

## МЕНЮ ( 7-й день)

<b>Завтрак</b>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>
<i>Кашиа «Дружба» с рисом и пшеном молочная</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>
<b>Второй завтрак</b>		
<i>Сок фруктовый (банан)</i>	<i>130</i>	<i>150</i>
<b>Обед</b>		
<i>Суп крестьянский</i>	<i>150</i>	<i>250</i>
<i>Сосиска</i>	<i>65</i>	<i>65</i>
<i>Сложный гарнир</i>	<i>70/90</i>	<i>70/90</i>
<i>Напиток из шиповника</i>	<i>150</i>	<i>180</i>
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>50</i>
<b>Ужин</b>		
<i>Молочная вермишель</i>	<i>110/25</i>	<i>130/30</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) № 190

Наименование изделия: **КАША " ДРУЖБА" С РИСОМ И ПШЕНОМ МОЛОЧНАЯ**

Номер рецептуры: **190**

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	12,12	12
КРУПА РИС КРУГЛЫЙ	12,12	12
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3
САХАР ПЕСОК	3	3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6
<b>Выход: 200</b>		

### **Химический состав данного блюда:**

Белки, г	4,42
Жиры, г	4,79
Углеводы, г	23,45
Энергетическая ценность, ккал	155,01

В1, мг	0,07
С, мг	0,42
А, мг	0,02
Е, мг	0,43
Д, мкг	0,05
В2, мг	0,08

Са, мг	90,97
Mg, мг	24,16
Р, мг	99,83
Fe, мг	0,52
К, мг	154,95
l, мкг	7,91
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

### **Технология приготовления:**

Крупу перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой. В кипящую воду закладывают подготовленную пшеничную крупу и варят 10-15 мин, помешивая. Затем всыпают подготовленную рисовую крупу и варят 5-10 мин, потом добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, периодически помешивая, 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
<b>Выход: 180</b>		

### 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
<b>Выход: 38</b>		

**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
<b>Выход: 130</b>		

**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: **БАНАН**

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
БАНАН	71,4	50
<b>Выход: 50</b>		

**Химический состав данного блюда:**

Белки, г	0,75
Жиры, г	0,25
Углеводы, г	10,50
Энергетическая ценность, ккал	48,00

В1, мг	0,02
С, мг	5,00
А, мг	0,01
Е, мг	0,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,03

Са, мг	4,00
Mg, мг	21,00
Р, мг	14,00
Fe, мг	0,30
К, мг	174,00
І, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

**Технология приготовления:**

Бананы промывают, очищают от кожуры. Нарезают кусочком.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 40

Наименование изделия: СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ

Номер рецептуры: 204

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

**Возрастная категория: 3-7 лет**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель с 01.06-30.06	65	39
Картофель с 01.07-31.10	52	39
Лук	8	6,4
Морковь	10	8
<i>Рис / перловка</i>	10	10
Масло сливочное	2	2
Соль йодированная	1	1
<b>ВЫХОД:</b>		250

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
2,4	3,17	19,76	106,5	27	1,4	0,01	0,03	6,8

*Технология приготовления:*

*Рис* перебрать, промыть, заложить в кипящую воду и варить до готовности. Затем добавить нарезанный кубиками картофель\*. Морковь, лук\* нарезать соломкой и припустить в небольшом количестве воды с добавлением сливочного масла. Ввести припущенные овощи в суп за 10-15 минут до конца варки, добавив соль.

*Требования к качеству:*

Овощи сохранили форму, консистенция их мягкая. Пшено разварено. Вкус и запах свойственный набору продуктов.

\* СанПин 2.4.1.3049-13. п.15.18. Очищенные картофель, корнеплоды и другие овощи во избежание их потемнения и высушивания рекомендуется хранить в холодной воде не более 2 часов.

## Технологическая карта кулинарного блюда №

Наименование кулинарного изделия (блюда): **ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ**

Номер рецептуры: 694

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, с. 319

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов					
	1 порция					
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель молодой до 1 сент.	160,4	128,3	192,4	153,9	213,8	171
***с 1 сентября по 31 октября	171	128,3	205,2	153,9	228	171
***с 1 ноября до 31 декабря	183,3	128,3	219,9	153,9	244,3	171
***с 1 января по 28-29 февраля	197,4	128,3	236,8	153,9	263,1	171
***с 1 марта	214	128,3	256,5	153,9	285	171
Молоко	23,7	22,5*	28,4	27*	31,6	30*
Масло сливочное	5,3	5,3	6,3	6,3	7	7
<b>ВЫХОД:</b>	150		180		200	

\*масса кипяченого молока. При отсутствии молока можно увеличить норму закладки жира на 10 г.

### 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 <sub>1</sub>	C	A
150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50
180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00

### *Технология приготовления:*

Картофель очищают, кладут в кипящую подсоленную воду (0,6-0,7 л воды на 1 кг картофеля). Уровень воды должен быть на 1-1,5 см выше уровня картофеля. Соль используют из расчета 10 г на 1 л воды.

Когда картофель сварится, сливают воду, картофель протирают через протирачную машину. В горячий протертый картофель добавляют, непрерывно помешивая, в 2-3 приема горячее кипяченое молоко и прокипяченное сливочное масло. Смесь взбивают до получения пышной однородной массы.

### *Требования к качеству:*

*Внешний вид:* протертая картофельная масса

*Консистенция:* густая, пышная, однородная масса, без комочков непротертого картофеля

*Цвет:* белый с кремовым оттенком без темных включений.

*Вкус:* слегка соленый, нежный, с ароматом молока и масла

*Запах:* свежеприготовленного картофельного пюре, кипяченого молока и сливочного масла

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 346

Наименование изделия: **КАПУСТА ТУШЕНАЯ**

Номер рецептуры: **346**

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 БЕЛОКОЧАННАЯ	150	120
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	14	10,5
с 01.09 по 31.12	13,13	10,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10
<b>Выход: 150</b>		

### Химический состав данного блюда:

Белки, г	2,51
Жиры, г	3,69
Углеводы, г	7,41
Энергетическая ценность, ккал	74,42

В1, мг	0,04
С, мг	22,69
А, мг	0,23
Е, мг	1,07
Д, мкг	0,03
В2, мг	0,06

Са, мг	63,46
Mg, мг	23,57
P, мг	45,92
Fe, мг	1,34
K, мг	284,37
I, мкг	4,65
F, мг	0,02
Se, мг	0,00

### Технология приготовления:

Капусту очищают от верхних листьев, промывают, удаляют кочерыгу, нарезают соломкой. Морковь промывают, перебирают, очищают и повторно промывают в холодной проточной воде. Лук перебирают, очищают и промывают в холодной проточной воде.

Капусту закладывают в котел слоем до 30 см, добавляют воду (20-30% к массе сырой капусты), лимонную кислоту, масло, пассерованную томатную пасту и тушат капусту при периодическом помешивании до полуготовности. Затем добавляют пассерованные нарезанные соломкой морковь и лук, лавровый лист и тушат до готовности. За 5 мин до конца тушения капусту заправляют мучной пассеровкой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 254

Наименование изделия: **СОСИСКА ОТВАРНАЯ**

Номер рецептуры: **254**

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
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	66,3	65
<b>Выход: 65</b>		

**Химический состав данного блюда:**

Белки, г	6,94
Жиры, г	15,07
Углеводы, г	0,25
Энергетическая ценность, ккал	164,56

В1, мг	0,08
С, мг	0,00
А, мг	0,00
Е, мг	0,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,07

Са, мг	19,34
Mg, мг	10,40
Р, мг	82,68
Fe, мг	0,94
К, мг	143,00
І, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

**Технология приготовления:**

Сосиски или сардельки (искусственную оболочку с сосисок предварительно снимают) кладут в подсоленную кипящую воду, до-Юдят до кипения и варят при слабом кипении: сосиски — 3-5 мин. Во избежание повреждения натуральной оболочки и ухудшения вкуса сосиски и сардельки не следует хранить в горячей воде.

## 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
<b>Выход: 45</b>		

***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) № 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
<b>Выход: 180</b>		

***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<sup>^</sup>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) № 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
<b>Выход: 200</b>		

### *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
Р, мг	74,13
Fe, мг	0,45
К, мг	142,08
І, мкг	7,50
F, мг	0,00
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 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
<b>Выход: 180</b>		

### 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
<b>Выход: 38</b>		

**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