

## Сборники рецептов, которые были использованы в меню:

Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.

Полуфабрикаты

Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г.

## Список блюд(всего 28):

### Сыр твердых сортов в нарезке

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-1з

**Наименование изделия:**Сыр твердых сортов в нарезке

**Номер рецептуры:**54-1з

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:**Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья | Брутто, г. | Нетто, г. | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|--------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Сыр российский     | 31.2       | 30.0      | 6.96        | 8.85        | 0.00         | 107.5                          |
| <b>Выход:</b> |                    |            | <b>30</b> | <b>6.96</b> | <b>8.85</b> | <b>0</b>     | <b>107.5</b>                   |

**Витамины и минеральные вещества**

| №            | Продукт        | B1, мг      | B2, мг      | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.     | C, мг.   | Na, мг.    | K, мг.    | Ca, мг.    | Mg, мг.  | P, мг.     | FE, мг.  | I, мкг.  | Se, мкг.   |
|--------------|----------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|------------|-----------|------------|----------|------------|----------|----------|------------|
| 1            | Сыр российский | 0.01        | 0.07        | 46.80             | 0.07        | 0        | 185        | 22        | 232        | 9        | 131        | 0        | 0.0      | 3.8        |
| <b>Итого</b> |                | <b>0.01</b> | <b>0.07</b> | <b>46.8</b>       | <b>0.07</b> | <b>0</b> | <b>185</b> | <b>22</b> | <b>232</b> | <b>9</b> | <b>131</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>3.8</b> |

**Способ обработки:**Иное (не предусматривает термической обработки)

**Технология приготовления:** Сыр нарезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия и нарезают ломтиками прямоугольной, квадратной, треугольной или другой формы толщиной 2-3 мм. Сыр нарезают не ранее чем за 30-40 мин до отпуска. Перед раздачей порционированный сыр хранят в холодильнике. Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - форма нарезки сохранена; вкус, цвет и запах - соответствуют используемому продукту.

## Огурец в нарезке

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-2з

Наименование изделия: Огурец в нарезке

Номер рецептуры: 54-2з

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

| №             | Наименование сырья | Брутто, г. | Нетто, г. | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|--------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Огурец             | 75.0       | 60.0      | 0.48        | 0.06        | 1.50         | 8.5                            |
| <b>Выход:</b> |                    |            | <b>60</b> | <b>0.48</b> | <b>0.06</b> | <b>1.5</b>   | <b>8.5</b>                     |

Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт | B1, мг      | B2, мг      | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.    | C, мг.   | Na, мг.  | K, мг.    | Ca, мг.   | Mg, мг.  | P, мг.    | FE, мг.  | I, мкг.    | Se, мкг.   |
|--------------|---------|-------------|-------------|-------------------|------------|----------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|------------|------------|
| 1            | Огурец  | 0.01        | 0.02        | 3.60              | 0.10       | 2        | 4        | 70        | 12        | 7        | 22        | 0        | 1.8        | 0.2        |
| <b>Итого</b> |         | <b>0.01</b> | <b>0.02</b> | <b>3.6</b>        | <b>0.1</b> | <b>2</b> | <b>4</b> | <b>70</b> | <b>12</b> | <b>7</b> | <b>22</b> | <b>0</b> | <b>1.8</b> | <b>0.2</b> |

Способ обработки: Иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления: Огурцы перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, нарезают кружочками или дольками, раскладывают на тарелки. Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - огурцы нарезаны кружочками или дольками; вкус и запах - свойственные огурцам.

## Помидор в нарезке

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-3з

Наименование изделия: Помидор в нарезке

Номер рецептуры: 54-3з

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

| №             | Наименование сырья | Брутто, г. | Нетто, г. | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|--------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Томат              | 67.8       | 60.0      | 0.66        | 0.12        | 2.28         | 12.8                           |
| <b>Выход:</b> |                    |            | <b>60</b> | <b>0.66</b> | <b>0.12</b> | <b>2.28</b>  | <b>12.8</b>                    |

#### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг. рет. экв. | РР, мг.     | С, мг.   | Na, мг.  | К, мг.     | Ca, мг.  | Mg, мг.   | Р, мг.    | FE, мг.  | I, мкг.    | Se, мкг.   |
|--------------|---------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|----------|------------|----------|-----------|-----------|----------|------------|------------|
| 1            | Томат   | 0.03        | 0.02        | 47.88             | 0.34        | 6        | 1        | 144        | 7        | 10        | 14        | 0        | 1.2        | 0.2        |
| <b>Итого</b> |         | <b>0.03</b> | <b>0.02</b> | <b>47.88</b>      | <b>0.34</b> | <b>6</b> | <b>1</b> | <b>144</b> | <b>7</b> | <b>10</b> | <b>14</b> | <b>0</b> | <b>1.2</b> | <b>0.2</b> |

**Способ обработки:** Иное (не предусматривает термической обработки)

**Технология приготовления:** Помидоры перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками или кружочками, раскладывают на тарелки. Температура подачи: 14 градусов С.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - помидоры нарезаны дольками или кружочками; цвет - красный; вкус и запах - свойственные помидорам.

## Каша жидкая молочная манная

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-27к

**Наименование изделия:** Каша жидкая молочная манная

**Номер рецептуры:** 54-27к

**Наименование сборника рецептур, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

#### Пищевые вещества:

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Крупа манная                 | 25.0       | 25.0       | 2.42        | 0.22        | 16.06        | 75.9                           |
| 2             | Молоко 2.5% м.д.ж            | 106.0      | 106.0      | 2.89        | 2.33        | 4.63         | 51.1                           |
| 3             | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 5.0        | 5.0        | 0.04        | 3.19        | 0.06         | 29.1                           |
| 4             | Сахар-песок                  | 5.0        | 5.0        | 0.00        | 0.00        | 4.54         | 18.2                           |
| 5             | Соль поваренная йодированная | 0.6        | 0.6        | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| 6             | Вода                         | 75.0       | 75.0       | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>200</b> | <b>5.35</b> | <b>5.74</b> | <b>25.29</b> | <b>174.3</b>                   |

## Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | В1,<br>мг   | В2,<br>мг   | А,<br>мкг.<br>рет.<br>экв. | РР,<br>мг.  | С,<br>мг. | Na,<br>мг. | К,<br>мг.  | Ca,<br>мг. | Mg,<br>мг. | Р,<br>мг.  | FE,<br>мг. | I,<br>мкг.  | Se,<br>мкг. |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|----------------------------|-------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|
| 1            | Крупа манная                 | 0.03        | 0.01        | 0.00                       | 0.60        | 0         | 1          | 27         | 4          | 4          | 18         | 0          | 0.0         | 0.0         |
| 2            | Молоко 2.5% м.д.ж            | 0.03        | 0.13        | 13.99                      | 0.68        | 1         | 40         | 128        | 112        | 13         | 83         | 0          | 9.5         | 1.9         |
| 3            | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 0.00        | 0.00        | 13.50                      | 0.01        | 0         | 1          | 1          | 1          | 0          | 1          | 0          | 0.0         | 0.0         |
| 4            | Сахар-песок                  | 0.00        | 0.00        | 0.00                       | 0.00        | 0         | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0.0         | 0.0         |
| 5            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00                       | 0.00        | 0         | 177        | 0          | 2          | 0          | 0          | 0          | 24.0        | 0.0         |
| 6            | Вода                         | 0.00        | 0.00        | 0.00                       | 0.00        | 0         | 0          | 0          | 23         | 0          | 0          | 0          | 0.0         | 0.0         |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.06</b> | <b>0.14</b> | <b>27.49</b>               | <b>1.29</b> | <b>1</b>  | <b>219</b> | <b>156</b> | <b>142</b> | <b>17</b>  | <b>102</b> | <b>0</b>   | <b>33.5</b> | <b>1.9</b>  |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Молоко доводят до кипения, добавляют в него кипящую воду, йодированную соль, сахар, когда смесь закипит, быстро всыпают, при постоянном помешивании, тонкой струей манную крупу. Варят 15 минут. Манная крупа заваривается через 20-30 сек и, если не всыпать крупу за это время, образуются комки. Сливочное масло необходимо добавить в кашу за 2 минуты до готовности и тщательно перемешать. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы полностью набухшие; консистенция - жидкая, каша растекается по тарелке; цвет - белый; вкус и запах - без посторонних привкусов и запахов.

## Борщ с капустой и картофелем

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-22с

**Наименование изделия:** Борщ с капустой и картофелем

**Номер рецептуры:** 54-22с

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

### Пищевые вещества:

| № | Наименование сырья | Брутто,<br>г. | Нетто,<br>г. | Белки,<br>г. | Жиры,<br>г. | Углеводы,<br>г. | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
|---|--------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|-----------------------------------|
| 1 | Картофель          | 29.0          | 20.0         | 0.38         | 0.07        | 2.97            | 14.0                              |
| 2 | Морковь            | 15.6          | 12.5         | 0.15         | 0.01        | 0.78            | 3.8                               |
| 3 | Свекла             | 54.4          | 40.0         | 0.56         | 0.04        | 3.20            | 15.4                              |
| 4 | Томатное пюре      | 1.9           | 1.9          | 0.06         | 0.00        | 0.20            | 1.1                               |

|               |                              |            |             |             |             |             |      |
|---------------|------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------|
| 5             | Капуста белокочанная         | 25.0       | 20.0        | 0.34        | 0.02        | 0.86        | 4.9  |
| 6             | Лук репчатый                 | 12.5       | 10.0        | 0.13        | 0.02        | 0.75        | 3.7  |
| 7             | Масло подсолнечное           | 3.8        | 3.8         | 0.00        | 3.30        | 0.00        | 29.7 |
| 8             | Соль поваренная йодированная | 0.4        | 0.4         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.0  |
| 9             | Лавровый лист                | 0.1        | 0.1         | 0.00        | 0.00        | 0.02        | 0.1  |
| 10            | Бульон                       | 200.0      | 200.0       | 3.76        | 0.88        | 0.55        | 25.1 |
| <b>Выход:</b> |                              | <b>250</b> | <b>5.38</b> | <b>4.34</b> | <b>9.33</b> | <b>97.8</b> |      |

### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | B1, мг      | B2, мг      | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.     | C, мг.   | Na, мг.    | K, мг.     | Ca, мг.   | Mg, мг.   | P, мг.    | FE, мг.  | I, мкг.     | Se, мкг.   |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|----------|-------------|------------|
| 1            | Картофель                    | 0.02        | 0.01        | 0.36              | 0.29        | 2        | 1          | 94         | 2         | 4         | 10        | 0        | 1.0         | 0.0        |
| 2            | Морковь                      | 0.01        | 0.01        | 150.00            | 0.10        | 0        | 2          | 21         | 3         | 4         | 6         | 0        | 0.6         | 0.0        |
| 3            | Свекла                       | 0.01        | 0.01        | 0.48              | 0.06        | 2        | 14         | 96         | 13        | 8         | 15        | 0        | 2.8         | 0.2        |
| 4            | Томатное пюре                | 0.00        | 0.00        | 2.25              | 0.02        | 0        | 0          | 10         | 0         | 1         | 1         | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 5            | Капуста белокочанная         | 0.00        | 0.01        | 0.36              | 0.11        | 4        | 2          | 50         | 8         | 3         | 5         | 0        | 0.6         | 0.1        |
| 6            | Лук репчатый                 | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.04        | 0        | 0          | 15         | 3         | 1         | 5         | 0        | 0.3         | 0.0        |
| 7            | Масло подсолнечное           | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0          | 0         | 0         | 0         | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 8            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 110        | 0          | 1         | 0         | 0         | 0        | 15.0        | 0.0        |
| 9            | Лавровый лист                | 0.00        | 0.00        | 0.09              | 0.00        | 0        | 0          | 0          | 0         | 0         | 0         | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 10           | Бульон                       | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0          | 0         | 0         | 0         | 0        | 0.0         | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.04</b> | <b>0.04</b> | <b>153.54</b>     | <b>0.62</b> | <b>8</b> | <b>129</b> | <b>286</b> | <b>30</b> | <b>21</b> | <b>42</b> | <b>0</b> | <b>20.3</b> | <b>0.3</b> |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Морковь и лук пассеруют с добавлением масла. В кипящий бульон (или воду) закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, варят 10 мин., затем закладывают картофель, вареную свеклу, коренья, пассерованный лук с морковью, томатное пюре, варят до готовности овощей. За 5 минут до готовности борщ заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - на поверхности блески жира светло-желтого цвета, овощи аккуратно нашинкованы, нарезка сохранилась; вкус - кисло-сладкий; запах - приятный, свойственный

вареным овощам.

## Картофельное пюре

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-11г

**Наименование изделия:**Картофельное пюре

**Номер рецептуры:**54-11г

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:**Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

### Пищевые вещества:

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.  | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Картофель                    | 243.6      | 168.0      | 3.16       | 0.59        | 24.92        | 117.6                          |
| 2             | Молоко 2.5% м.д.ж            | 32.0       | 32.0       | 0.87       | 0.70        | 1.40         | 15.4                           |
| 3             | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 9.1        | 9.1        | 0.07       | 5.78        | 0.11         | 52.8                           |
| 4             | Соль поваренная йодированная | 0.7        | 0.7        | 0.00       | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>200</b> | <b>4.1</b> | <b>7.07</b> | <b>26.43</b> | <b>185.8</b>                   |

### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | B1, мг      | B2, мг      | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.     | C, мг.    | Na, мг.    | K, мг.     | Ca, мг.   | Mg, мг.   | P, мг.     | FE, мг.  | I, мкг.   | Se, мкг.   |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|-----------|------------|------------|-----------|-----------|------------|----------|-----------|------------|
| 1            | Картофель                    | 0.15        | 0.09        | 3.02              | 2.42        | 13        | 6          | 792        | 15        | 34        | 85         | 1        | 8.4       | 0.4        |
| 2            | Молоко 2.5% м.д.ж            | 0.01        | 0.04        | 4.22              | 0.20        | 0         | 12         | 39         | 34        | 4         | 25         | 0        | 2.9       | 0.6        |
| 3            | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 0.00        | 0.01        | 24.48             | 0.01        | 0         | 1          | 2          | 2         | 0         | 2          | 0        | 0.0       | 0.1        |
| 4            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0         | 196        | 0          | 2         | 0         | 0          | 0        | 26.7      | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.16</b> | <b>0.14</b> | <b>31.72</b>      | <b>2.63</b> | <b>13</b> | <b>215</b> | <b>833</b> | <b>53</b> | <b>38</b> | <b>112</b> | <b>1</b> | <b>38</b> | <b>1.1</b> |

**Способ обработки:**Варка

**Технология приготовления:** Картофель перебирают, моют, чистят, крупные клубни нарезают дольками, мелкие - целиком укладывают в посуду (слоем 50 см), заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до готовности. Отвар сливают, картофель подсушивают, пропускают через протирочную машину. Температура картофеля должна быть не менее 80 градусов Цельсия. В горячую картофельную массу добавляют в 2-3 приема горячее кипяченое молоко, растопленное сливочное масло. Пюре доводят до температуры 100 градусов Цельсия, постоянно помешивая, и прогревают 5-6 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

## Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - однородная масса без комочков не протертого картофеля; консистенция - густая, пышная; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

## Рис отварной

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-6г

Наименование изделия: Рис отварной

Номер рецептуры: 54-6г

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

### Пищевые вещества:

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Крупа рисовая                | 82.8       | 82.8       | 5.45        | 0.73        | 55.76        | 251.4                          |
| 2             | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 10.4       | 10.4       | 0.08        | 6.65        | 0.12         | 60.7                           |
| 3             | Соль поваренная йодированная | 0.8        | 0.8        | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| 4             | Вода                         | 496.8      | 496.8      | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>230</b> | <b>5.53</b> | <b>7.38</b> | <b>55.88</b> | <b>312.1</b>                   |

### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг. рет. экв. | РР, мг.     | С, мг.   | Na, мг.    | К, мг.    | Ca, мг.    | Mg, мг.   | Р, мг.     | FE, мг.  | I, мкг.     | Se, мкг.    |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|----------|-------------|-------------|
| 1            | Крупа рисовая                | 0.05        | 0.03        | 0.00              | 2.19        | 0        | 8          | 69        | 6          | 36        | 108        | 1        | 1.2         | 11.0        |
| 2            | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 0.00        | 0.01        | 28.15             | 0.02        | 0        | 1          | 3         | 2          | 0         | 3          | 0        | 0.0         | 0.1         |
| 3            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 226        | 0         | 2          | 0         | 1          | 0        | 30.7        | 0.0         |
| 4            | Вода                         | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0         | 153        | 0         | 0          | 0        | 0.0         | 0.0         |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.05</b> | <b>0.04</b> | <b>28.15</b>      | <b>2.21</b> | <b>0</b> | <b>235</b> | <b>72</b> | <b>163</b> | <b>36</b> | <b>112</b> | <b>1</b> | <b>31.9</b> | <b>11.1</b> |

Способ обработки: Варка

**Технология приготовления:** Рис перебирают, промывают в теплой воде несколько раз меняя воду. Подготовленную крупу всыпают в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают на сито, дают воде стечь. Рис перекладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют горячим сливочным маслом, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия 5-7 мин. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: зерна крупы набухшие, не деформированные, не слипшиеся; консистенция - мягкая; вкус: не допускается вкус подгорелой каши; запах: не допускается запах подгорелой каши.

## Макаронны отварные

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-1г

**Наименование изделия:**Макаронны отварные

**Номер рецептуры:**54-1г

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:**Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

### Пищевые вещества:

| №             | Наименование сырья               | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.   | Жиры, г.   | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|----------------------------------|------------|------------|-------------|------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Макаронные изделия высшего сорта | 85.0       | 85.0       | 8.79        | 0.97       | 54.53        | 262.0                          |
| 2             | Масло сливочное 72.5% м.д.ж      | 11.3       | 11.3       | 0.09        | 7.23       | 0.13         | 66.0                           |
| 3             | Соль поваренная йодированная     | 0.8        | 0.8        | 0.00        | 0.00       | 0.00         | 0.0                            |
| 4             | Вода                             | 510.0      | 510.0      | 0.00        | 0.00       | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                                  |            | <b>250</b> | <b>8.88</b> | <b>8.2</b> | <b>54.66</b> | <b>328</b>                     |

### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                          | B1, мг     | B2, мг      | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.     | C, мг.   | Na, мг.    | K, мг.    | Ca, мг.    | Mg, мг.   | P, мг.    | FE, мг.  | I, мкг.     | Se, мкг.   |
|--------------|----------------------------------|------------|-------------|-------------------|-------------|----------|------------|-----------|------------|-----------|-----------|----------|-------------|------------|
| 1            | Макаронные изделия высшего сорта | 0.10       | 0.03        | 0.00              | 1.97        | 0        | 2          | 87        | 14         | 12        | 64        | 1        | 1.3         | 0.0        |
| 2            | Масло сливочное 72.5% м.д.ж      | 0.00       | 0.01        | 30.60             | 0.02        | 0        | 1          | 3         | 2          | 0         | 3         | 0        | 0.0         | 0.1        |
| 3            | Соль поваренная йодированная     | 0.00       | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 245        | 0         | 3          | 0         | 1         | 0        | 33.3        | 0.0        |
| 4            | Вода                             | 0.00       | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0         | 157        | 0         | 0         | 0        | 0.0         | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                                  | <b>0.1</b> | <b>0.04</b> | <b>30.6</b>       | <b>1.99</b> | <b>0</b> | <b>248</b> | <b>90</b> | <b>176</b> | <b>12</b> | <b>68</b> | <b>1</b> | <b>34.6</b> | <b>0.1</b> |

**Способ обработки:**Варка

**Технология приготовления:** Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек непроваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют растопленным сливочным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160

градусов Цельсия 5 минут, блюдо готово к раздаче. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - макаронные изделия должны сохранить форму, увеличиться в объеме в 2-3 раза, хорошо отделяться друг от друга; цвет, вкус и запах - присущий макаронным изделиям со вкусом сливочного масла.

## Каша гречневая рассыпчатая

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-4г

Наименование изделия: Каша гречневая рассыпчатая

Номер рецептуры: 54-4г

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

### Пищевые вещества:

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.    | Жиры, г.     | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Крупа гречневая ядрица       | 115.0      | 115.0      | 13.62        | 3.34         | 59.76        | 323.6                          |
| 2             | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 11.3       | 11.3       | 0.09         | 7.23         | 0.13         | 66.0                           |
| 3             | Соль поваренная йодированная | 0.8        | 0.8        | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.0                            |
| 4             | Вода                         | 170.0      | 170.0      | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>250</b> | <b>13.71</b> | <b>10.57</b> | <b>59.89</b> | <b>389.6</b>                   |

### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг. рет. экв. | РР, мг.     | С, мг.   | Na, мг.    | К, мг.     | Ca, мг.   | Mg, мг.    | Р, мг.     | Fe, мг.  | I, мкг.     | Se, мкг.   |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|------------|------------|-----------|------------|------------|----------|-------------|------------|
| 1            | Крупа гречневая ядрица       | 0.36        | 0.18        | 1.38              | 6.62        | 0        | 3          | 363        | 20        | 200        | 298        | 7        | 3.8         | 5.8        |
| 2            | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 0.00        | 0.01        | 30.60             | 0.02        | 0        | 1          | 3          | 2         | 0          | 3          | 0        | 0.0         | 0.1        |
| 3            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 245        | 0          | 3         | 0          | 1          | 0        | 33.3        | 0.0        |
| 4            | Вода                         | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0          | 52        | 0          | 0          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.36</b> | <b>0.19</b> | <b>31.98</b>      | <b>6.64</b> | <b>0</b> | <b>249</b> | <b>366</b> | <b>77</b> | <b>200</b> | <b>302</b> | <b>7</b> | <b>37.1</b> | <b>5.9</b> |

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду, засыпают в кипящую подсоленную воду, всплывающие пустые зерна удаляют (ситечком) и

варят до загустения, помешивая. Когда каша делается густой, помешивание прекращают, закрывают крышкой и доводят до готовности на пару или водяной бане (температура 100о С) или в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия. Затем вливают растопленное сливочное масло, взрыхляют поварской вилкой, уваривают еще 3-4 мин. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы полностью набухшие, сохраняют форму, легко отделяются друг от друга; консистенция - рассыпчатая; цвет, вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

## Жаркое по-домашнему

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-9м

**Наименование изделия:** Жаркое по-домашнему

**Номер рецептуры:** 54-9м

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

#### Пищевые вещества:

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.    | Жиры, г.     | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Картофель                    | 150.5      | 103.8      | 1.95         | 0.37         | 15.40        | 72.7                           |
| 2             | Томатное пюре                | 6.5        | 6.5        | 0.22         | 0.00         | 0.70         | 3.7                            |
| 3             | Лук репчатый                 | 17.2       | 13.8       | 0.18         | 0.02         | 1.03         | 5.1                            |
| 4             | Говядина 1 категории         | 114.1      | 101.0      | 17.66        | 14.22        | 0.00         | 198.6                          |
| 5             | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 6.5        | 6.5        | 0.05         | 4.15         | 0.08         | 37.8                           |
| 6             | Соль поваренная йодированная | 0.8        | 0.8        | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.0                            |
| 7             | Лавровый лист                | 0.0        | 0.0        | 0.00         | 0.00         | 0.01         | 0.1                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>200</b> | <b>20.06</b> | <b>18.76</b> | <b>17.22</b> | <b>318</b>                     |

#### Витамины и минеральные вещества

| № | Продукт                     | B1, мг | B2, мг | A, мкг. рет. экв. | PP, мг. | C, мг. | Na, мг. | K, мг. | Ca, мг. | Mg, мг. | P, мг. | FE, мг. | I, мкг. | Se, мкг. |
|---|-----------------------------|--------|--------|-------------------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|----------|
| 1 | Картофель                   | 0.09   | 0.06   | 1.87              | 1.49    | 8      | 4       | 489    | 9       | 21      | 52     | 1       | 5.2     | 0.2      |
| 2 | Томатное пюре               | 0.00   | 0.00   | 7.80              | 0.06    | 1      | 0       | 36     | 1       | 3       | 4      | 0       | 0.0     | 0.0      |
| 3 | Лук репчатый                | 0.00   | 0.00   | 0.00              | 0.06    | 1      | 0       | 20     | 4       | 2       | 7      | 0       | 0.4     | 0.1      |
| 4 | Говядина 1 категории        | 0.04   | 0.12   | 0.00              | 6.63    | 0      | 50      | 273    | 8       | 19      | 165    | 2       | 7.3     | 0.0      |
| 5 | Масло сливочное 72.5% м.д.ж | 0.00   | 0.01   | 17.55             | 0.01    | 0      | 1       | 2      | 1       | 0       | 2      | 0       | 0.0     | 0.1      |

|              |                              |             |             |              |             |           |            |            |           |           |            |          |             |            |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----------|------------|------------|-----------|-----------|------------|----------|-------------|------------|
| 6            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.00        | 0         | 235        | 0          | 3         | 0         | 1          | 0        | 32.0        | 0.0        |
| 7            | Лавровый лист                | 0.00        | 0.00        | 0.05         | 0.00        | 0         | 0          | 0          | 0         | 0         | 0          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.13</b> | <b>0.19</b> | <b>27.27</b> | <b>8.25</b> | <b>10</b> | <b>290</b> | <b>820</b> | <b>26</b> | <b>45</b> | <b>231</b> | <b>3</b> | <b>44.9</b> | <b>0.4</b> |

**Способ обработки:**Тушение

**Технология приготовления:** Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают кубиками. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками, бланшируют, пассеруют с добавлением масла сливочного. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, поперек волокон порционно из расчета по 2 куска на порцию, массой по 30-40 г, мясо запекают до образования легкой румяной корочки. Запеченное мясо и овощи кладут в электросковороду слоями, чтобы сверху и снизу мяса были овощи, добавляют томатное пюре, соль и воду (продукты должны быть покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5-10 минут до окончания тушения кладут лавровый лист. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - кусочки мяса и овощи сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус и запах - свойственный тушеному мясу и овощам.

## Запеканка картофельная с говядиной

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-26м

**Наименование изделия:**Запеканка картофельная с говядиной

**Номер рецептуры:**54-26м

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:**Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.    | Жиры, г.     | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Сухари панировочные          | 3.8        | 3.8        | 0.39         | 0.05         | 2.30         | 11.2                           |
| 2             | Картофель                    | 299.1      | 206.2      | 3.88         | 0.73         | 30.59        | 144.4                          |
| 3             | Говядина 1 категории         | 158.2      | 140.0      | 24.48        | 19.71        | 0.00         | 275.3                          |
| 4             | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 12.5       | 12.5       | 0.09         | 7.97         | 0.15         | 72.7                           |
| 5             | Яйцо куриное                 | 5.5        | 5.0        | 0.60         | 0.51         | 0.03         | 7.1                            |
| 6             | Соль поваренная йодированная | 1.2        | 1.2        | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>250</b> | <b>29.44</b> | <b>28.97</b> | <b>33.07</b> | <b>510.7</b>                   |

## Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | B1,<br>мг   | B2,<br>мг   | A,<br>мкг.<br>рет.<br>экв. | PP,<br>мг.   | C,<br>мг. | Na,<br>мг. | K,<br>мг.   | Ca,<br>мг. | Mg,<br>мг. | P,<br>мг.  | FE,<br>мг. | I,<br>мкг.  | Se,<br>мкг. |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|----------------------------|--------------|-----------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|
| 1            | Сухари панировочные          | 0.01        | 0.00        | 0.00                       | 0.13         | 0         | 15         | 6           | 1          | 2          | 4          | 0          | 0.0         | 0.8         |
| 2            | Картофель                    | 0.18        | 0.12        | 3.71                       | 2.97         | 17        | 8          | 972         | 18         | 41         | 104        | 2          | 10.3        | 0.5         |
| 3            | Говядина 1 категории         | 0.06        | 0.17        | 0.00                       | 9.18         | 0         | 69         | 379         | 11         | 27         | 229        | 3          | 10.1        | 0.0         |
| 4            | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 0.00        | 0.01        | 33.75                      | 0.02         | 0         | 1          | 3           | 3          | 0          | 3          | 0          | 0.0         | 0.1         |
| 5            | Яйцо куриное                 | 0.00        | 0.02        | 7.80                       | 0.14         | 0         | 5          | 6           | 2          | 1          | 8          | 0          | 1.0         | 1.4         |
| 6            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00                       | 0.00         | 0         | 368        | 0           | 4          | 0          | 1          | 0          | 50.0        | 0.0         |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.25</b> | <b>0.32</b> | <b>45.26</b>               | <b>12.44</b> | <b>17</b> | <b>466</b> | <b>1366</b> | <b>39</b>  | <b>71</b>  | <b>349</b> | <b>5</b>   | <b>71.4</b> | <b>2.8</b>  |

**Способ обработки:** Запекание

**Технология приготовления:** Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, заправляют размягченным сливочным маслом, солью. Кладут на смазанный маслом противень слоем 2-3 см и прогревают, помешивая, в жарочном шкафу при температуре 160-180 С в течение 8-10 мин. Картофель перебирают, моют, чистят, крупные клубни нарезают дольками, мелкие - целиком укладывают в посуду (слоем 50 см), заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до готовности. Отвар сливают, картофель подсушивают, пропускают через протирочную машину. Картофель делят на две равные части. Одну часть картофеля выкладывают на смазанный маслом противень слоем 1-1,5 см, разравнивают. Затем выкладывают ровным слоем мясо, а сверху оставшуюся часть картофеля. После разравнивания картофель смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в течение 25-30 мин при температуре 250-280о С. Готовую запеканку нарезают на порционные куски. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность запеканки ровная, с легкой румяной корочкой; консистенция - картофель мягкий, мясо сочное; вкус, цвет и запах - картофеля с мясом.

## Плов из отварной говядины

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-11м

**Наименование изделия:** Плов из отварной говядины

**Номер рецептуры:** 54-11м

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.    | Жиры, г.     | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Крупа рисовая                | 68.0       | 68.0       | 4.47         | 0.60         | 45.79        | 206.4                          |
| 2             | Морковь                      | 31.2       | 25.0       | 0.31         | 0.02         | 1.57         | 7.7                            |
| 3             | Лук репчатый                 | 12.5       | 10.0       | 0.13         | 0.02         | 0.75         | 3.7                            |
| 4             | Говядина 1 категории         | 91.5       | 81.0       | 14.16        | 11.40        | 0.00         | 159.3                          |
| 5             | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 10.0       | 10.0       | 0.08         | 6.38         | 0.12         | 58.2                           |
| 6             | Соль поваренная йодированная | 1.0        | 1.0        | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.0                            |
| 7             | Вода                         | 391.2      | 391.2      | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>250</b> | <b>19.15</b> | <b>18.42</b> | <b>48.23</b> | <b>435.3</b>                   |

**Витамины и минеральные вещества**

| №            | Продукт                      | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг. рет. экв. | РР, мг.     | С, мг.   | Na, мг.    | К, мг.     | Ca, мг.    | Mg, мг.   | Р, мг.     | Fe, мг.  | I, мкг.     | Se, мкг.   |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|------------|------------|------------|-----------|------------|----------|-------------|------------|
| 1            | Крупа рисовая                | 0.04        | 0.02        | 0.00              | 1.80        | 0        | 6          | 56         | 5          | 30        | 89         | 1        | 1.0         | 9.0        |
| 2            | Морковь                      | 0.01        | 0.01        | 300.00            | 0.20        | 1        | 4          | 42         | 6          | 8         | 12         | 0        | 1.2         | 0.0        |
| 3            | Лук репчатый                 | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.04        | 0        | 0          | 15         | 3          | 1         | 5          | 0        | 0.3         | 0.0        |
| 4            | Говядина 1 категории         | 0.03        | 0.10        | 0.00              | 5.31        | 0        | 40         | 219        | 6          | 16        | 132        | 2        | 5.8         | 0.0        |
| 5            | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 0.00        | 0.01        | 27.00             | 0.02        | 0        | 1          | 2          | 2          | 0         | 3          | 0        | 0.0         | 0.1        |
| 6            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 294        | 0          | 3          | 0         | 1          | 0        | 40.0        | 0.0        |
| 7            | Вода                         | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0          | 121        | 0         | 0          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.08</b> | <b>0.14</b> | <b>327</b>        | <b>7.37</b> | <b>1</b> | <b>345</b> | <b>334</b> | <b>146</b> | <b>55</b> | <b>242</b> | <b>3</b> | <b>48.3</b> | <b>9.1</b> |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Рис перебирают и промывают. Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками. Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением воды. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 10-15 г, добавляют пассерованную морковь, лук и соль. Мясо и овощи варят при слабом кипении 5-10 минут, всыпают подготовленную крупу, варят до загустения, затем закрывают крышкой и доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия в течение 30-40 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки, набухшие; консистенция - мясо мягкое, крупа рассыпчатая; вкус и запах: свойственный плову.

**Курица отварная**

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-21м****Наименование изделия:** Курица отварная**Номер рецептуры:** 54-21м**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.    | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Лук репчатый                 | 4.5        | 4.0        | 0.05         | 0.01        | 0.30         | 1.5                            |
| 2             | Петрушка (зелень)            | 4.5        | 4.0        | 0.14         | 0.01        | 0.28         | 1.8                            |
| 3             | Куриная грудка (филе)        | 162.7      | 144.0      | 31.94        | 2.41        | 0.52         | 151.5                          |
| 4             | Соль поваренная йодированная | 0.5        | 0.5        | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| 5             | Вода                         | 360.0      | 360.0      | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>100</b> | <b>32.13</b> | <b>2.43</b> | <b>1.1</b>   | <b>154.8</b>                   |

**Витамины и минеральные вещества**

| №            | Продукт                      | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг. рет. экв. | РР, мг.     | С, мг.   | Na, мг.    | К, мг.     | Ca, мг.    | Mg, мг.    | P, мг.     | Fe, мг.  | I, мкг.     | Se, мкг.    |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|------------|------------|------------|------------|------------|----------|-------------|-------------|
| 1            | Лук репчатый                 | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.02        | 0        | 0          | 6          | 1          | 0          | 2          | 0        | 0.1         | 0.0         |
| 2            | Петрушка (зелень)            | 0.00        | 0.00        | 22.80             | 0.02        | 2        | 1          | 27         | 9          | 3          | 3          | 0        | 0.2         | 0.0         |
| 3            | Куриная грудка (филе)        | 0.07        | 0.08        | 7.78              | 8.87        | 1        | 66         | 349        | 10         | 108        | 214        | 2        | 8.6         | 28.9        |
| 4            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 147        | 0          | 2          | 0          | 0          | 0        | 20.0        | 0.0         |
| 5            | Вода                         | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0          | 111        | 0          | 0          | 0        | 0.0         | 0.0         |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.07</b> | <b>0.08</b> | <b>30.58</b>      | <b>8.91</b> | <b>3</b> | <b>214</b> | <b>382</b> | <b>133</b> | <b>111</b> | <b>219</b> | <b>2</b> | <b>28.9</b> | <b>28.9</b> |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют. Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски и кладут в горячую воду, доводят до кипения, затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют нарезанную зелень, лук, соль и варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего мясо вынимают из бульона, дают ему остыть и нарубают на порции. Нарубленные порции птицы заливают горячим бульоном, доводят до кипения и кипятят 5-7 минут. Хранят отварную птицу на мармите не более 2 часов. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - аккуратно нарубленные куски отварной птицы; консистенция: нежная, сочная; цвет - светло-кремовый или серовато-белый; вкус и запах - характерный для отварной птицы, умеренно соленый; консистенция - нежная, мягкая, сочная.

## Гуляш из говядины

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-2м

**Наименование изделия:** Гуляш из говядины

**Номер рецептуры:** 54-2м

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

### Пищевые вещества:

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г. | Белки, г.    | Жиры, г.     | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Мука пшеничная высший сорт   | 2.8        | 2.8       | 0.29         | 0.03         | 1.79         | 8.6                            |
| 2             | Лук репчатый                 | 13.1       | 10.5      | 0.14         | 0.02         | 0.78         | 3.8                            |
| 3             | Томатное пюре                | 8.2        | 8.2       | 0.28         | 0.00         | 0.88         | 4.6                            |
| 4             | Говядина 1 категории         | 94.1       | 83.2      | 14.56        | 11.72        | 0.00         | 163.7                          |
| 5             | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 4.8        | 4.8       | 0.04         | 3.09         | 0.06         | 28.2                           |
| 6             | Соль поваренная йодированная | 0.2        | 0.2       | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.0                            |
| 7             | Вода                         | 120.4      | 120.4     | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>90</b> | <b>15.31</b> | <b>14.86</b> | <b>3.51</b>  | <b>208.9</b>                   |

### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                      | B1, мг      | B2, мг     | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.     | C, мг.   | Na, мг.    | K, мг.     | Ca, мг.   | Mg, мг.   | P, мг.     | FE, мг.  | I, мкг.     | Se, мкг.   |
|--------------|------------------------------|-------------|------------|-------------------|-------------|----------|------------|------------|-----------|-----------|------------|----------|-------------|------------|
| 1            | Мука пшеничная высший сорт   | 0.00        | 0.00       | 0.00              | 0.03        | 0        | 0          | 3          | 0         | 0         | 2          | 0        | 0.0         | 0.1        |
| 2            | Лук репчатый                 | 0.00        | 0.00       | 0.00              | 0.04        | 0        | 0          | 15         | 3         | 1         | 5          | 0        | 0.3         | 0.0        |
| 3            | Томатное пюре                | 0.00        | 0.00       | 9.86              | 0.07        | 1        | 1          | 46         | 1         | 3         | 5          | 0        | 0.0         | 0.1        |
| 4            | Говядина 1 категории         | 0.04        | 0.10       | 0.00              | 5.46        | 0        | 41         | 225        | 7         | 16        | 136        | 2        | 6.0         | 0.0        |
| 5            | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 0.00        | 0.00       | 13.06             | 0.01        | 0        | 1          | 1          | 1         | 0         | 1          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 6            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00       | 0.00              | 0.00        | 0        | 66         | 0          | 1         | 0         | 0          | 0        | 9.0         | 0.0        |
| 7            | Вода                         | 0.00        | 0.00       | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0          | 37        | 0         | 0          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.04</b> | <b>0.1</b> | <b>22.92</b>      | <b>5.61</b> | <b>1</b> | <b>109</b> | <b>290</b> | <b>50</b> | <b>20</b> | <b>149</b> | <b>2</b> | <b>15.3</b> | <b>0.2</b> |

**Способ обработки:**Тушение

**Технология приготовления:** Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют, бланшируют, пассеруют с томатным пюре. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, отваривают до полуготовности, очищают от пленок и соединительной ткани, нарезают кубиками по 20-30 г, заливают горячей водой, добавляют пассерованные лук с томатным пюре, соль и тушат в закрытой посуде около 1 часа. Затем бульон сливают. Муку пассеруют без изменения цвета, разводят охлажденным до 55 градусов Цельсия бульоном, проваривают 7-10 минут. Процеживают. Приготовленным соусом заливают мясо и протушивают 15 минут до полной готовности блюда. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус - свойственный тушеному мясу с луком и томатом; запах вареного мяса и овощей.

## Тефтели "Натуральные"

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** П/Ф

**Наименование изделия:**Тефтели "Натуральные"

**Номер рецептуры:**П/Ф

**Наименование сборника рецептур, год выпуска, автор:**Полуфабрикаты, 2020

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья                  | Брутто, г. | Нетто, г. | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|-------------------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Тефтели "Натуральные", полуфабрикат | 65.0       | 65.0      | 7.99        | 6.49        | 4.68         | 109.1                          |
| <b>Выход:</b> |                                     |            | <b>65</b> | <b>7.99</b> | <b>6.49</b> | <b>4.68</b>  | <b>109.1</b>                   |

**Витамины и минеральные вещества**

| №            | Продукт                             | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг. рет. экв. | РР, мг.     | С, мг.   | Na, мг.    | К, мг.     | Ca, мг.  | Mg, мг.   | Р, мг.    | FE, мг.  | I, мкг.     | Se, мкг.   |
|--------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|------------|------------|----------|-----------|-----------|----------|-------------|------------|
| 1            | Тефтели "Натуральные", полуфабрикат | 0.03        | 0.05        | 6.07              | 3.39        | 1        | 177        | 109        | 9        | 11        | 72        | 1        | 23.7        | 1.1        |
| <b>Итого</b> |                                     | <b>0.03</b> | <b>0.05</b> | <b>6.07</b>       | <b>3.39</b> | <b>1</b> | <b>177</b> | <b>109</b> | <b>9</b> | <b>11</b> | <b>72</b> | <b>1</b> | <b>23.7</b> | <b>1.1</b> |

**Способ обработки:**Иное (не предусматривает термической обработки)

**Технология приготовления:** Полуфабрикаты

**Характеристика блюда на выходе:**

## Котлеты Домашние

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): П/Ф

Наименование изделия: Котлеты Домашние

Номер рецептуры: П/Ф

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Полуфабрикаты, 2020

Пищевые вещества:

| №             | Наименование сырья             | Брутто, г. | Нетто, г. | Белки, г.    | Жиры, г.   | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|--------------------------------|------------|-----------|--------------|------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Котлеты домашние, полуфабрикат | 90.0       | 90.0      | 11.65        | 9.20       | 7.02         | 157.4                          |
| <b>Выход:</b> |                                |            | <b>90</b> | <b>11.65</b> | <b>9.2</b> | <b>7.02</b>  | <b>157.4</b>                   |

Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                        | B1, мг      | B2, мг      | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.     | C, мг.   | Na, мг.    | K, мг.     | Ca, мг.   | Mg, мг.   | P, мг.     | FE, мг.  | I, мкг.     | Se, мкг.   |
|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|------------|------------|-----------|-----------|------------|----------|-------------|------------|
| 1            | Котлеты домашние, полуфабрикат | 0.08        | 0.09        | 12.22             | 5.88        | 4        | 329        | 222        | 21        | 19        | 126        | 2        | 32.9        | 2.2        |
| <b>Итого</b> |                                | <b>0.08</b> | <b>0.09</b> | <b>12.22</b>      | <b>5.88</b> | <b>4</b> | <b>329</b> | <b>222</b> | <b>21</b> | <b>19</b> | <b>126</b> | <b>2</b> | <b>32.9</b> | <b>2.2</b> |

Способ обработки: Иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления: Полуфабрикаты

Характеристика блюда на выходе:

## Пельмени

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): П/Ф

Наименование изделия: Пельмени

Номер рецептуры: П/Ф

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Полуфабрикаты, 2020

Пищевые вещества:

| №             | Наименование сырья     | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.    | Жиры, г.     | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Пельмени, полуфабрикат | 200.0      | 200.0      | 18.61        | 24.46        | 24.57        | 392.9                          |
| <b>Выход:</b> |                        |            | <b>200</b> | <b>18.61</b> | <b>24.46</b> | <b>24.57</b> | <b>392.9</b>                   |

Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт                   | В1,<br>мг   | В2,<br>мг   | А,<br>мкг.<br>рет.<br>экв. | РР,<br>мг.  | С,<br>мг. | Na,<br>мг. | К,<br>мг.  | Ca,<br>мг. | Mg,<br>мг. | Р,<br>мг.  | FE,<br>мг. | I,<br>мкг. | Se,<br>мкг. |
|--------------|---------------------------|-------------|-------------|----------------------------|-------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| 1            | Пельмени,<br>полуфабрикат | 0.24        | 0.13        | 0.00                       | 2.72        | 0         | 838        | 217        | 30         | 23         | 136        | 2          | 0.0        | 0.0         |
| <b>Итого</b> |                           | <b>0.24</b> | <b>0.13</b> | <b>0</b>                   | <b>2.72</b> | <b>0</b>  | <b>838</b> | <b>217</b> | <b>30</b>  | <b>23</b>  | <b>136</b> | <b>2</b>   | <b>0</b>   | <b>0</b>    |

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Полуфабрикаты

Характеристика блюда на выходе:

## Соус красный основной

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-3соус

Наименование изделия: Соус красный основной

Номер рецептуры: 54-3соус

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г. | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Мука пшеничная высший сорт   | 2.5        | 2.5       | 0.25        | 0.03        | 1.59         | 7.6                            |
| 2             | Петрушка (корень)            | 1.2        | 1.0       | 0.01        | 0.01        | 0.09         | 0.5                            |
| 3             | Томатное пюре                | 10.0       | 10.0      | 0.34        | 0.00        | 1.07         | 5.6                            |
| 4             | Лук репчатый                 | 2.5        | 2.0       | 0.03        | 0.00        | 0.15         | 0.7                            |
| 5             | Морковь                      | 5.0        | 4.0       | 0.05        | 0.00        | 0.25         | 1.2                            |
| 6             | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 1.5        | 1.5       | 0.01        | 0.96        | 0.02         | 8.7                            |
| 7             | Сахар-песок                  | 1.2        | 1.2       | 0.00        | 0.00        | 1.14         | 4.5                            |
| 8             | Соль поваренная йодированная | 0.0        | 0.0       | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| 9             | Лавровый лист                | 0.0        | 0.0       | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| 10            | Бульон                       | 50.0       | 50.0      | 0.94        | 0.22        | 0.14         | 6.3                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>50</b> | <b>1.63</b> | <b>1.22</b> | <b>4.45</b>  | <b>35.1</b>                    |

Витамины и минеральные вещества

| № | Продукт | В1,<br>мг | В2,<br>мг | А, мкг.<br>рет.<br>экв. | РР,<br>мг. | С,<br>мг. | Na,<br>мг. | К,<br>мг. | Ca,<br>мг. | Mg,<br>мг. | Р,<br>мг. | FE,<br>мг. | I,<br>мкг. | Se,<br>мкг. |
|---|---------|-----------|-----------|-------------------------|------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|
|---|---------|-----------|-----------|-------------------------|------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|

|              |                              |          |          |              |             |          |          |           |          |          |           |          |            |            |
|--------------|------------------------------|----------|----------|--------------|-------------|----------|----------|-----------|----------|----------|-----------|----------|------------|------------|
| 1            | Мука пшеничная высший сорт   | 0.00     | 0.00     | 0.00         | 0.02        | 0        | 0        | 3         | 0        | 0        | 2         | 0        | 0.0        | 0.1        |
| 2            | Петрушка (корень)            | 0.00     | 0.00     | 0.01         | 0.01        | 0        | 0        | 3         | 1        | 0        | 1         | 0        | 0.0        | 0.0        |
| 3            | Томатное пюре                | 0.00     | 0.00     | 12.00        | 0.09        | 1        | 1        | 56        | 2        | 4        | 6         | 0        | 0.0        | 0.1        |
| 4            | Лук репчатый                 | 0.00     | 0.00     | 0.00         | 0.01        | 0        | 0        | 3         | 1        | 0        | 1         | 0        | 0.1        | 0.0        |
| 5            | Морковь                      | 0.00     | 0.00     | 48.00        | 0.03        | 0        | 1        | 7         | 1        | 1        | 2         | 0        | 0.2        | 0.0        |
| 6            | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 0.00     | 0.00     | 4.05         | 0.00        | 0        | 0        | 0         | 0        | 0        | 0         | 0        | 0.0        | 0.0        |
| 7            | Сахар-песок                  | 0.00     | 0.00     | 0.00         | 0.00        | 0        | 0        | 0         | 0        | 0        | 0         | 0        | 0.0        | 0.0        |
| 8            | Соль поваренная йодированная | 0.00     | 0.00     | 0.00         | 0.00        | 0        | 4        | 0         | 0        | 0        | 0         | 0        | 0.6        | 0.0        |
| 9            | Лавровый лист                | 0.00     | 0.00     | 0.02         | 0.00        | 0        | 0        | 0         | 0        | 0        | 0         | 0        | 0.0        | 0.0        |
| 10           | Бульон                       | 0.00     | 0.00     | 0.00         | 0.00        | 0        | 0        | 0         | 0        | 0        | 0         | 0        | 0.0        | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>64.08</b> | <b>0.16</b> | <b>1</b> | <b>6</b> | <b>72</b> | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>12</b> | <b>0</b> | <b>0.9</b> | <b>0.2</b> |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с петрушкой и морковью, припускают в небольшом количестве бульона мясного с добавлением масла сливочного в течении 10- 15 минут, затем вводят томат-пюре при слабом кипении припускают еще 10-15 минут. Муку пшеничную просеивают и просушивают при температуре 150-160 градусов, периодически помешивая, до приобретения светло-желтого цвета, охлаждают до температуры 70-80 градусов и разводят теплым бульоном в соотношении 1:4, тщательно размешивают и добавляют припущенные овощи и при слабом кипении варят в течении 45-60 минут. В конце варки добавляют соль, сахар, лист лавровый. Соус процеживают, протирая в него разварившиеся овощи и доводят до кипения. Используют соус красный основной для приготовления производных соусов. При использовании соуса красного основного как самостоятельного, его заправляют предварительно прокипяченным маслом сливочным, которое добавляют в соус, тщательно промешивают до полного соединения масла сливочного с соусом. Затем соус нагревают до температуры от 80 до 85 градусов, но не кипятят. Подают соус красный основной к мясным и рыбным блюдам. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - однородная масса; консистенция - жидкой сметаны, однородная, без комков муки; цвет: красноватый; вкус - нежный, насыщенный; запах - продуктов, входящих в соус.

## Какао с молоком

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-21гн

**Наименование изделия:** Какао с молоком

**Номер рецептуры:** 54-21гн

**Наименование сборника рецептур, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептур блюд

и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|--------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Молоко 2.5% м.д.ж  | 130.0      | 130.0      | 3.54        | 2.86        | 5.68         | 62.6                           |
| 2             | Сахар-песок        | 7.0        | 7.0        | 0.00        | 0.00        | 6.36         | 25.4                           |
| 3             | Какао-порошок      | 5.0        | 5.0        | 1.14        | 0.66        | 0.46         | 12.4                           |
| 4             | Вода               | 80.0       | 80.0       | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                    |            | <b>200</b> | <b>4.68</b> | <b>3.52</b> | <b>12.5</b>  | <b>100.4</b>                   |

**Витамины и минеральные вещества**

| №            | Продукт           | B1, мг      | B2, мг      | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.    | C, мг.   | Na, мг.   | K, мг.     | Ca, мг.    | Mg, мг.   | P, мг.     | FE, мг.  | I, мкг.     | Se, мкг.   |
|--------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------|------------|----------|-----------|------------|------------|-----------|------------|----------|-------------|------------|
| 1            | Молоко 2.5% м.д.ж | 0.04        | 0.16        | 17.16             | 0.83       | 1        | 49        | 158        | 137        | 16        | 102        | 0        | 11.7        | 2.3        |
| 2            | Сахар-песок       | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00       | 0        | 0         | 0          | 0          | 0         | 0          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| 3            | Какао-порошок     | 0.00        | 0.01        | 0.09              | 0.27       | 0        | 0         | 63         | 6          | 18        | 28         | 1        | 0.0         | 0.0        |
| 4            | Вода              | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00       | 0        | 0         | 0          | 25         | 0         | 0          | 0        | 0.0         | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                   | <b>0.04</b> | <b>0.17</b> | <b>17.25</b>      | <b>1.1</b> | <b>1</b> | <b>49</b> | <b>221</b> | <b>168</b> | <b>34</b> | <b>130</b> | <b>1</b> | <b>11.7</b> | <b>2.3</b> |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

## Кофейный напиток с молоком

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-23гн

**Наименование изделия:** Кофейный напиток с молоком

**Номер рецептуры:** 54-23гн

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| № | Наименование сырья | Брутто, г. | Нетто, г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|--------------------|------------|-----------|-----------|----------|--------------|--------------------------------|
| 1 | Молоко 2.5% м.д.ж  | 100.0      | 100.0     | 2.73      | 2.20     | 4.37         | 48.2                           |

|               |                  |       |            |             |             |              |           |
|---------------|------------------|-------|------------|-------------|-------------|--------------|-----------|
| 2             | Сахар-песок      | 7.0   | 7.0        | 0.00        | 0.00        | 6.36         | 25.4      |
| 3             | Кофейный напиток | 5.0   | 5.0        | 1.14        | 0.66        | 0.46         | 12.4      |
| 4             | Вода             | 120.0 | 120.0      | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0       |
| <b>Выход:</b> |                  |       | <b>200</b> | <b>3.87</b> | <b>2.86</b> | <b>11.19</b> | <b>86</b> |

#### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт           | B1,<br>мг   | B2,<br>мг   | A, мкг.<br>рет.<br>экв. | PP,<br>мг.  | C,<br>мг. | Na,<br>мг. | K,<br>мг.  | Ca,<br>мг. | Mg,<br>мг. | P,<br>мг.  | FE,<br>мг. | I,<br>мкг. | Se,<br>мкг. |
|--------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| 1            | Молоко 2.5% м.д.ж | 0.03        | 0.12        | 13.20                   | 0.64        | 1         | 38         | 121        | 106        | 12         | 78         | 0          | 9.0        | 1.8         |
| 2            | Сахар-песок       | 0.00        | 0.00        | 0.00                    | 0.00        | 0         | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0.0        | 0.0         |
| 3            | Кофейный напиток  | 0.00        | 0.01        | 0.09                    | 0.27        | 0         | 0          | 63         | 6          | 18         | 28         | 1          | 0.0        | 0.0         |
| 4            | Вода              | 0.00        | 0.00        | 0.00                    | 0.00        | 0         | 0          | 0          | 37         | 0          | 0          | 0          | 0.0        | 0.0         |
| <b>Итого</b> |                   | <b>0.03</b> | <b>0.13</b> | <b>13.29</b>            | <b>0.91</b> | <b>1</b>  | <b>38</b>  | <b>184</b> | <b>149</b> | <b>30</b>  | <b>106</b> | <b>1</b>   | <b>9</b>   | <b>1.8</b>  |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Воду доводят до кипения, добавляют кофейный напиток. Дают отстояться в течение 5 минут, процеживают, добавляют сахар, горячее молоко и вновь доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные кофейному напитку с молоком и сахаром.

## Чай с яблоком и сахаром

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-46гн

**Наименование изделия:** Чай с яблоком и сахаром

**Номер рецептуры:** 54-46гн

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья  | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|---------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Яблоко              | 13.6       | 12.0       | 0.05        | 0.04        | 1.07         | 4.8                            |
| 2             | Сахар-песок         | 7.0        | 7.0        | 0.00        | 0.00        | 6.36         | 25.4                           |
| 3             | Чай черный байховый | 1.0        | 1.0        | 0.19        | 0.04        | 0.06         | 1.4                            |
| 4             | Вода                | 185.0      | 185.0      | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                     |            | <b>200</b> | <b>0.24</b> | <b>0.08</b> | <b>7.49</b>  | <b>31.6</b>                    |

**Витамины и минеральные вещества**

| №            | Продукт             | B1,<br>мг | B2,<br>мг   | A,<br>мкг.<br>рет.<br>экв. | PP,<br>мг.  | C,<br>мг. | Na,<br>мг. | K,<br>мг. | Ca,<br>мг. | Mg,<br>мг. | P,<br>мг. | FE,<br>мг. | I,<br>мкг. | Se,<br>мкг. |
|--------------|---------------------|-----------|-------------|----------------------------|-------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|
| 1            | Яблоко              | 0.00      | 0.00        | 0.36                       | 0.03        | 0         | 2          | 28        | 2          | 1          | 1         | 0          | 0.2        | 0.0         |
| 2            | Сахар-песок         | 0.00      | 0.00        | 0.00                       | 0.00        | 0         | 0          | 0         | 0          | 0          | 0         | 0          | 0.0        | 0.0         |
| 3            | Чай черный байховый | 0.00      | 0.01        | 0.30                       | 0.09        | 0         | 1          | 21        | 4          | 4          | 7         | 1          | 0.0        | 0.0         |
| 4            | Вода                | 0.00      | 0.00        | 0.00                       | 0.00        | 0         | 0          | 0         | 57         | 0          | 0         | 0          | 0.0        | 0.0         |
| <b>Итого</b> |                     | <b>0</b>  | <b>0.01</b> | <b>0.66</b>                | <b>0.12</b> | <b>0</b>  | <b>3</b>   | <b>49</b> | <b>63</b>  | <b>5</b>   | <b>8</b>  | <b>1</b>   | <b>0.2</b> | <b>0</b>    |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Яблоки перебирают, удаляют плодоножки и сердцевину, моют кипяченой водой, мелко режут. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут. В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют мелко нарезанные яблоки и сахар, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай. Разливают по стаканам. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с яблоками.

## Чай с лимоном и сахаром

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-3гн

**Наименование изделия:** Чай с лимоном и сахаром

**Номер рецептуры:** 54-3гн

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья  | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|---------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Лимон               | 7.5        | 7.0        | 0.06        | 0.01        | 0.19         | 1.1                            |
| 2             | Сахар-песок         | 7.0        | 7.0        | 0.00        | 0.00        | 6.36         | 25.4                           |
| 3             | Чай черный байховый | 1.0        | 1.0        | 0.19        | 0.04        | 0.06         | 1.4                            |
| 4             | Вода                | 195.0      | 195.0      | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                     |            | <b>200</b> | <b>0.25</b> | <b>0.05</b> | <b>6.61</b>  | <b>27.9</b>                    |

**Витамины и минеральные вещества**

| №            | Продукт             | B1,<br>мг | B2,<br>мг   | A,<br>мкг.<br>рет.<br>экв. | PP,<br>мг. | C,<br>мг. | Na,<br>мг. | K,<br>мг. | Ca,<br>мг. | Mg,<br>мг. | P,<br>мг. | FE,<br>мг. | I,<br>мкг. | Se,<br>мкг. |
|--------------|---------------------|-----------|-------------|----------------------------|------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|
| 1            | Лимон               | 0.00      | 0.00        | 0.08                       | 0.01       | 1         | 1          | 9         | 2          | 1          | 1         | 0          | 0.0        | 0.0         |
| 2            | Сахар-песок         | 0.00      | 0.00        | 0.00                       | 0.00       | 0         | 0          | 0         | 0          | 0          | 0         | 0          | 0.0        | 0.0         |
| 3            | Чай черный байховый | 0.00      | 0.01        | 0.30                       | 0.09       | 0         | 1          | 21        | 4          | 4          | 7         | 1          | 0.0        | 0.0         |
| 4            | Вода                | 0.00      | 0.00        | 0.00                       | 0.00       | 0         | 0          | 0         | 60         | 0          | 0         | 0          | 0.0        | 0.0         |
| <b>Итого</b> |                     | <b>0</b>  | <b>0.01</b> | <b>0.38</b>                | <b>0.1</b> | <b>1</b>  | <b>2</b>   | <b>30</b> | <b>66</b>  | <b>5</b>   | <b>8</b>  | <b>1</b>   | <b>0</b>   | <b>0</b>    |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар. Чай разливают по стаканам и добавляют подготовленный и нарезанный кружочками лимон. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром и лимоном.

## Чай с сахаром

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-2гн

**Наименование изделия:** Чай с сахаром

**Номер рецептуры:** 54-2гн

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья  | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|---------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Сахар-песок         | 7.0        | 7.0        | 0.00        | 0.00        | 6.36         | 25.4                           |
| 2             | Чай черный байховый | 1.0        | 1.0        | 0.19        | 0.04        | 0.06         | 1.4                            |
| 3             | Вода                | 200.0      | 200.0      | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                     |            | <b>200</b> | <b>0.19</b> | <b>0.04</b> | <b>6.42</b>  | <b>26.8</b>                    |

**Витамины и минеральные вещества**

| № | Продукт     | B1,<br>мг | B2,<br>мг | A,<br>мкг.<br>рет.<br>экв. | PP,<br>мг. | C,<br>мг. | Na,<br>мг. | K,<br>мг. | Ca,<br>мг. | Mg,<br>мг. | P,<br>мг. | FE,<br>мг. | I,<br>мкг. | Se,<br>мкг. |
|---|-------------|-----------|-----------|----------------------------|------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|
| 1 | Сахар-песок | 0.00      | 0.00      | 0.00                       | 0.00       | 0         | 0          | 0         | 0          | 0          | 0         | 0          | 0.0        | 0.0         |

|              |                     |          |             |            |             |          |          |           |           |          |          |          |          |          |
|--------------|---------------------|----------|-------------|------------|-------------|----------|----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 2            | Чай черный байховый | 0.00     | 0.01        | 0.30       | 0.09        | 0        | 1        | 21        | 4         | 4        | 7        | 1        | 0.0      | 0.0      |
| 3            | Вода                | 0.00     | 0.00        | 0.00       | 0.00        | 0        | 0        | 0         | 62        | 0        | 0        | 0        | 0.0      | 0.0      |
| <b>Итого</b> |                     | <b>0</b> | <b>0.01</b> | <b>0.3</b> | <b>0.09</b> | <b>0</b> | <b>1</b> | <b>21</b> | <b>66</b> | <b>4</b> | <b>7</b> | <b>1</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар. Чай разливают по стаканам. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром.

## Какао с молоком сгущенным

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-22гн

**Наименование изделия:** Какао с молоком сгущенным

**Номер рецептуры:** 54-22гн

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья                      | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|---|------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Молоко сгущенное с сахаром 8,5 % м.д.ж. | 38.0       | 38.0       | 2.57        | 2.84        | 19.19        | 112.6                          |
| 2             | Сахар-песок                             | 3.0        | 3.0        | 0.00        | 0.00        | 2.72         | 10.9                           |
| 3             | Какао-порошок                           | 4.0        | 4.0        | 0.91        | 0.53        | 0.37         | 9.9                            |
| 4             | Вода                                    | 175.5      | 175.5      | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |   |            | <b>200</b> | <b>3.48</b> | <b>3.37</b> | <b>22.28</b> | <b>133.4</b>                   |

**Витамины и минеральные вещества**

| № | Продукт                                 | B1, мг | B2, мг | A, мкг. рет. экв. | PP, мг. | C, мг. | Na, мг. | K, мг. | Ca, мг. | Mg, мг. | P, мг. | FE, мг. | I, мкг. | Se, мкг. |
|---|---|--------|--------|-------------------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|----------|
| 1 | Молоко сгущенное с сахаром 8,5 % м.д.ж. | 0.02   | 0.12   | 10.72             | 0.55    | 0      | 38      | 115    | 103     | 11      | 72     | 0       | 2.7     | 1.0      |
| 2 | Сахар-песок                             | 0.00   | 0.00   | 0.00              | 0.00    | 0      | 0       | 0      | 0       | 0       | 0      | 0       | 0.0     | 0.0      |
| 3 | Какао-порошок                           | 0.00   | 0.01   | 0.07              | 0.22    | 0      | 0       | 50     | 5       | 15      | 23     | 1       | 0.0     | 0.0      |

|              |      |             |             |              |             |          |           |            |            |           |           |          |            |          |
|--------------|------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------|-----------|------------|------------|-----------|-----------|----------|------------|----------|
| 4            | Вода | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.00        | 0        | 0         | 0          | 54         | 0         | 0         | 0        | 0.0        | 0.0      |
| <b>Итого</b> |      | <b>0.02</b> | <b>0.13</b> | <b>10.79</b> | <b>0.77</b> | <b>0</b> | <b>38</b> | <b>165</b> | <b>162</b> | <b>26</b> | <b>95</b> | <b>1</b> | <b>2.7</b> | <b>1</b> |

**Способ обработки:**Варка

**Технология приготовления:** Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают сгущенное молоко, остальной кипятком и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

## Компот из смеси сухофруктов

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-1хн

**Наименование изделия:**Компот из смеси сухофруктов

**Номер рецептуры:**54-1хн

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:**Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.   | Жиры, г. | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|--------------------|------------|------------|-------------|----------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Смесь сухофруктов  | 26.8       | 25.0       | 0.47        | 0.00     | 13.42        | 55.6                           |
| 2             | Сахар-песок        | 7.0        | 7.0        | 0.00        | 0.00     | 6.36         | 25.4                           |
| 3             | Вода               | 190.0      | 190.0      | 0.00        | 0.00     | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                    |            | <b>200</b> | <b>0.47</b> | <b>0</b> | <b>19.78</b> | <b>81</b>                      |

**Витамины и минеральные вещества**

| №            | Продукт           | B1, мг   | B2, мг   | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.     | C, мг.   | Na, мг.  | K, мг.   | Ca, мг.    | Mg, мг.  | P, мг.   | FE, мг.  | I, мкг.  | Se, мкг. |
|--------------|-------------------|----------|----------|-------------------|-------------|----------|----------|----------|------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1            | Смесь сухофруктов | 0.00     | 0.00     | 15.00             | 0.05        | 0        | 0        | 0        | 49         | 2        | 4        | 0        | 0.0      | 0.0      |
| 2            | Сахар-песок       | 0.00     | 0.00     | 0.00              | 0.00        | 0        | 0        | 0        | 0          | 0        | 0        | 0        | 0.0      | 0.0      |
| 3            | Вода              | 0.00     | 0.00     | 0.00              | 0.00        | 0        | 0        | 0        | 59         | 0        | 0        | 0        | 0.0      | 0.0      |
| <b>Итого</b> |                   | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>15</b>         | <b>0.05</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>108</b> | <b>2</b> | <b>4</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |

**Способ обработки:**Варка

**Технология приготовления:** Сухофрукты перебирают, промывают в теплой воде. Подготовленные сухофрукты закладывают в кипящую воду с сахаром в следующей последовательности: груши варят 1,5-2 часа; яблоки 20-30 минут; урюк 18-20 минут; изюм 5-10 минут. Компот охлаждают, процеживают. Фрукты раскладывают в стаканы, заливают отваром.

Температура подачи: 20 градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - компот прозрачный; цвет - коричневый; вкус - сладкий; запах и вкус - характерный для компота из сухофруктов.

## Компот из кураги

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-2хн

Наименование изделия:Компот из кураги

Номер рецептуры:54-2хн

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

### Пищевые вещества:

| №             | Наименование сырья | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|--------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Курага             | 21.4       | 20.0       | 0.98        | 0.05        | 9.28         | 41.5                           |
| 2             | Сахар-песок        | 7.0        | 7.0        | 0.00        | 0.00        | 6.36         | 25.4                           |
| 3             | Вода               | 202.0      | 202.0      | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                    |            | <b>200</b> | <b>0.98</b> | <b>0.05</b> | <b>15.64</b> | <b>66.9</b>                    |

### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт     | В1, мг      | В2, мг      | А, мкг. рет. экв. | РР, мг.     | С, мг.   | Na, мг.  | К, мг.     | Ca, мг.   | Mg, мг.   | P, мг.    | FE, мг.  | I, мкг.  | Se, мкг. |
|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|----------|------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|
| 1            | Курага      | 0.01        | 0.03        | 69.96             | 0.48        | 0        | 3        | 285        | 28        | 18        | 25        | 1        | 0.0      | 0.0      |
| 2            | Сахар-песок | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0        | 0          | 0         | 0         | 0         | 0        | 0.0      | 0.0      |
| 3            | Вода        | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0        | 0          | 62        | 0         | 0         | 0        | 0.0      | 0.0      |
| <b>Итого</b> |             | <b>0.01</b> | <b>0.03</b> | <b>69.96</b>      | <b>0.48</b> | <b>0</b> | <b>3</b> | <b>285</b> | <b>90</b> | <b>18</b> | <b>25</b> | <b>1</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |

Способ обработки:Варка

**Технология приготовления:** Плоды перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду. Подготовленные плоды закладывают в кипящий сахарный сироп и варят до готовности. Для приготовления сахарного сиропа сахар растворяют в горячей воде, доводят воду до кипения. Курагу варят 10-20 минут. Компот охлаждают, процеживают. При отпуске в стакан раскладывают фрукты и заливают отваром. Температура подачи: 20 градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сухофрукты сохранили форму и залиты прозрачным компотом; цвет - желтоватый; вкус - сладкий с хорошо выраженным привкусом сухофруктов; запах - вареных сухофруктов.

## Компот из смородины

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-7хн

Наименование изделия:Компот из смородины

Номер рецептуры:54-7хн

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

### Пищевые вещества:

| №             | Наименование сырья | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.   | Жиры, г.    | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|--------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Смородина черная   | 32.1       | 30.0       | 0.28        | 0.11        | 1.99         | 10.0                           |
| 2             | Сахар-песок        | 7.0        | 7.0        | 0.00        | 0.00        | 6.36         | 25.4                           |
| 3             | Вода               | 168.0      | 168.0      | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                    |            | <b>200</b> | <b>0.28</b> | <b>0.11</b> | <b>8.35</b>  | <b>35.4</b>                    |

### Витамины и минеральные вещества

| №            | Продукт          | B1, мг      | B2, мг      | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.     | C, мг.    | Na, мг.  | K, мг.    | Ca, мг.   | Mg, мг.  | P, мг.   | FE, мг.  | I, мкг.    | Se, мкг.   |
|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|-----------|----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|------------|------------|
| 1            | Смородина черная | 0.01        | 0.01        | 3.06              | 0.07        | 24        | 7        | 87        | 10        | 8        | 9        | 0        | 0.3        | 0.3        |
| 2            | Сахар-песок      | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0         | 0        | 0         | 0         | 0        | 0        | 0        | 0.0        | 0.0        |
| 3            | Вода             | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0         | 0        | 0         | 52        | 0        | 0        | 0        | 0.0        | 0.0        |
| <b>Итого</b> |                  | <b>0.01</b> | <b>0.01</b> | <b>3.06</b>       | <b>0.07</b> | <b>24</b> | <b>7</b> | <b>87</b> | <b>62</b> | <b>8</b> | <b>9</b> | <b>0</b> | <b>0.3</b> | <b>0.3</b> |

Способ обработки:Варка

**Технология приготовления:** Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки, моют. В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут. Компот охлаждают. Готовый компот разливают по стаканам. Температура подачи: 20 градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом ягод.

## Ватрушка творожная

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-1в

Наименование изделия:Ватрушка творожная

Номер рецептуры:54-1в

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

| №             | Наименование сырья           | Брутто, г. | Нетто, г.  | Белки, г.    | Жиры, г.     | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------|------------------------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| 1             | Мука пшеничная высший сорт   | 26.7       | 26.7       | 2.71         | 0.30         | 16.96        | 81.4                           |
| 2             | Творог 5.0% м.д.ж            | 66.7       | 66.7       | 13.16        | 2.93         | 1.82         | 86.3                           |
| 3             | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 26.7       | 26.7       | 0.20         | 17.01        | 0.32         | 155.1                          |
| 4             | Яйцо куриное                 | 3.8        | 3.5        | 0.41         | 0.35         | 0.02         | 4.9                            |
| 5             | Сахар-песок                  | 12.0       | 12.0       | 0.00         | 0.00         | 10.90        | 43.6                           |
| 6             | Соль поваренная йодированная | 0.6        | 0.6        | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 0.0                            |
| <b>Выход:</b> |                              |            | <b>100</b> | <b>16.48</b> | <b>20.59</b> | <b>30.02</b> | <b>371.3</b>                   |

**Витамины и минеральные вещества**

| №            | Продукт                      | B1, мг      | B2, мг      | A, мкг. рет. экв. | PP, мг.     | C, мг.   | Na, мг.    | K, мг.     | Ca, мг.    | Mg, мг.   | P, мг.     | FE, мг.  | I, мкг.     | Se, мкг.    |
|--------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|----------|------------|------------|------------|-----------|------------|----------|-------------|-------------|
| 1            | Мука пшеничная высший сорт   | 0.03        | 0.01        | 0.00              | 0.26        | 0        | 1          | 27         | 4          | 4         | 20         | 0        | 0.4         | 1.4         |
| 2            | Творог 5.0% м.д.ж            | 0.02        | 0.14        | 13.20             | 2.08        | 0        | 21         | 62         | 96         | 13        | 128        | 0        | 6.0         | 17.6        |
| 3            | Масло сливочное 72.5% м.д.ж  | 0.00        | 0.03        | 71.98             | 0.04        | 0        | 3          | 7          | 6          | 0         | 7          | 0        | 0.0         | 0.2         |
| 4            | Яйцо куриное                 | 0.00        | 0.01        | 5.40              | 0.10        | 0        | 4          | 4          | 2          | 0         | 6          | 0        | 0.7         | 0.9         |
| 5            | Сахар-песок                  | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 0          | 0          | 0          | 0         | 0          | 0        | 0.0         | 0.0         |
| 6            | Соль поваренная йодированная | 0.00        | 0.00        | 0.00              | 0.00        | 0        | 177        | 0          | 2          | 0         | 0          | 0        | 24.0        | 0.0         |
| <b>Итого</b> |                              | <b>0.05</b> | <b>0.19</b> | <b>90.58</b>      | <b>2.48</b> | <b>0</b> | <b>206</b> | <b>100</b> | <b>110</b> | <b>17</b> | <b>161</b> | <b>0</b> | <b>31.1</b> | <b>20.1</b> |

**Способ обработки:** Запекание

**Технология приготовления:** Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость. Масло сливочное взбивают с сахарным песком до однородной пышной массы. Затем добавляют протертый творог, массу перемешивают, всыпают муку. Тесто замешивают в течение 1-2 минут. Готовое тесто раскатывают в пласт толщиной 7-8 мм и формируют двумя разными формочками различного диаметра круглые сочни. Первый слой изделия (большого диаметра) смазывают яйцом, накладывают сверху второй. Сверху делают углубление и заполняют сахарным песком. Выпекают при температуре 220-230 градусов.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид готового изделия: круглой формы, посыпано сахарным песком, золотистого цвета. Вкус приятный сладкий, без посторонних привкусов и запахов. Консистенция мягкая.