

МЕНЮ (2 день)

Завтрак	<i>ясли</i>	<i>сад</i>
<i>Каша пшеничная молочная 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>Сок фруктовый</i>	<i>120</i>	<i>150</i>
Обед		
<i>Суп рыбный</i>	<i>150</i>	<i>250</i>
<i>Рулет рыбный</i>	<i>50</i>	<i>70</i>
<i>Картофельное пюре</i>	<i>150</i>	<i>180</i>
<i>Салат из свеклы</i>	<i>100</i>	<i>100</i>
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	<i>150</i>	<i>180</i>
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>50</i>
Ужин		
<i>Макароны с сыром</i>	<i>150/9</i>	<i>180/9</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 ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ 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
ПШЕНО	23,23	23
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6
САХАР ПЕСОК	4	4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3
Выход: 200		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	5,12
Жиры, г	5,19
Углеводы, г	23,78
Энергетическая ценность, ккал	162,92

В1, мг	0,11
С, мг	0,47
А, мг	0,02
Е, мг	0,67
Д, мкг	0,05
В2, мг	0,11

Са, мг	102,19
Mg, мг	27,92
Р, мг	113,90
Fe, мг	0,72
К, мг	180,73
І, мкг	9,14
F, мг	0,01
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 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
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) № 89

Наименование изделия: **СУП РЫБНЫЙ**

Номер рецептуры: **89**

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
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	12	9
с 01.09 по 31.12	11,25	9
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
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,33	7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190
ПШЕНО	8,08	8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
РЫБА МИНТАЙ Б/Г	30	18
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1
Выход: 250		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	4,86
Жиры, г	2,36
Углеводы, г	14,53
Энергетическая ценность, ккал	99,06

В1, мг	0,10
С, мг	4,50
А, мг	0,19
Е, мг	0,82
Д, мкг	0,02
В2, мг	0,06

Са, мг	30,11
Mg, мг	31,11
Р, мг	90,72
Fe, мг	0,97
К, мг	407,54
l, мкг	30,52
F, мг	0,14
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

В кипящую воду засыпают картофель, подготовленную крупу, доводят до кипения и варят до полуготовности. Затем добавляют пассерованные лук репчатый, морковь и доводят суп до готовности. Бульон после варки рыбы добавляют в суп.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 125

Наименование изделия: **КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ**

Номер рецептуры: **125**

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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
КАРТОФЕЛЬ		
с 01.01 по 28.02	196,92	128
с 01.03 по 31.07	213,33	128
с 01.08 по 31.08	160	128
с 01.09 по 31.10	170,67	128
с 01.11 по 31.12	182,86	128
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3
Выход: 150		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	3,34
Жиры, г	3,63
Углеводы, г	21,65
Энергетическая ценность, ккал	133,08

В1, мг	0,12
С, мг	10,40
А, мг	0,03
Е, мг	0,20
Д, мкг	0,05
В2, мг	0,12

Са, мг	45,74
Mg, мг	30,06
P, мг	89,56
Fe, мг	1,21
K, мг	771,38
I, мкг	9,10
F, мг	0,04
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Сырой очищенный картофель варят.. Отварной картофель протирают в горячем виде, добавляют в два-три приема горячее молоко и растопленное прокипяченное сливочное масло. Смесь взбивают до получения пышной однородной массы.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 272

Наименование изделия: **РУЛЕТ РЫБНЫЙ**

Номер рецептуры: **272**

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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	6	6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4
РЫБА МИНТАЙ Б/Г	100	60
Выход: 70		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	11,07
Жиры, г	5,71
Углеводы, г	3,87
Энергетическая ценность, ккал	111,36

В1, мг	0,08
С, мг	0,52
А, мг	0,03
Е, мг	2,06
Д, мкг	0,22
В2, мг	0,09

Са, мг	34,14
Mg, мг	33,05
Р, мг	156,52
Fe, мг	0,83
К, мг	289,36
І, мкг	92,31
F, мг	0,39
Se, мг	0,01

Технология приготовления:

Подготовленную котлетную массу раскладывают на мокрую полотняную салфетку слоем толщиной 1,5-2 см, на середину вдоль слоя кладут фарш. Соединяют края массы так, чтобы один край котлетной массы прикрывал другой, образуя сплошной шов. Сформованный рулет перекалывают на смазанный жиром противень швом вниз. Поверхность рулета выравнивают, смазывают сырым яйцом, посыпают сухарями, прокалывают ножом в 2-3 местах и запекают в жарочном шкафу при температуре 250-280 градусов в течение 20-30 минут.

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 № 51

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ

СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И
КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И
ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

под общей редакцией профессора А.Я. Первалова. Издание 7-е с дополнениями 2013 г.

Наименование продуктов	Масса,г.		белки	жиры	Углев.	Ккал.
	брутто	нетто				
Свекла	121	95				
Масло растительное	5	5				
ВЫХОД		100	1,5	5,5	8,4	89

Химический состав

Витамины, мг		Минеральные в-ва, мг		
В ₁	В ₆	С	Са	Fe
0,02	0,04	5,7	33	1,3

Технология приготовления:

Подготовленную свеклу отваривают, затем очищают от кожицы и измельчают на овощерезке. При отпуске заправляют растительным маслом.

Температура выдачи 14 С.

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: свекла мелко измельченная.

Консистенция: мягкая, сочная.

Цвет: темно-малиновый.

Вкус : в меру соленый.

Запах: свойственный свекле.

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) № 209

Наименование изделия: **МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ**

Номер рецептуры: **209**

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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ В АССОРТИМЕНТЕ	38	38
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3
СЫР РОССИЙСКИЙ	9,9	9
Выход: 150/9		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	6,10
Жиры, г	5,47
Углеводы, г	26,01
Энергетическая ценность, ккал	178,14

В1, мг	0,05
С, мг	0,02
А, мг	0,03
Е, мг	0,90
Д, мкг	0,05
В2, мг	0,04

Са, мг	80,75
Mg, мг	8,39
Р, мг	67,56
Fe, мг	0,81
К, мг	55,29
І, мкг	0,57
F, мг	0,01
Se, мг	0,01

Технология приготовления:

Отварные макароны, заправленные растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом, посыпают тертым сыром непосредственно перед подачей. Сыр можно подать отдельно.

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
Р, мг	24,70
Fe, мг	0,38
К, мг	34,96
І, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00