

МЕНЮ (1 день)

Завтрак	
<i>Каша молочная пшеничная жидкая</i>	<i>150/250</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>150/180</i>
<i>Батон нарезной обогащённый</i>	<i>30/40</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>3/5</i>
Второй завтрак	
<i>Печенье</i>	
<i>Чай с сахаром</i>	<i>150/180</i>
Обед	
<i>Суп «Снежок» с курой</i>	<i>150/250</i>
<i>Суфле куриное</i>	<i>50/70</i>
<i>Греча рассыпчатая</i>	<i>130/180</i>
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	<i>150/180</i>
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>40/50</i>
Ужин	
<i>Молочная вермишель</i>	<i>150/250</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>150/180</i>
<i>Батон нарезной обогащённый</i>	<i>30/40</i>

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 189

Наименование изделия: **КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ**

Номер рецептуры: **189**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	24,24	24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
САХАР ПЕСОК	3	3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3
Выход: 200		

Химический состав данного блюда:	
Белки, г	4,95
Жиры, г	4,65
Углеводы, г	22,45
Энергетическая ценность, ккал	151,87

В1, мг	0,07
С, мг	0,42
А, мг	0,02
Е, мг	0,07
Д, мкг	0,05
В2, мг	0,10

Са, мг	96,34
Мд, мг	22,66
Р, мг	115,12
Fe, мг	1,05
К, мг	172,81
l, мкг	7,20
F, мг	0,00
Se, мг	0,02

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, всыпают в кипящую воду вместе с солью и варят до полуготовности. Затем вливают горячее молоко, добавляют сахар и перемешивают. Варят на слабом огне под закрытой крышкой. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло, все тщательно перемешивают.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № к/к

Наименование изделия: **ЧАЙ С САХАРОМ**

Номер рецептуры: **к/к**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5
САХАР ПЕСОК	11	11
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170
Выход: 180		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	0,10
Жиры, г	0,00
Углеводы, г	10,85
Энергетическая ценность, ккал	43,77

В1, мг	0,00
С, мг	0,02
А, мг	0,00
Е, мг	0,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,01

Са, мг	9,32
Mg, мг	3,51
Р, мг	3,71
Fe, мг	0,37
К, мг	13,24
І, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

В стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком.

По второму варианту воду соединяют с сахаром и доводят до кипения. Чай-заварку наливают в стаканы или чашки и доливают кипятком с сахаром.

Чай также отпускается как прохладительный напиток. Чай процеживают, добавляют сахар и охлаждают до 8-10° С.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) №

Наименование изделия: **БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38	38
Выход: 38		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	2,85
Жиры, г	1,10
Углеводы, г	19,53
Энергетическая ценность, ккал	99,56

В1, мг	0,04
С, мг	0,00
А, мг	0,00
Е, мг	0,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,01

Са, мг	7,22
Mg, мг	4,94
Р, мг	24,70
Fe, мг	0,38
К, мг	34,96
І, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 13

Наименование изделия: **МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)**

Номер рецептуры: **13**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5
Выход: 5		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	0,03
Жиры, г	4,13
Углеводы, г	0,04
Энергетическая ценность, ккал	37,40

В1, мг	0,00
С, мг	0,00
А, мг	0,04
Е, мг	0,11
Д, мкг	0,08
В2, мг	0,01

Ca, мг	0,60
Mg, мг	0,00
P, мг	0,95
Fe, мг	0,01
K, мг	0,75
I, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Масло нарезают на кусочки прямоугольной или другой формы.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) №

Наименование изделия: **ПЕЧЕНЬЕ**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб. Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабриката	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20
Выход: 20		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	1,50
Жиры, г	1,96
Углеводы, г	14,88
Энергетическая ценность, ккал	83,40

В1, мг	0,02
С, мг	0,00
А, мг	0,00
Е, мг	0,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,01

Са, мг	5,80
Mg, мг	4,00
Р, мг	18,00
Fe, мг	0,42
К, мг	22,00
І, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 103

Наименование изделия: **СУП "СНЕЖОК" С КУРОЙ**

Номер рецептуры: **103**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	15	9,75
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
КАРТОФЕЛЬ		
с 01.01 по 28.02	100	65
с 01.03 по 31.07	108,33	65
с 01.08 по 31.08	81,25	65
с 01.09 по 31.10	86,67	65
с 01.11 по 31.12	92,86	65
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	12	9
с 01.09 по 31.12	11,25	9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт.	6,72
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	26,15	17
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1
Выход: 250/17		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	5,59
Жиры, г	5,86
Углеводы, г	12,08
Энергетическая ценность, ккал	123,53

В1, мг	0,09
С, мг	6,16
А, мг	0,22
Е, мг	0,86
Д, мкг	0,17
В2, мг	0,10

Са, мг	30,36
Mg, мг	24,33
Р, мг	82,25
Fe, мг	1,19
К, мг	451,81
l, мкг	6,26
F, мг	0,04
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

В кипящий бульон закладывают картофель, нарезанный брусочками, и варят. Морковь, нарезанную соломкой, и лук репчатый, нарезанный полукольцами, пассеруют. За 10-15 мин до окончания варки кладут горох или фасоль, пассерованные овощи, соль. В конце варки в суп при непрерывном помешивании вводят взбитые яйца.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 314

Наименование изделия: **СУФЛЕ ИЗ КУРИНОГО МЯСА**

Номер рецептуры: **314**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	92,31	60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	6	6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72
Выход: 70		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	11,61
Жиры, г	12,30
Углеводы, г	3,55
Энергетическая ценность, ккал	171,31

В1, мг	0,04
С, мг	0,70
А, мг	0,04
Е, мг	0,63
Д, мкг	0,09
В2, мг	0,08

Са, мг	15,79
Mg, мг	10,85
Р, мг	93,69
Fe, мг	0,99
К, мг	139,41
І, мкг	4,61
F, мг	0,06
Se, мг	0,01

Технология приготовления:

Мякоть тушек птицы нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку. Измельченное мясо соединяют с замоченным в молоке или воде хлебом, кладут соль, хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку, добавляют сливочное масло и выбивают. Готовую котлетную массу выкладывают на смазанный маслом протвень и доводят до готовности в жарочном шкафу с температурой 250-280° С.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 181

Наименование изделия: **КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ**

Номер рецептуры: **181**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	33,33	33
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3
САХАР ПЕСОК	3	3
Выход: 150		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	4,06
Жиры, г	3,47
Углеводы, г	21,19
Энергетическая ценность, ккал	131,97

В1, мг	0,11
С, мг	0,00
А, мг	0,01
Е, мг	2,26
Д, мкг	0,05
В2, мг	0,06

Са, мг	12,01
Mg, мг	60,40
P, мг	89,31
Fe, мг	2,10
K, мг	126,29
I, мкг	1,09
F, мг	0,01
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая.

Масло сливочное можно добавлять во время варки или использовать его, предварительно прокипятив, поливая кашу при отпуске. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упреть.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) №

Наименование изделия: **ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикат	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45
Выход: 45		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	2,98
Жиры, г	0,40
Углеводы, г	19,08
Энергетическая ценность, ккал	91,78

В1, мг	0,08
С, мг	0,00
А, мг	0,00
Е, мг	0,99
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,04

Са, мг	8,10
Mg, мг	8,55
Р, мг	39,15
Fe, мг	1,80
К, мг	61,20
І, мкг	2,52
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 402

Наименование изделия: **КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ**

Номер рецептуры: **402**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	8	8
САХАР ПЕСОК	11	11
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05
Выход: 180		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	0,00
Жиры, г	0,00
Углеводы, г	10,69
Энергетическая ценность, ккал	42,71

В1, мг	0,00
С, мг	0,01
А, мг	0,00
Е, мг	0,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,00

Са, мг	7,09
Mg, мг	1,53
Р, мг	0,00
Fe, мг	0,00
К, мг	0,84
І, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Сушеные плоды и ягоды перебирают, удаляя посторонние примеси, тщательно промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Подготовленные сухофрукты заливают горячей водой и варят, затем добавляют сахар, лимонную кислоту и варят до готовности. Готовый компот охлаждают до 12-14° С.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 189

Наименование изделия: **ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ**

Номер рецептуры: **189**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЕРМИШЕЛЬ ВЫСШ. СОРТ	20	20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6
САХАР ПЕСОК	3	3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3
Выход: 200		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	4,40
Жиры, г	4,60
Углеводы, г	20,32
Энергетическая ценность, ккал	140,85

В1, мг	0,04
С, мг	0,42
А, мг	0,02
Е, мг	0,49
Д, мкг	0,05
В2, мг	0,09

Са, мг	88,59
Mg, мг	12,23
P, мг	74,13
Fe, мг	0,45
K, мг	142,08
I, мкг	7,50
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Крупы варят 20-30 мин в кипящей воде, после чего лишнюю воду сливают, добавляют горячее молоко и варят кашу до готовности.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № к/к

Наименование изделия: **ЧАЙ С САХАРОМ**

Номер рецептуры: **к/к**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5
САХАР ПЕСОК	11	11
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170
Выход: 180		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	0,10
Жиры, г	0,00
Углеводы, г	10,85
Энергетическая ценность, ккал	43,77

В1, мг	0,00
С, мг	0,02
А, мг	0,00
Е, мг	0,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,01

Са, мг	9,32
Mg, мг	3,51
P, мг	3,71
Fe, мг	0,37
K, мг	13,24
I, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

В стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком.

По второму варианту воду соединяют с сахаром и доводят до кипения. Чай-заварку наливают в стаканы или чашки и доливают кипятком с сахаром.

Чай также отпускается как прохладительный напиток. Чай процеживают, добавляют сахар и охлаждают до 8-10° С.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) №

Наименование изделия: **БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38	38
Выход: 38		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	2,85
Жиры, г	1,10
Углеводы, г	19,53
Энергетическая ценность, ккал	99,56

В1, мг	0,04
С, мг	0,00
А, мг	0,00
Е, мг	0,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,01

Са, мг	7,22
Mg, мг	4,94
P, мг	24,70
Fe, мг	0,38
K, мг	34,96
I, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00