

МЕНЮ (10-й день)

Завтрак	<i>ясли</i>	<i>сад</i>
<i>Каши молочная овсяная «Геркулес» жидкая</i>	<i>150</i>	<i>250</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>150</i>	<i>180</i>
<i>Батон нарезной обогащённый</i>	<i>30</i>	<i>40</i>
Второй завтрак		
<i>Яблоко (сок фруктовый)</i>	<i>50(130)</i>	<i>50(150)</i>
Обед		
<i>Щи из квашеной капусты</i>	<i>150</i>	<i>250</i>
<i>Макаронны отварные</i>	<i>150</i>	<i>180</i>
<i>Гуляш из куриного филе</i>	<i>70</i>	<i>80</i>
<i>Напиток из шиповника</i>	<i>150</i>	<i>180</i>
<i>Салат из свеклы</i>	<i>50</i>	<i>70</i>
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>50</i>
Ужин		
<i>Овощное рагу</i>	<i>150</i>	<i>180</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>150</i>	<i>180</i>
<i>Батон нарезной обогащённый</i>	<i>30</i>	<i>40</i>

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 189

Наименование изделия: **КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" 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
ГЕРКУЛЕС	19,29	19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80
САХАР ПЕСОК	3	3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45
Выход: 200		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	4,54
Жиры, г	5,48
Углеводы, г	17,61
Энергетическая ценность, ккал	138,31

В1, мг	0,09
С, мг	0,42
А, мг	0,02
Е, мг	0,68
Д, мкг	0,05
В2, мг	0,10

Са, мг	98,04
Mg, мг	29,41
Р, мг	118,42
Fe, мг	0,78
К, мг	186,35
І, мкг	8,06
F, мг	0,02
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Крупу 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
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) № 442

Наименование изделия: **СОК ФРУКТОВЫЙ**

Номер рецептуры: **442**

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
СОК ФРУКТОВЫЙ	130	130
Выход: 130		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	0,65
Жиры, г	0,13
Углеводы, г	13,13
Энергетическая ценность, ккал	55,90

В1, мг	0,01
С, мг	2,60
А, мг	0,00
Е, мг	0,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,01

Са, мг	9,10
Mg, мг	5,20
Р, мг	9,10
Fe, мг	1,82
К, мг	156,00
І, мкг	1,30
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Обработанные в соответствии с санитарными правилами пакеты вскрывают, сок разливают в стаканы.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) №

Наименование изделия: **ЯБЛОКО**

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
ЯБЛОКИ	56,9	50
Выход: 50		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	0,20
Жиры, г	0,20
Углеводы, г	4,90
Энергетическая ценность, ккал	23,50

В1, мг	0,02
С, мг	5,00
А, мг	0,00
Е, мг	0,32
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,01

Са, мг	8,00
Mg, мг	4,00
Р, мг	5,50
Fe, мг	1,10
К, мг	139,00
І, мкг	1,00
F, мг	0,01
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Яблоки перебирают, промывают, удаляют семенное гнездо. Нарезают кусочком.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 88

Наименование изделия: **ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ**

Номер рецептуры: **88**

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
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	33,33	30
КАРТОФЕЛЬ		
с 01.01 по 28.02	76,92	50
с 01.03 по 31.07	83,33	50
с 01.08 по 31.08	62,5	50
с 01.09 по 31.10	66,67	50
с 01.11 по 31.12	71,43	50
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	12,8	9,6
с 01.09 по 31.12	12	9,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	17
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20
Выход: 250		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	5,09
Жиры, г	5,09
Углеводы, г	11,01
Энергетическая ценность, ккал	111,30

В1, мг	0,09
С, мг	11,85
А, мг	0,21
Е, мг	0,61
Д, мкг	0,02
В2, мг	0,08

Са, мг	46,67
Mg, мг	26,35
P, мг	72,47
Fe, мг	1,20
K, мг	478,72
I, мкг	5,75
F, мг	0,05
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

В кипящий бульон кладут картофель, доводят до кипения и варят до полуготовности. Затем добавляют капусту, тушенную с томатной пастой, и варят с момента закипания 15-20 мин, добавляют пассерованные овощи и доводят до готовности. Щи можно приготовить и без томатной пасты.

Выход порции определяется возрастной группой.

Зелень (укроп, петрушка) не указаны в рецептуре, но ее можно добавлять мелко нарезанной в котел перед отправкой его на раздачу для улучшения вкуса супа в количестве 1-2 г нетто на порцию.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 45

Наименование изделия: МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ

Номер рецептуры: 49

Наименование сборника рецептов: Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (Рецептура из справочника МФССЭБН). /Центр «Школьная книга» г. Москва, 2006 г. – 183 с.

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Макаронны	45	45
Масло сливочное	4	4
Соль йодированная	0,5	0,5
ВЫХОД:		120

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
4,69	6,48	25,03	183,81	5	0,7	0,05	0,02	0

Технология приготовления:

Макаронные изделия засыпать, помешивая, в кипящую подсоленную воду (в соотношении не менее 1:6) и отварить до готовности. Готовые макароны откинуть на сито, дать стечь воде, затем заправить прокипячённым сливочным маслом, перемешать.

Требования к качеству:

Макаронные изделия хорошо набухшие, разварены. Консистенция мягкая, без комков. Цвет, вкус и запах свойственные отварным макаронам.

Технологическая карта № РТ201

Номер рецептуры: РТ183

Наименование блюда : Гуляш "Объединение" из куриного филе

Наименование сырья	Норма закладки на одну порцию, в гр.							
	Ясли		Детсад		ГКП		*Сотруд	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Грудка куриная	61	47.58	83.2	64.89	61	47.58	83.2	64.89
Морковь	10	5	12	8	10	5	12	8
Лук репчатый	8	4	12	8	8	4	12	8
Томат-паста	2	2	3	3	2	2	3	3
Масло сливочное	1	1	1	1	1	1	1	1
Мука	2	2	2	2	2	2	2	2
Соль	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
В ы х о д	60		80		60		80	

Технология приготовления:

Подготовленное куриное филе, промывают проточной водой, нарезают на куски, закладывают в кипящую воду и доводят до кипения 90 -110°С, снимая с поверхности образовавшуюся пену. Далее варят до готовности при умеренном кипении. Бульон сливают, процеживают. Очищенные овощи промывают в проточной воде, в течении 5 минут. Для приготовления соуса томатного: муку слегка подсушивают при температуре 150-160°С, периодически помешивая до приобретения светло-желтого цвета, охлаждают до температуры 60-70°С. Добавляют бульон (или воду) вымешивают до образования однородной массы, затем добавляют оставшийся горячий бульон (или воду) сливочное масло и варят при слабом кипении, помешивая в течении 20-30 минут. Готовый соус соединяют с припущенными овощами вместе с томат-пастой и варят в течении 25-30 минут. В конце варки добавляют соль. Отварное филе птицы заливают соусом, доводят до кипения и тушат при температуре 100-120 °С в течении 7-10 минут. Отпускают готовое филе вместе с соусом, в котором тушилось.

Температура подачи — 65 °С.

Показатели качества и безопасности

Органолептические показатели:

Внешний вид: овощи сохранили форму нарезки.

Консистенция: сочная, мягкая.

Цвет: оранжевый.

Вкус: в меру соленый, свойственный мясу птицы с привкусом томата и овощей.

Запах: отварной курицы, без посторонних запахов.

Пищевая и энергетическая ценность блюда:

Категория	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Ясли	60	9.73	2.71	2.48	73.23	5.43	0.15	0.01	0.01	1.17
Детсад	80	13.26	3.43	3.18	96.64	7.68	0.22	0.01	0.01	1.98
ГКП	60	9.73	2.71	2.48	73.23	5.43	0.15	0.01	0.01	1.17
*Сотруд	80	13.26	3.43	3.18	96.64	7.68	0.22	0.01	0.01	1.98

Источники, используемые при составлении:

Российской Академии Медицинских Наук Научно-Исследовательский Институт питания РАМН В.А Тутельян
составитель Федоренко О.В

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 441

Наименование изделия: **НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА**

Номер рецептуры: **441**

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
ШИПОВНИК СУХОЙ_САД	10	10
САХАР ПЕСОК	18	18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05
Выход: 180		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	0,33
Жиры, г	0,14
Углеводы, г	22,15
Энергетическая ценность, ккал	97,36

В1, мг	0,01
С, мг	44,01
А, мг	0,08
Е, мг	0,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,03

Са, мг	13,01
Mg, мг	3,15
Р, мг	1,53
Fe, мг	0,27
К, мг	6,08
l, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Промытые холодной водой плоды шиповника заливают[^]фят-ком, варят в закрытой посуде при слабом кипении 5-10 мин/рi Добавляют сахар. Затем оставляют для настаивания на 2-4, ч. После этого отвар процеживают.

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) №

Наименование изделия: **РАГУ ОВОЩНОЕ**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур:

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	30	22,5
с 01.09 по 31.12	28,13	22,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	80	64
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2
КАРТОФЕЛЬ		
с 01.01 по 28.02	92,31	60
с 01.03 по 31.07	100	60
с 01.08 по 31.08	75	60
с 01.09 по 31.10	80	60
с 01.11 по 31.12	85,71	60
Выход: 150		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	2,69
Жиры, г	4,84
Углеводы, г	14,60
Энергетическая ценность, ккал	113,84

В1, мг	0,08
С, мг	17,11
А, мг	0,46
Е, мг	1,56
Д, мкг	0,03
В2, мг	0,08

Са, мг	49,23
Mg, мг	30,60
Р, мг	65,73
Fe, мг	1,43
К, мг	519,29
І, мкг	6,30
F, мг	0,04
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать дольками. Морковь и лук пассировать и тушить с картофелем в небольшом количестве воды под крышкой. Капусту нарезать шашками и тушить до полу готовности, затем соединить с картофелем и тушить еще несколько минут.

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
P, мг	24,70
Fe, мг	0,38
K, мг	34,96
I, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00