лучшей экстракции дробят, заливают кипятком и кипятят 15 мин. Снимают с огня и оставляют для охлаждения, после чего настой процеживают, добавляют сахар, доводят до кипения. Охлаждают, разливают в стаканы. Температура подачи: 20 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус: сладкий, с выраженным вкусом ягод; цвет и запах – свойственные шиповнику.

## Компот из смеси сухофруктов

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

**Наименование изделия:** Компот из смеси сухофруктов

**Номер рецептуры:** 54-1хн

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

**Пищевые вещества:**

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

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Смесь сухофруктов	0.00	0.00	15.00	0.05	0	0	0	49	2	4	0	0.0	0.0

2	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
3	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	59	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>0.05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>108</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Способ обработки:** Варка

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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