

**Название меню:** Примерное меню для детей 5-9 классов  
с 01.09.2024

**Возрастная категория:** от 12 до 18 лет

**Характеристика питающихся:** Без особенностей

## Сборники рецептур, которые были использованы в меню:

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

Полуфабрикаты

## Список блюд(всего 23):

### Салат из белокочанной капусты с морковью

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

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

**Номер рецептуры:** 54-8з

**Наименование сборника рецептур, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептур 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	Капуста белокочанная	63.0	50.4	0.91	0.05	2.37	13.6
2	Морковь	7.5	6.0	0.08	0.01	0.41	2.0
3	Масло подсолнечное	6.0	6.0	0.00	5.99	0.00	53.9
4	Сахар-песок	3.0	3.0	0.00	0.00	2.99	12.0
5	Соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0.00	0.00	0.00	0.0
6	Вода	3.0	3.0	0.00	0.00	0.00	0.0
7	Кислота лимонная	0.1	0.1	0.00	0.00	0.01	0.0
<b>Выход:</b>			<b>60</b>	<b>0.99</b>	<b>6.05</b>	<b>5.78</b>	<b>81.5</b>

#### Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Капуста белокочанная	0.01	0.02	0.91	0.28	9	5	125	21	7	14	0	1.5	0.1
2	Морковь	0.00	0.00	72.00	0.05	0	1	10	1	2	3	0	0.3	0.0
3	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
4	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
5	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	59	0	1	0	0	0	8.0	0.0

6	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.0
7	Кислота лимонная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>72.91</b>	<b>0.33</b>	<b>9</b>	<b>65</b>	<b>135</b>	<b>24</b>	<b>9</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>9.8</b>	<b>0.1</b>

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

**Технология приготовления:** Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Морковь перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой (2 на 15 мм). Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают. В капусту и морковь добавляют соль и перетирают деревянным пестиком до выделения сока. Затем заправляют сахаром, раствором лимонной кислоты, растительным маслом, хорошо перемешивают. Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## 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	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	27.00	0.02	0	1	2	2	0	3	0	0.0	0.1
<b>Итого</b>		<b>0</b>	<b>0.01</b>	<b>27</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>

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

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

хранят в холодильнике. Температура подачи: 14 градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

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

## Салат из свеклы отварной

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

Наименование изделия: Салат из свеклы отварной

Номер рецептуры: 54-13з

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: 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	Свекла	77.5	57.0	0.80	0.05	4.56	21.9
2	Масло подсолнечное	3.0	3.0	0.00	2.64	0.00	23.7
3	Соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>60</b>	<b>0.8</b>	<b>2.69</b>	<b>4.56</b>	<b>45.6</b>

### Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Свекла	0.01	0.02	0.68	0.09	2	20	136	19	11	21	1	4.0	0.4
2	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
3	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	59	0	1	0	0	0	8.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>0.68</b>	<b>0.09</b>	<b>2</b>	<b>79</b>	<b>136</b>	<b>20</b>	<b>11</b>	<b>21</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>0.4</b>

Способ обработки: Варка

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

### Характеристика блюда на выходе:

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

## 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	0.07	46.80	0.07	0	185	22	232	9	131	0	0.0	3.8
<b>Итого</b>		<b>0.01</b>	<b>0.07</b>	<b>46.8</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>185</b>	<b>22</b>	<b>232</b>	<b>9</b>	<b>131</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3.8</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.

## Салат из белокочанной капусты

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

**Наименование изделия:**Салат из белокочанной капусты

**Номер рецептуры:**54-7з

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

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Капуста белокочанная	93.8	75.0	1.35	0.08	3.53	20.2
2	Лук репчатый	7.5	6.0	0.08	0.01	0.49	2.4
3	Морковь	7.5	6.0	0.08	0.01	0.41	2.0
4	Масло подсолнечное	6.0	6.0	0.00	5.99	0.00	53.9
5	Сахар-песок	1.8	1.8	0.00	0.00	1.80	7.2

6	Соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0.00	0.00	0.00	0.0
7	Кислота лимонная	0.1	0.1	0.00	0.00	0.01	0.0
<b>Выход:</b>			<b>60</b>	<b>1.51</b>	<b>6.09</b>	<b>6.24</b>	<b>85.7</b>

#### Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	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	Капуста белокочанная	0.02	0.02	1.35	0.42	14	7	187	32	10	20	0	2.2	0.2
2	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.02	0	0	9	2	1	3	0	0.2	0.0
3	Морковь	0.00	0.00	72.00	0.05	0	1	10	1	2	3	0	0.3	0.0
4	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
5	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
6	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	59	0	1	0	0	0	8.0	0.0
7	Кислота лимонная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>73.35</b>	<b>0.49</b>	<b>14</b>	<b>67</b>	<b>206</b>	<b>36</b>	<b>13</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>10.7</b>	<b>0.2</b>

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

**Технология приготовления:** Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком, выделившийся сок отжимают. Морковь перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой или натирают на терке. Лук репчатый перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой, очищают и мелко шинкуют. Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают. Подготовленные овощи соединяют, добавляют сахар, раствор лимонной кислоты, масло растительное и перемешивают. Температура подачи: 14 градусов С.

#### Характеристика блюда на выходе:

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

## 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 пшеничная	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 пшеничная	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 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	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 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.

## 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.

## 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	182.7	126.0	2.37	0.44	18.69	88.2
2	Молоко 2.5% м.д.ж	24.0	24.0	0.65	0.53	1.05	11.6



3	Масло сливочное 72.5% 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.

## Макаронны отварные

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

**Наименование изделия:**Макаронны отварные

**Номер рецептуры:**54-1г

**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	51.0	51.0	5.27	0.58	32.72	157.2
2	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.05	4.34	0.08	39.6

3	Соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.0
4	Вода	306.0	306.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>150</b>	<b>5.32</b>	<b>4.92</b>	<b>32.8</b>	<b>196.8</b>

#### Витамины и минеральные вещества

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

**Способ обработки:** Варка

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

## 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.

**Рагу из курицы****Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-22м**Наименование изделия:** Рагу из курицы**Номер рецептуры:** 54-22м

**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	1.1	1.1	0.11	0.01	0.70	3.4
2	Картофель	131.9	91.0	1.71	0.32	13.50	63.7
3	Томатное пюре	7.0	7.0	0.24	0.00	0.75	4.0
4	Лук репчатый	14.4	11.5	0.15	0.02	0.86	4.2
5	Морковь	23.8	19.0	0.23	0.02	1.19	5.9
6	Петрушка (зелень)	3.8	3.0	0.10	0.01	0.21	1.3
7	Курица 1 категории	93.8	83.0	14.20	13.44	0.00	177.8
8	Масло подсолнечное	6.0	6.0	0.00	5.27	0.00	47.5
9	Соль поваренная йодированная	0.8	0.8	0.00	0.00	0.00	0.0
10	Лавровый лист	0.0	0.0	0.00	0.00	0.01	0.1
<b>Выход:</b>			<b>200</b>	<b>16.74</b>	<b>19.09</b>	<b>17.22</b>	<b>307.9</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	Мука пшеничная высший сорт	0.00	0.00	0.00	0.01	0	0	1	0	0	1	0	0.0	0.1
2	Картофель	0.08	0.05	1.64	1.31	7	3	429	8	18	46	1	4.5	0.2
3	Томатное пюре	0.00	0.00	8.40	0.06	1	1	39	1	3	4	0	0.0	0.0
4	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.05	0	0	17	3	1	6	0	0.3	0.1
5	Морковь	0.01	0.01	228.00	0.15	0	3	32	5	6	9	0	0.9	0.0
6	Петрушка (зелень)	0.00	0.00	17.10	0.02	2	1	20	6	2	2	0	0.1	0.0
7	Курица 1 категории	0.05	0.12	44.82	10.38	1	55	167	15	16	149	1	4.1	0.0
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	235	0	3	0	1	0	32.0	0.0
10	Лавровый лист	0.00	0.00	0.06	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.14</b>	<b>0.18</b>	<b>300.02</b>	<b>11.98</b>	<b>11</b>	<b>298</b>	<b>705</b>	<b>41</b>	<b>46</b>	<b>218</b>	<b>2</b>	<b>41.9</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. Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Петрушку (зелень) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 30-35 г., посыпают солью, заливают горячей водой в количестве 20-30% от массы набора продуктов, добавляют пассерованное томатное пюре и тушат 20 мин. Бульон, оставшийся после тушения, сливают и приготавливают на нем соус, которым заливают тушеные кусочки мяса, добавляют нарезанные кусочками картофель, морковь, лук, соль, петрушку и тушат 20-25 мин. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - мясо вместе с соусом и гарниром уложены в баранчик, овощи сохранили форму нарезки; консистенция - сочная, мягкая; вкус и запах -свойственные тушеному мясу птицы, томата и овощей.

## Курица тушеная с морковью

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

**Наименование изделия:** Курица тушеная с морковью

**Номер рецептуры:** 54-25м

**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	2.7	2.7	0.27	0.03	1.72	8.2
2	Лук репчатый	12.9	10.3	0.14	0.02	0.77	3.8

3	Морковь	28.4	22.7	0.28	0.02	1.43	7.0
4	Курица 1 категории	67.2	59.5	10.18	9.63	0.00	127.4
5	Сметана 15.0%	9.1	9.1	0.22	1.20	0.30	12.9
6	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	1.8	1.8	0.01	1.15	0.02	10.5
7	Масло подсолнечное	2.7	2.7	0.00	2.37	0.00	21.4
8	Соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0.00	0.00	0.00	0.0
9	Вода	40.0	40.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>100</b>	<b>11.1</b>	<b>14.42</b>	<b>4.24</b>	<b>191.2</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	0.03	0	0	3	0	0	2	0	0.0	0.2
2	Лук репчатый	0.01	0.00	0.00	0.05	1	0	18	3	1	6	0	0.3	0.1
3	Морковь	0.01	0.02	454.00	0.23	1	5	45	6	9	12	0	1.1	0.0
4	Курица 1 категории	0.05	0.11	53.55	9.30	1	52	144	12	13	123	1	3.0	0.0
5	Сметана 15.0%	0.00	0.01	9.74	0.05	0	4	11	8	1	5	0	0.8	0.0
6	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.00	8.10	0.00	0	0	1	0	0	1	0	0.0	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	283	0	3	0	1	0	29.2	0.0
9	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	14	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.07</b>	<b>0.14</b>	<b>525.39</b>	<b>9.66</b>	<b>3</b>	<b>344</b>	<b>222</b>	<b>46</b>	<b>24</b>	<b>150</b>	<b>1</b>	<b>34.4</b>	<b>0.3</b>

**Способ обработки:** Тушение

**Технология приготовления:** Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах, нарезают порционными кусками, панируют в муке, кладут на предварительно смазанный противень и запекают. Подготовленные овощи нарезают соломкой и припускают. Порционные куски запеченной курицы кладут в сотейник, добавляют подготовленные овощи, немного воды, закрывают крышкой и тушат до полуготовности, затем заливают подготовленным соусом сметанным и доводят до готовности. Просеянную муку подсушивают в жарочном шкафу при температуре 120 градусов С, не допуская изменения ее цвета, охлаждают до 70 градусов С, растирают со сливочным маслом, вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы. Затем заливают оставшейся водой и варят до готовности. В конце варки добавляют соль. Горячий процеженный соус соединяют со сметаной, доведенной до кипения, и варят 3-5 мин. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - курица нарезана кубиками, консистенция - курица мягкая, овощи сохранили форму, цвет - курица на разрезе белого цвета, поверхность кусочков - розоватая, цвета соуса, вкус и запах - куриного мяса.

## 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	Лук репчатый	12.2	9.8	0.13	0.02	0.73	3.6
2	Морковь	21.9	17.5	0.21	0.02	1.10	5.4
3	Петрушка (корень)	3.5	2.8	0.04	0.01	0.26	1.3
4	Томатное пюре	6.3	6.3	0.21	0.00	0.68	3.6
5	Минтай потрошенный, без головы	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	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.04	0	0	14	3	1	5	0	0.3	0.0
2	Морковь	0.01	0.01	210.00	0.14	0	3	29	4	6	8	0	0.9	0.0
3	Петрушка (корень)	0.00	0.00	0.03	0.03	0	0	8	1	1	2	0	0.0	0.0
4	Томатное пюре	0.00	0.00	7.56	0.06	1	0	35	1	3	4	0	0.0	0.0
5	Минтай потрошенный, без головы	0.06	0.07	4.90	3.00	0	25	284	29	39	170	1	122.4	11.4
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>0.07</b>	<b>0.08</b>	<b>222.49</b>	<b>3.27</b>	<b>1</b>	<b>87</b>	<b>370</b>	<b>44</b>	<b>50</b>	<b>189</b>	<b>1</b>	<b>131.6</b>	<b>11.4</b>

**Способ обработки:** Тушение

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

## Характеристика блюда на выходе:

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

## 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	Курица 1 категории	120.6	106.7	18.25	17.28	0.00	228.5
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>21.81</b>	<b>23.59</b>	<b>32.83</b>	<b>430.8</b>

### Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Крупа рисовая	0.03	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	Курица 1 категории	0.07	0.16	57.62	13.34	1	71	215	19	21	191	2	5.3	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	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>0.1</b>	<b>0.18</b>	<b>198.86</b>	<b>14.75</b>	<b>2</b>	<b>313</b>	<b>341</b>	<b>88</b>	<b>50</b>	<b>266</b>	<b>2</b>	<b>38.6</b>	<b>6.1</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.

## Котлеты Домашние

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

**Наименование изделия:** Котлеты Домашние

**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 домашние, полуфабрикат	75.0	75.0	9.71	7.67	5.85	131.2
<b>Выход:</b>			<b>75</b>	<b>9.71</b>	<b>7.67</b>	<b>5.85</b>	<b>131.2</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 домашние, полуфабрикат	0.07	0.08	10.19	4.90	3	274	185	17	15	105	1	27.4	1.9
<b>Итого</b>		<b>0.07</b>	<b>0.08</b>	<b>10.19</b>	<b>4.9</b>	<b>3</b>	<b>274</b>	<b>185</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>105</b>	<b>1</b>	<b>27.4</b>	<b>1.9</b>

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

**Технология приготовления:** Полуфабрикаты

**Характеристика блюда на выходе:**

## Тефтели "Натуральные"

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

**Наименование изделия:** Тефтели "Натуральные"

**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	Тефтели "Натуральные", полуфабрикат	65.0	65.0	7.99	6.49	4.68	109.1
<b>Выход:</b>			<b>65</b>	<b>7.99</b>	<b>6.49</b>	<b>4.68</b>	<b>109.1</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	Тефтели "Натуральные", полуфабрикат	0.03	0.05	6.07	3.39	1	177	109	9	11	72	1	23.7	1.1
<b>Итого</b>		<b>0.03</b>	<b>0.05</b>	<b>6.07</b>	<b>3.39</b>	<b>1</b>	<b>177</b>	<b>109</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>72</b>	<b>1</b>	<b>23.7</b>	<b>1.1</b>

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

**Технология приготовления:** Полуфабрикаты

**Характеристика блюда на выходе:**

## 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	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Молоко 2.5% м.д.ж	0.03	0.12	13.20	0.64	1	38	121	106	12	78	0	9.0	1.8
2	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
3	Кофейный напиток	0.00	0.01	0.09	0.27	0	0	63	6	18	28	1	0.0	0.0
4	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	37	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.03</b>	<b>0.13</b>	<b>13.29</b>	<b>0.91</b>	<b>1</b>	<b>38</b>	<b>184</b>	<b>149</b>	<b>30</b>	<b>106</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>1.8</b>

**Способ обработки:**Варка

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## 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	V1, мг	V2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
2	Чай черный байховый	0.00	0.01	0.30	0.09	0	1	21	4	4	7	1	0.0	0.0
3	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	62	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0</b>	<b>0.01</b>	<b>0.3</b>	<b>0.09</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>66</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Способ обработки: Варка

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

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром.

## Чай с молоком и сахаром

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

Наименование изделия: Чай с молоком и сахаром

Номер рецептуры: 54-4гн

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: 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.

**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.

## 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.