

Название меню: Примерное меню для детей ОВЗ
с 01.09.2024

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

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 41):

Горошек зеленый

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

Наименование изделия: Горошек зеленый

Номер рецептуры: 54-20з

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	Горошек зеленый консерв.	93.0	60.0	1.75	0.11	3.55	22.1
Выход:			60	1.75	0.11	3.55	22.1

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	Горошек зеленый консерв.	0.05	0.02	18.00	0.34	2	164	49	11	11	32	0	0.0	0.7
Итого		0.05	0.02	18	0.34	2	164	49	11	11	32	0	0	0.7

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.

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
Выход:			60	0.48	0.06	1.5	8.5

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	0.01	0.02	3.60	0.10	2	4	70	12	7	22	0	1.8	0.2
Итого		0.01	0.02	3.6	0.1	2	4	70	12	7	22	0	1.8	0.2

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.

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
Выход:			10	0.08	7.25	0.13	66.1

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
Итого		0	0.01	27	0.02	0	1	2	2	0	3	0	0	0.1

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.

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
Выход:			60	0.66	0.12	2.28	12.8

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	0.03	0.02	47.88	0.34	6	1	144	7	10	14	0	1.2	0.2
Итого		0.03	0.02	47.88	0.34	6	1	144	7	10	14	0	1.2	0.2

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.

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
Выход:			30	6.96	8.85	0	107.5

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
Итого		0.01	0.07	46.8	0.07	0	185	22	232	9	131	0	0	3.8

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
Выход:			60	0.87	5.32	5.84	74.7

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
Итого		0.02	0.02	442.81	0.41	2	65	124	17	17	27	0	10	0.1

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.

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
Выход:			200	8.32	10.12	37.64	274.9

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
Итого		0.18	0.15	41.63	2.53	1	339	216	143	49	186	1	51.6	3.1

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
Выход:			200	6.82	7.44	24.61	192.6

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 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
Итого		0.14	0.17	29.08	1.83	1	348	237	164	45	188	1	52	9.9

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	Капуста белокочанная	350.0	280.0	4.74	0.25	11.98	69.1
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	Петрушка (корень)	2.5	2.0	0.03	0.01	0.18	0.9
6	Томатное пюре	6.0	6.0	0.20	0.00	0.64	3.4
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
Выход:			1000	23.28	28.19	28.56	461

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	0.01	0.00	0.00	0.10	0	0	10	2	1	7	0	0.2	0.5
2	Капуста белокочанная	0.06	0.09	5.04	1.57	50	28	697	118	39	76	1	8.4	0.7
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	Петрушка (корень)	0.00	0.00	0.02	0.02	0	0	6	1	0	1	0	0.0	0.0
6	Томатное пюре	0.00	0.00	7.20	0.05	1	0	33	1	2	4	0	0.0	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
Итого		0.11	0.16	524.73	2.46	54	491	919	188	64	154	1	76.3	1.6

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.

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	406.0	280.0	5.26	0.99	41.53	196.1
3	Лук репчатый	50.0	40.0	0.53	0.07	2.98	14.7
4	Морковь	80.0	64.0	0.78	0.06	4.02	19.7
5	Петрушка (корень)	8.8	7.0	0.10	0.04	0.64	3.3
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
Выход:			1000	29.5	33.79	62.73	673

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	0.01	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	Лук репчатый	0.01	0.01	0.00	0.16	2	1	58	11	5	20	0	1.2	0.2
4	Морковь	0.03	0.04	768.00	0.51	1	10	106	15	21	31	0	3.2	0.1
5	Петрушка (корень)	0.00	0.01	0.08	0.07	1	0	20	4	1	4	0	0.0	0.0
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
Итого		0.32	0.23	773.49	8.1	26	980	1818	310	114	462	3	141.2	3.7

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.

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
Выход:			200	7.25	9.31	34.06	249.1

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 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
Итого		0.12	0.17	41.52	2.39	1	342	211	169	32	222	1	49.9	16.7

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
Выход:			200	5.35	5.74	25.29	174.3

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
Итого		0.06	0.14	27.49	1.29	1	219	156	142	17	102	0	33.5	1.9

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
Выход:			200	8.14	9.24	38.64	270.3

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
Итого		0.14	0.18	40.99	1.78	1	341	225	152	39	207	2	49.5	33.1

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
Выход:			200	8.17	11.2	32.38	263

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
Итого		0.17	0.18	41.52	2.34	1	344	256	158	62	216	1	52.5	13.2

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
Выход:			200	7.26	9.18	44.04	287.8

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 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
Итого		0.08	0.16	51.49	1.62	1	336	193	141	27	136	1	49	10.4

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	580.0	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
Выход:			1000	25.85	13.86	92.48	598

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	0.05	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
Итого		0.43	0.26	487.57	7.17	35	464	2052	69	104	272	4	83.8	1.1

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	282.9	195.1	3.67	0.69	28.94	136.6
2	Томатное пюре	36.1	36.1	1.22	0.00	3.88	20.4
3	Лук репчатый	48.8	39.0	0.51	0.07	2.91	14.3
4	Морковь	24.4	19.5	0.24	0.02	1.23	6.0
5	Свекла	265.4	195.1	2.75	0.17	15.63	75.1
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
Выход:			1000	8.99	21.32	53.41	441.5

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	0.17	0.11	3.51	2.81	16	7	920	17	39	98	2	9.8	0.5
2	Томатное пюре	0.01	0.01	43.32	0.32	4	3	201	6	14	22	1	0.0	0.2
3	Лук репчатый	0.01	0.01	0.00	0.16	2	1	57	11	5	20	0	1.2	0.2
4	Морковь	0.01	0.01	234.15	0.16	0	3	32	5	6	9	0	1.0	0.0

5	Свекла	0.03	0.06	2.34	0.31	8	68	466	64	37	73	2	13.7	1.2
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
Итого		0.24	0.22	299.07	3.88	30	530	1699	337	103	236	5	87.9	2.2

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
Выход:			200	8.59	11.26	34.28	272.9

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
Итого		0.21	0.17	40.2	2.38	1	346	273	157	62	234	2	51.2	14.6

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	290.0	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
Выход:			1000	32.69	13.93	74.61	554.6

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	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
Итого		0.68	0.26	605.05	7.7	20	479	1693	133	138	381	7	77.8	9.9

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	145.0	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
Выход:			1000	25.64	28.89	53.85	577.9

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 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
Итого		0.19	0.19	516.43	4.01	33	482	1000	139	73	260	3	76.3	14.2

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 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	145.0	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
Выход:			1000	24.77	28.85	56.44	584.4

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
Итого		0.18	0.18	516.43	3.89	33	483	976	129	76	200	2	76.9	6.2

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.

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	Бульон	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
14	Кислота лимонная	0.00	0.00	0.02	0.00	1	0	1	1	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.16	0.21	673.31	2.94	33	534	1322	168	96	212	4	85.8	2

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.

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
Выход:			150	12.68	17.98	3.25	225.5

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Са, мг.	Мg, мг.	Р, мг.	FE, мг.	І, 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
Итого		0.07	0.4	182.8	3.05	0	249	180	109	17	202	2	41.7	26

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.

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
Выход:			150	8.22	6.34	35.93	233.7

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Са, мг.	Мg, мг.	Р, мг.	FE, мг.	І, 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
Итого		0.21	0.12	19.19	3.98	0	150	220	46	120	181	4	22.3	3.6

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
Выход:			150	3.07	5.31	19.82	139.4

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
Итого		0.12	0.11	23.8	1.97	10	162	625	39	28	85	1	28.5	0.8

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.

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
Выход:			150	14.45	1.32	33.78	204.8

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
Итого		0.44	0.09	0.9	3.9	0	166	543	125	70	215	4	23.8	8.6

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.

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
Выход:			200	21.81	23.59	32.83	430.8

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
Итого		0.1	0.18	198.86	14.75	2	313	341	88	50	266	2	38.6	6.1

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.

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	Томатное пюре	8.0	8.0	0.27	0.00	0.86	4.5
3	Капуста белокочанная	191.0	152.8	2.59	0.13	6.54	37.7
4	Лук репчатый	13.4	10.7	0.14	0.02	0.80	3.9
5	Морковь	6.6	5.3	0.06	0.00	0.33	1.6
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
Выход:			200	21.97	22.02	13.34	339.4

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	Мука пшеничная высший сорт	0.00	0.00	0.00	0.02	0	0	2	0	0	1	0	0.0	0.1

2	Томатное пюре	0.00	0.00	9.60	0.07	1	1	44	1	3	5	0	0.0	0.0
3	Капуста белокочанная	0.03	0.05	2.75	0.86	28	15	380	65	21	41	1	4.6	0.4
4	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.04	0	0	16	3	1	5	0	0.3	0.0
5	Морковь	0.00	0.00	63.60	0.04	0	1	9	1	2	3	0	0.3	0.0
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
Итого		0.08	0.19	103.14	8.05	29	306	742	84	47	234	4	44.9	0.6

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	150.5	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
Выход:			200	20.06	18.76	17.22	318

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
Итого		0.13	0.19	27.27	8.25	10	290	820	26	45	231	3	44.9	0.4

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 куска 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	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
Выход:			70	9.69	5.19	4.4	103

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
Итого		0.07	0.08	222.49	3.27	1	87	370	44	50	189	1	131.6	11.4

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.

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
Выход:			60	8.67	8.77	4.86	133.1

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
Итого		0.02	0.06	1.11	3.22	0	127	147	16	14	93	1	18	0.9

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 потрошенный, без головы	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
Выход:			100	14.06	2.65	8.57	114.3

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	Хлеб пшеничный	0.02	0.00	0.00	0.33	0	72	15	3	2	11	0	0.6	1.0
2	Минтай потрошенный, без головы	0.08	0.09	6.43	3.94	0	33	374	38	51	224	1	160.8	15.0
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
Итого		0.1	0.11	21.19	4.44	0	229	396	49	54	246	1	178.6	17.6

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.

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
Выход:			80	13.59	13.21	3.11	185.6

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	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
Итого		0.03	0.09	20.37	4.98	1	97	259	45	18	133	2	13.6	0.1

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.

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
Выход:			85	10.85	8.5	7.15	148.5

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	Котлеты куриные, полуфабрикат	0.06	0.06	12.48	4.89	1	276	131	15	12	86	1	33.1	0.5
Итого		0.06	0.06	12.48	4.89	1	276	131	15	12	86	1	33.1	0.5

Способ обработки: Иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления: Полуфабрикаты

Характеристика блюда на выходе:

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
Выход:			200	0.11	0.03	5.18	21.4

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	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
Итого		0	0	0.17	0.05	0	0	12	64	2	4	0	0	0

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.

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
Выход:			200	4.68	3.52	12.5	100.4

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
Итого		0.04	0.17	17.25	1.1	1	49	221	168	34	130	1	11.7	2.3

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.

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
Выход:			200	0.19	0.04	6.42	26.8

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
Итого		0	0.01	0.3	0.09	0	1	21	66	4	7	1	0	0

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
Выход:			200	1.55	1.14	8.6	50.9

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
Итого		0.01	0.07	6.9	0.41	0	20	82	103	10	46	1	4.5	0.9

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.

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
Выход:			200	3.87	2.86	11.19	86

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
Итого		0.03	0.13	13.29	0.91	1	38	184	149	30	106	1	9	1.8

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.

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
Выход:			200	0.47	0	19.78	81

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	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
Итого		0	0	15	0.05	0	0	0	108	2	4	0	0	0

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
Выход:			200	0.64	0.25	15.15	65.3

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	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
Итого		0.01	0.05	98.04	0.19	80	2	8	82	3	3	1	0	0

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.