

МЕНЮ (5-й день)

Завтрак	<i>ясли</i>	<i>сад</i>
<i>Каши манная молочная</i>	<i>150</i>	<i>250</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>150</i>	<i>180</i>
<i>Бутерброд с сыром</i>	<i>30/8</i>	<i>38/8</i>
Второй завтрак		
<i>Печенье</i>	<i>20</i>	<i>20</i>
Обед		
<i>Суп фасолевый</i>	<i>150</i>	<i>250</i>
<i>Жаркое по-домашнему с курой</i>	<i>150</i>	<i>180</i>
<i>Салат из моркови</i>	<i>40</i>	<i>60</i>
<i>Компот</i>	<i>150</i>	<i>180</i>
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>50</i>
Ужин		
<i>Омлет натуральный</i>	<i>110</i>	<i>130</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 МАННАЯ 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
КРУПА МАННАЯ	24	24
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: 200/5		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	4,67
Жиры, г	4,58
Углеводы, г	23,07
Энергетическая ценность, ккал	151,87

В1, мг	0,04
С, мг	0,42
А, мг	0,02
Е, мг	0,68
Д, мкг	0,05
В2, мг	0,09

Са, мг	89,49
Mg, мг	13,24
P, мг	76,83
Fe, мг	0,31
K, мг	148,68
I, мкг	7,20
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Манная крупа в воде или молоке с водой при 90-95° С почти полностью набухает и быстро разваривается. Поэтому ее следует всыпать в горячую жидкость при непрерывном помешивании и варить 20 мин.

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) № 3

Наименование изделия: **БУТЕРБРОД С СЫРОМ**

Номер рецептуры: **3**

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
СЫР РОССИЙСКИЙ	8,1	7,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38	38
Выход: 38/8		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	4,54
Жиры, г	3,25
Углеводы, г	19,53
Энергетическая ценность, ккал	126,13

В1, мг	0,04
С, мг	0,05
А, мг	0,02
Е, мг	0,02
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,03

Са, мг	71,46
Mg, мг	7,50
Р, мг	61,20
Fe, мг	0,45
К, мг	41,38
l, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Ломтик хлеба намазывают маслом, а сверху кладут ломтик сыра толщиной 3-4 мм. Бутерброд можно приготовить без масла, при этом уменьшается выход готовой продукции.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) №

Наименование изделия: **ПЕЧЕНЬЕ**

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 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) № 104

Наименование изделия: **СУП ФАСОЛЕВЫЙ С КУРОЙ**

Номер рецептуры: **104**

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
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	17
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
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	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
ФАСОЛЬ	15	15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1
ЧЕСНОК	0,1	0,08
Выход: 250/17		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	7,26
Жиры, г	5,32
Углеводы, г	15,91
Энергетическая ценность, ккал	141,80

В1, мг	0,13
С, мг	5,77
А, мг	0,20
Е, мг	0,59
Д, мкг	0,02
В2, мг	0,09

Са, мг	44,70
Mg, мг	32,66
Р, мг	122,23
Fe, мг	1,64
К, мг	512,79
І, мкг	4,17
F, мг	0,05
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Фасоль перебирают, моют, кладут в холодную воду на 5-8 ч, затем варят в той же воде без соли в закрытой посуде до размягчения. Отвар сливают. Фасоль протирают, разводят отваром, добавляют мелко нарезанный пассерованный репчатый лук, заправляют лимонной кислотой, мелко нарезанной зеленью, солью и доводят до кипения. При отпуске посыпают мелко нарезанной зеленью.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 258

Наименование изделия: **ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ**

Номер рецептуры: **258**

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	1	1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	92,31	60
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
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	15	11,25
с 01.09 по 31.12	14,06	11,25
Выход: 220		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	13,35
Жиры, г	15,74
Углеводы, г	21,68
Энергетическая ценность, ккал	281,95

В1, мг	0,15
С, мг	11,23
А, мг	0,27
Е, мг	1,64
Д, мкг	0,03
В2, мг	0,15

Са, мг	31,92
Mg, мг	40,52
Р, мг	157,00
Fe, мг	2,12
К, мг	881,12
І, мкг	10,81
F, мг	0,11
Se, мг	0,01

Технология приготовления:

Мясо кур нарезают кусочками и обжаривают, картофель, морковь и лук — дольками, затем мясо и овощи обжаривают по отдельности.

Обжаренное мясо и овощи кладут в посуду слоями, чтобы снизу и сверху мяса были овощи, добавляют томатную пасту, соль, перец и бульон (продукты должны быть только покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат 40-50 мин. За 5-10 мин до окончания тушения кладут лавровый лист. Блюдо можно готовить без томатной пасты.

Технологическая карта № 1.5

Наименование изделия: Салат из моркови

Номер рецептуры: №41

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	40	60	40	60
Морковь до 01.01	48	72	38	57
с 01.01	51	76	38	57
Сахар	2	3	2	3
Выход:			40	60

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал	
0,49	0,038	4,64	20,92	1,92
0,74	0,05	6,96	31,38	2,88

Технология приготовления: подготовленную сырую очищенную морковь нарезают мелкой соломкой, добавляют сахар и прогревают при постоянном помешивании при температуре 85 °С не менее 3 минут.

Требования к качеству:

Внешний вид: морковь нарезана соломкой

Консистенция: мягкая, сочная

Цвет: оранжевый

Вкус: свойственный моркови с сахаром

Запах: свойственный продуктам, входящим в блюдо

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) № _____

Наименование кулинарного изделия (блюда): СОСИСКИ (САРДЕЛЬКИ) ОТВАРНЫЕ

Номер рецептуры: 536

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий

для предприятий общественного питания / Авт.-сост.:

А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.:

А.С.К., 2005

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Сосиски или сардельки	81,6	80	102	100
ВЫХОД:	80		100	

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
80	8,32	16,00	16,96	179,20	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	0,00	0,00
100	10,40	20,00	21,20	224,00	24,00	20,00	159,00	1,80	0,04	0,00	0,00

Технология приготовления:

Искусственную оболочку с сосисок предварительно снимают, затем кладут в кипящую подсоленную воду, доводят до кипения и варят при слабом кипении 3-5 минут. При отпуске гарнируют и поливают соусом или жиром.

Гарниры – каши рассыпчатые, каши вязкие, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с жиром, капуста тушеная.

Требования к качеству:

Внешний вид: свежeproгретые целые колбасные изделия

Консистенция: колбасные изделия упругие, плотные, сочные

Цвет: светло-розовый

Вкус: в меру соленый, мясной

Запах: колбасных изделий

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № к/к

Наименование изделия: **ЧАЙ С САХАРОМ**

Номер рецептуры: **к/к**

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
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