

Название меню: Примерное 10-дневное меню на 2023-2024 учебный год

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

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.

Список блюд(всего 35):

Масло сливочное (порциями)

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 53-19з

Наименование изделия: Масло сливочное (порциями)

Номер рецептуры: 53-19з

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	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	10.0	10.0	0.08	7.25	0.13	66.1
Выход:			10	0.08	7.25	0.13	66.1

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	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
Итого		0	0.01	27	0.02	0	1	2	2	0	3	0	0	0.1

Способ обработки: Иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления: Масло нарезают на кусочки. Перед раздачей порционированное масло хранят в холодильнике. Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - твердая; масса однородная; вкус и запах - сливочного масла.

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
Выход:			30	6.96	8.85	0	107.5

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
Итого		0.01	0.07	46.8	0.07	0	185	22	232	9	131	0	0	3.8

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.

Щи из свежей капусты со сметаной

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

Наименование изделия:Щи из свежей капусты со сметаной

Номер рецептуры:54-1с

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	10.0	10.0	1.02	0.11	6.36	30.5
2	Томатное пюре	6.0	6.0	0.20	0.00	0.64	3.4
3	Капуста белокочанная	350.0	280.0	4.74	0.25	11.98	69.1
4	Лук репчатый	50.0	40.0	0.53	0.07	2.98	14.7
5	Морковь	50.0	40.0	0.49	0.04	2.51	12.3

6	Петрушка (корень)	2.5	2.0	0.03	0.01	0.18	0.9
7	Сметана 15.0%	50.0	50.0	1.22	6.60	1.64	70.8
8	Масло подсолнечное	20.0	20.0	0.00	17.58	0.00	158.2
9	Соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0.00	0.00	0.00	0.0
10	Лавровый лист	0.2	0.2	0.01	0.01	0.09	0.5
11	Бульон	800.0	800.0	15.04	3.52	2.18	100.6
Выход:			1000	23.28	28.19	28.56	461

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	0.01	0.00	0.00	0.10	0	0	10	2	1	7	0	0.2	0.5
2	Томатное пюре	0.00	0.00	7.20	0.05	1	0	33	1	2	4	0	0.0	0.0
3	Капуста белокочанная	0.06	0.09	5.04	1.57	50	28	697	118	39	76	1	8.4	0.7
4	Лук репчатый	0.01	0.01	0.00	0.16	2	1	58	11	5	20	0	1.2	0.2
5	Морковь	0.02	0.02	480.00	0.32	1	6	66	10	13	19	0	2.0	0.0
6	Петрушка (корень)	0.00	0.00	0.02	0.02	0	0	6	1	0	1	0	0.0	0.0
7	Сметана 15.0%	0.01	0.04	32.10	0.24	0	15	48	39	4	26	0	4.5	0.2
8	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
9	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	441	0	5	0	1	0	60.0	0.0
10	Лавровый лист	0.00	0.00	0.37	0.00	0	0	1	1	0	0	0	0.0	0.0
11	Бульон	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.11	0.16	524.73	2.46	54	491	919	188	64	154	1	76.3	1.6

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: 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. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Морковь припускают с маслом и небольшим количеством бульона до полуготовности. Нашинкованный лук слегка бланшируют и пассеруют на масле. В кипящий бульон (или воду) кладут капусту, доводят до кипения, добавляют припущенные коренья, лук и варят 20-30 минут. За 5 минут до готовности добавляют соль, бланшированное томатное пюре, подсушенную муку, разведенную водой, и варят до готовности. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус - капусты в сочетании с овощами; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

Суп из овощей

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-17с

Наименование изделия: Суп из овощей

Номер рецептуры:54-17с

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	290.0	200.0	3.76	0.70	29.67	140.0
2	Горошек зеленый консерв.	46.5	30.0	0.87	0.05	1.77	11.1
3	Капуста белокочанная	100.0	80.0	1.35	0.07	3.42	19.7
4	Лук репчатый	50.0	40.0	0.53	0.07	2.98	14.7
5	Морковь	50.0	40.0	0.49	0.04	2.51	12.3
6	Масло подсолнечное	20.0	20.0	0.00	17.58	0.00	158.2
7	Соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0.00	0.00	0.00	0.0
8	Вода	750.0	750.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			1000	7	18.51	40.35	356

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	0.17	0.11	3.60	2.88	16	8	943	18	40	101	2	10.0	0.5
2	Горошек зеленый консерв.	0.02	0.01	9.00	0.17	1	82	25	5	5	16	0	0.0	0.3
3	Капуста белокочанная	0.02	0.03	1.44	0.45	14	8	199	34	11	22	0	2.4	0.2
4	Лук репчатый	0.01	0.01	0.00	0.16	2	1	58	11	5	20	0	1.2	0.2
5	Морковь	0.02	0.02	480.00	0.32	1	6	66	10	13	19	0	2.0	0.0
6	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
7	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	441	0	5	0	1	0	60.0	0.0
8	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	231	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.24	0.18	494.04	3.98	34	546	1291	314	74	179	2	75.6	1.2

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. Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой с добавлением масла. В кипящий воду кладут нарезанную капусту, доводят до кипения и варят 10 мин, затем закладывают картофель, нарезанный брусочками. Добавляют припущенную морковь, бланшированный и пассерованный репчатый лук, зеленый горошек, томатную пасту. Варят до готовности. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - бульон прозрачный, форма овощей сохранена, консистенция мягкая; вкус - соответствует наименованию блюда; запах - аромат овощей.

Борщ с капустой и картофелем со сметаной

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

Наименование изделия: Борщ с капустой и картофелем со сметаной

Номер рецептуры: 54-2с

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	116.0	80.0	1.50	0.28	11.87	56.0
2	Петрушка (корень)	2.5	2.0	0.03	0.01	0.18	0.9
3	Свекла	217.6	160.0	2.26	0.14	12.81	61.5
4	Томатное пюре	30.0	30.0	1.02	0.00	3.22	16.9
5	Капуста белокочанная	100.0	80.0	1.35	0.07	3.42	19.7
6	Лук репчатый	50.0	40.0	0.53	0.07	2.98	14.7
7	Морковь	62.5	50.0	0.61	0.04	3.14	15.4
8	Сметана 15.0%	50.0	50.0	1.22	6.60	1.64	70.8
9	Масло подсолнечное	20.0	20.0	0.00	17.58	0.00	158.2
10	Сахар-песок	10.0	10.0	0.00	0.00	9.08	36.3
11	Соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0.00	0.00	0.00	0.0
12	Лавровый лист	0.2	0.2	0.01	0.01	0.09	0.5
13	Кислота лимонная	1.0	1.0	0.01	0.00	0.05	0.3
14	Бульон	800.0	800.0	15.04	3.52	2.18	100.6
Выход:			1000	23.58	28.32	50.66	551.8

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	0.07	0.04	1.44	1.15	6	3	377	7	16	40	1	4.0	0.2
2	Петрушка (корень)	0.00	0.00	0.02	0.02	0	0	6	1	0	1	0	0.0	0.0
3	Свекла	0.02	0.05	1.92	0.26	6	56	382	52	31	60	2	11.2	1.0
4	Томатное пюре	0.01	0.01	36.00	0.26	3	2	167	5	12	18	1	0.0	0.2
5	Капуста белокочанная	0.02	0.03	1.44	0.45	14	8	199	34	11	22	0	2.4	0.2
6	Лук репчатый	0.01	0.01	0.00	0.16	2	1	58	11	5	20	0	1.2	0.2
7	Морковь	0.02	0.03	600.00	0.40	1	8	83	12	17	24	0	2.5	0.0
8	Сметана 15.0%	0.01	0.04	32.10	0.24	0	15	48	39	4	26	0	4.5	0.2
9	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
10	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0

11	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	441	0	5	0	1	0	60.0	0.0
12	Лавровый лист	0.00	0.00	0.37	0.00	0	0	1	1	0	0	0	0.0	0.0
13	Кислота лимонная	0.00	0.00	0.02	0.00	1	0	1	1	0	0	0	0.0	0.0
14	Бульон	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.16	0.21	673.31	2.94	33	534	1322	168	96	212	4	85.8	2

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. Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, 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, сахаром, лимонной кислотой. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану 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.

Каша жидкая молочная рисовая

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-25.1к

Наименование изделия: Каша жидкая молочная рисовая

Номер рецептуры: 54-25.1к

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	30.8	30.8	2.03	0.27	20.74	93.5
2	Молоко 2.5% м.д.ж	118.0	118.0	3.22	2.60	5.15	56.8
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	4.0	4.0	0.03	2.55	0.05	23.3
4	Сахар-песок	3.0	3.0	0.00	0.00	2.72	10.9
5	Соль поваренная йодированная	1.0	1.0	0.00	0.00	0.00	0.0
6	Вода	58.0	58.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			200	5.28	5.42	28.66	184.5

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	Крупа рисовая	0.02	0.01	0.00	0.81	0	3	26	2	13	40	0	0.4	4.1
2	Молоко 2.5% м.д.ж	0.03	0.14	15.58	0.76	1	45	143	125	14	92	0	10.6	2.1
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.00	10.80	0.01	0	0	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	294	0	3	0	1	0	40.0	0.0
6	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	18	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.05	0.15	26.38	1.58	1	342	170	149	27	134	0	51	6.2

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Рисовую крупу перебирают, промывают под проточной водой. В кипящую воду добавляют соль, сахар, всыпают подготовленный рис и варят, слегка помешивая, около 20 мин. при слабом кипении, до размягчения. Добавляют горячее молоко и продолжают варить кашу при слабом кипении до загустения, затем упаривают при закрытой крышке на водяной бане. В конце варки добавляют сливочное масло и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша однородная, текучая, зерна мягкие, без комков; консистенция - жидкая, текучая; цвет - белый; вкус и запах - каши и масла. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Суп гороховый

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-25с

Наименование изделия: Суп гороховый

Номер рецептуры: 54-25с

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	Горох	80.0	80.0	15.42	1.41	36.04	218.5
2	Картофель	290.0	200.0	3.76	0.70	29.67	140.0
3	Лук репчатый	50.0	40.0	0.53	0.07	2.98	14.7
4	Морковь	62.5	50.0	0.61	0.04	3.14	15.4
5	Петрушка (корень)	12.5	10.0	0.14	0.05	0.92	4.7
6	Масло подсолнечное	10.0	10.0	0.00	8.79	0.00	79.1
7	Соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0.00	0.00	0.00	0.0
8	Лавровый лист	0.2	0.2	0.01	0.01	0.09	0.5
9	Бульон	650.0	650.0	12.22	2.86	1.77	81.7
Выход:			1000	32.69	13.93	74.61	554.6

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	Горох	0.47	0.10	0.96	4.16	0	20	580	81	74	229	5	4.1	9.2
2	Картофель	0.17	0.11	3.60	2.88	16	8	943	18	40	101	2	10.0	0.5
3	Лук репчатый	0.01	0.01	0.00	0.16	2	1	58	11	5	20	0	1.2	0.2
4	Морковь	0.02	0.03	600.00	0.40	1	8	83	12	17	24	0	2.5	0.0
5	Петрушка (корень)	0.01	0.01	0.12	0.10	1	1	28	5	2	6	0	0.0	0.0
6	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
7	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	441	0	5	0	1	0	60.0	0.0
8	Лавровый лист	0.00	0.00	0.37	0.00	0	0	1	1	0	0	0	0.0	0.0
9	Бульон	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.68	0.26	605.05	7.7	20	479	1693	133	138	381	7	77.8	9.9

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Горох перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3-4 часа. Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). 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 морковью и петрушкой на масле. Подготовленный горох кладут в бульон (или воду) доводят до кипения. Добавляют картофель, нарезанный кубиками, пассерованные с маслом морковь и петрушку, лук и варят до готовности. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - картофель и овощи сохранили форму нарезки, горох разваренный. Консистенция - картофель, горох и овощи - мягкие; цвет бульона - желтоватый; вкус свойственный гороху; запах - гороха.

Суп молочный с гречневой крупой

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-17к

Наименование изделия: Суп молочный с гречневой крупой

Номер рецептуры: 54-17к

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	80.0	80.0	9.48	2.32	41.57	225.1
2	Молоко 2.5% м.д.ж	700.0	700.0	19.08	15.40	30.58	337.2
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	10.0	10.0	0.08	6.38	0.12	58.2

4	Сахар-песок	8.0	8.0	0.00	0.00	7.27	29.1
5	Соль поваренная йодированная	1.0	1.0	0.00	0.00	0.00	0.0
6	Вода	300.0	300.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			1000	28.64	24.1	79.54	649.6

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	0.25	0.13	0.96	4.61	0	2	252	14	139	207	5	2.6	4.0
2	Молоко 2.5% м.д.ж	0.20	0.84	92.40	4.48	4	266	848	739	85	548	1	63.0	12.3
3	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
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	294	0	3	0	1	0	40.0	0.0
6	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	92	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.45	0.98	120.36	9.11	4	563	1102	850	224	759	6	105.6	16.4

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Крупу варят в подсоленной воде 10-15 минут до полуготовности, затем добавляют горячее молоко, растопленное сливочное масло, сахар, соль и варят до готовности. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - крупа хорошо набухла, но не разварилась; консистенция, цвет, вкус и запах соответствуют наименованию супа.

Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-10с

Наименование изделия: Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)

Номер рецептуры: 54-10с

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 перловая	40.0	40.0	3.50	0.39	24.35	114.9
2	Картофель	145.0	100.0	1.88	0.35	14.83	70.0
3	Капуста белокочанная	150.0	120.0	2.03	0.11	5.13	29.6
4	Лук репчатый	50.0	40.0	0.53	0.07	2.98	14.7
5	Морковь	50.0	40.0	0.49	0.04	2.51	12.3
6	Сметана 15.0%	50.0	50.0	1.22	6.60	1.64	70.8
7	Масло подсолнечное	20.0	20.0	0.00	17.58	0.00	158.2

8	Соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
9	Лавровый лист	0.2	0.2	0.01	0.01	0.09	0.5		
10	Бульон	850.0	850.0	15.98	3.74	2.32	106.9		
Выход:			1000	25.64	28.89	53.85	577.9		

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	Крупа перловая	0.03	0.02	0.00	1.18	0	3	57	13	14	112	1	0.0	13.3
2	Картофель	0.09	0.06	1.80	1.44	8	4	471	9	20	50	1	5.0	0.2
3	Капуста белокочанная	0.03	0.04	2.16	0.67	22	12	299	51	17	32	1	3.6	0.3
4	Лук репчатый	0.01	0.01	0.00	0.16	2	1	58	11	5	20	0	1.2	0.2
5	Морковь	0.02	0.02	480.00	0.32	1	6	66	10	13	19	0	2.0	0.0
6	Сметана 15.0%	0.01	0.04	32.10	0.24	0	15	48	39	4	26	0	4.5	0.2
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	441	0	5	0	1	0	60.0	0.0
9	Лавровый лист	0.00	0.00	0.37	0.00	0	0	1	1	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
Итого		0.19	0.19	516.43	4.01	33	482	1000	139	73	260	3	76.3	14.2

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: 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. Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Крупу перловую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. 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 морковью с добавлением масла. Крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают. В кипящий бульон (или воду) кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем добавляют капусту, картофель. За 10 минут до окончания варки добавляют пассерованные морковь и лук, варят суп до готовности. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - картофель и овощи сохранили форму нарезки, крупа хорошо разварена, но не потеряла форму; консистенция: картофель, овощи, крупа - мягкие; цвет - бульон светлый, полупрозрачный; запах - овощей и крупы.

Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-11с

Наименование изделия: Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)

Номер рецептуры: 54-11с

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	40.0	40.0	2.63	0.35	26.94	121.4
2	Картофель	145.0	100.0	1.88	0.35	14.83	70.0
3	Капуста белокочанная	150.0	120.0	2.03	0.11	5.13	29.6
4	Лук репчатый	50.0	40.0	0.53	0.07	2.98	14.7
5	Морковь	50.0	40.0	0.49	0.04	2.51	12.3
6	Сметана 15.0%	50.0	50.0	1.22	6.60	1.64	70.8
7	Масло подсолнечное	20.0	20.0	0.00	17.58	0.00	158.2
8	Соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0.00	0.00	0.00	0.0
9	Лавровый лист	0.2	0.2	0.01	0.01	0.09	0.5
10	Бульон	850.0	850.0	15.98	3.74	2.32	106.9
Выход:			1000	24.77	28.85	56.44	584.4

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	Крупа рисовая	0.02	0.01	0.00	1.06	0	4	33	3	17	52	0	0.6	5.3
2	Картофель	0.09	0.06	1.80	1.44	8	4	471	9	20	50	1	5.0	0.2
3	Капуста белокочанная	0.03	0.04	2.16	0.67	22	12	299	51	17	32	1	3.6	0.3
4	Лук репчатый	0.01	0.01	0.00	0.16	2	1	58	11	5	20	0	1.2	0.2
5	Морковь	0.02	0.02	480.00	0.32	1	6	66	10	13	19	0	2.0	0.0
6	Сметана 15.0%	0.01	0.04	32.10	0.24	0	15	48	39	4	26	0	4.5	0.2
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	441	0	5	0	1	0	60.0	0.0
9	Лавровый лист	0.00	0.00	0.37	0.00	0	0	1	1	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
Итого		0.18	0.18	516.43	3.89	33	483	976	129	76	200	2	76.9	6.2

Способ обработки:Варка

Технология приготовления: 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. Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Крупу рисовую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. 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 морковью с добавлением масла. Крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают. В кипящий бульон (или воду) кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем добавляют капусту, картофель. За 10 минут до окончания варки добавляют пассерованные морковь и лук, варят суп до готовности. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 минуты до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - картофель и овощи сохранили форму нарезки, крупа хорошо разварена, но не потеряла форму; консистенция: картофель, овощи, крупа - мягкие; цвет - бульон светлый, полупрозрачный; запах - овощей и крупы.

Каша вязкая молочная пшеничная

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-13к

Наименование изделия: Каша вязкая молочная пшеничная

Номер рецептуры: 54-13к

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 пшеничная Артек	50.0	50.0	5.17	0.53	31.17	150.1
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	10.0	10.0	0.08	6.38	0.12	58.2
4	Сахар-песок	3.0	3.0	0.00	0.00	2.72	10.9
5	Соль поваренная йодированная	1.0	1.0	0.00	0.00	0.00	0.0
6	Вода	54.0	54.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			200	8.14	9.24	38.64	270.3

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	Крупа пшеничная Артек	0.11	0.04	0.00	1.08	0	6	95	18	26	120	2	0.0	31.1
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	0.01	27.00	0.02	0	1	2	2	0	3	0	0.0	0.1
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	294	0	3	0	1	0	40.0	0.0
6	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	17	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.14	0.18	40.99	1.78	1	341	225	152	39	207	2	49.5	33.1

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40о-50оС), затем горячей водой (60о-70оС), после промывания ошпаривают. В кипящую воду с молоком, добавляют йодированную соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу до готовности при слабом кипении. При отпуске заправляют растопленным сливочным маслом. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: зерна полностью набухшие, мягкие консистенция: мягкая, однородная; цвет: от кремового до желтоватого; вкус и запах соответствуют наименованию каши.

Рассольник Ленинградский

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

Наименование изделия: Рассольник Ленинградский

Номер рецептуры: 54-3с

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	20.0	20.0	1.32	0.18	13.47	60.7
2	Картофель	435.0	300.0	5.64	1.06	44.50	210.1
3	Лук репчатый	50.0	40.0	0.53	0.07	2.98	14.7
4	Морковь	50.0	40.0	0.49	0.04	2.51	12.3
5	Огурец соленый	75.0	60.0	0.45	0.05	0.93	6.0
6	Сметана 15.0%	50.0	50.0	1.22	6.60	1.64	70.8
7	Масло подсолнечное	20.0	20.0	0.00	17.58	0.00	158.2
8	Соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0.00	0.00	0.00	0.0
9	Лавровый лист	0.2	0.2	0.01	0.01	0.09	0.5
10	Бульон	750.0	750.0	14.10	3.30	2.05	94.3
Выход:			1000	23.76	28.89	68.17	627.6

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	Крупа рисовая	0.01	0.01	0.00	0.53	0	2	17	1	9	26	0	0.3	2.7
2	Картофель	0.26	0.17	5.40	4.32	24	11	1414	26	60	151	2	15.0	0.7
3	Лук репчатый	0.01	0.01	0.00	0.16	2	1	58	11	5	20	0	1.2	0.2
4	Морковь	0.02	0.02	480.00	0.32	1	6	66	10	13	19	0	2.0	0.0
5	Огурец соленый	0.01	0.01	1.80	0.10	1	507	70	12	7	13	0	0.0	0.0
6	Сметана 15.0%	0.01	0.04	32.10	0.24	0	15	48	39	4	26	0	4.5	0.2
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	441	0	5	0	1	0	60.0	0.0
9	Лавровый лист	0.00	0.00	0.37	0.00	0	0	1	1	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
Итого		0.32	0.26	519.67	5.67	28	983	1674	105	98	256	2	83	3.8

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). 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. Соленые огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками. Соленые огурцы припускают в небольшом количестве бульона 10-15 мин. Крупу рисовую перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Крупу закладывают в кипящую воду в соотношении 1:3, варят, помешивая до полуготовности, отвар сливают. В кипящий бульон (или воду) кладут полупроваренную крупу, варят 10 мин, добавляют картофель, пассерованные репчатый лук и морковь, через 5-10 мин добавляют припущенные огурцы. За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус - соответствует наименованию блюда; запах - аромат огурцов, крупы и овощей.

Каша жидкая молочная манная

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

Наименование изделия: Каша жидкая молочная манная

Номер рецептуры: 54-27к

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 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
Выход:			200	5.35	5.74	25.29	174.3

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	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

Итого	0.06	0.14	27.49	1.29	1	219	156	142	17	102	0	33.5	1.9
--------------	-------------	-------------	--------------	-------------	----------	------------	------------	------------	-----------	------------	----------	-------------	------------

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.

Каша вязкая молочная ячневая

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-21к

Наименование изделия: Каша вязкая молочная ячневая

Номер рецептуры: 54-21к

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 ячневая	44.4	44.4	4.17	0.51	26.42	127.0
2	Молоко 2.5% м.д.ж	110.0	110.0	3.00	2.42	4.80	53.0
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	10.0	10.0	0.08	6.38	0.12	58.2
4	Сахар-песок	3.0	3.0	0.00	0.00	2.72	10.9
5	Соль поваренная йодированная	1.0	1.0	0.00	0.00	0.00	0.0
6	Вода	54.0	54.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			200	7.25	9.31	34.06	249.1

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	Крупа ячневая	0.09	0.03	0.00	1.67	0	5	76	31	19	132	1	0.0	14.7
2	Молоко 2.5% м.д.ж	0.03	0.13	14.52	0.70	1	42	133	116	13	86	0	9.9	1.9
3	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
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	294	0	3	0	1	0	40.0	0.0
6	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	17	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.12	0.17	41.52	2.39	1	342	211	169	32	222	1	49.9	16.7

6	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	441	0	5	0	1	0	60.0	0.0
7	Лавровый лист	0.00	0.00	0.37	0.00	0	0	1	1	0	0	0	0.0	0.0
8	Бульон	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.34	0.21	485.77	5.73	27	460	1580	60	84	221	3	78.8	0.9

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). 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 морковью с добавлением масла. В кипящий бульон (или воду) кладут картофель, и варят 5-10 минут, затем добавляют макаронные изделия и варят ещё 10-15 минут, за 10 минут до окончания варки добавляют бланшированные морковь с луком. Можно макаронные изделия отваривать до полуготовности отдельно, тогда бульон будет прозрачнее. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - картофель, макаронные изделия и овощи сохранили форму нарезки. Консистенция - картофель, макаронные изделия и овощи - мягкие; цвет бульона - желтоватый; вкус свойственный картофельному супу; запах - овощей, картофеля и макаронных изделий.

Суп картофельный с рыбой (минтай)

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-20с

Наименование изделия: Суп картофельный с рыбой (минтай)

Номер рецептуры: 54-20с

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	652.5	450.0	8.46	1.58	66.75	315.1
2	Лук репчатый	50.0	40.0	0.53	0.07	2.98	14.7
3	Морковь	50.0	40.0	0.49	0.04	2.51	12.3
4	Петрушка (зелень)	8.8	7.0	0.24	0.02	0.48	3.1
5	Минтай (филе)	242.9	215.0	32.13	1.70	0.00	143.9
6	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	15.0	15.0	0.11	9.57	0.18	87.3
7	Соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0.00	0.00	0.00	0.0
8	Лавровый лист	0.2	0.2	0.01	0.01	0.09	0.5
9	Вода	700.0	700.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			1000	41.97	12.99	72.99	576.9

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	0.54	0.32	13.50	8.10	90	23	2556	45	104	261	4	22.5	1.2
2	Лук репчатый	0.02	0.01	0.00	0.20	4	2	70	12	6	23	0	1.2	0.2
3	Морковь	0.02	0.03	800.00	0.40	2	8	80	11	15	22	0	2.0	0.0
4	Петрушка (зелень)	0.00	0.00	66.50	0.05	11	2	56	17	6	7	0	0.3	0.0
5	Минтай (филе)	0.24	0.24	21.50	9.89	1	86	903	86	118	516	2	322.5	34.2
6	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.02	67.50	0.03	0	2	5	4	0	5	0	0.0	0.1
7	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	581	0	6	0	1	0	60.0	0.0
8	Лавровый лист	0.00	0.00	0.62	0.00	0	0	1	2	0	0	0	0.0	0.0
9	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	245	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.82	0.62	969.62	18.67	108	704	3671	428	249	835	6	408.5	35.7

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Петрушку (зелень) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, пассеруют вместе с морковью и петрушкой с добавлением масла. Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски. В кипящую воду кладут картофель, доводят до кипения, затем добавляют морковь, лук, зелень и куски рыбного филе. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - картофель нарезан брусочками или кубиками, овощи сохранили форму; консистенция - овощей и рыбы - мягкая, овощи сохранили форму; цвет: бульона - светлый; вкус и запах - рыбы и овощей.

Суп молочный с макаронными изделиями

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-19к

Наименование изделия: Суп молочный с макаронными изделиями

Номер рецептуры: 54-19к

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	80.0	80.0	8.27	0.92	51.32	246.6
2	Молоко 2.5% м.д.ж	700.0	700.0	19.08	15.40	30.58	337.2
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	10.0	10.0	0.08	6.38	0.12	58.2

4	Сахар-песок	8.0	8.0	0.00	0.00	7.27	29.1
5	Соль поваренная йодированная	1.0	1.0	0.00	0.00	0.00	0.0
6	Вода	300.0	300.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			1000	27.43	22.7	89.29	671.1

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	1.86	0	2	82	13	11	61	1	1.2	0.0
2	Молоко 2.5% м.д.ж	0.20	0.84	92.40	4.48	4	266	848	739	85	548	1	63.0	12.3
3	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
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	294	0	3	0	1	0	40.0	0.0
6	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	92	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.3	0.88	119.4	6.36	4	563	932	849	96	613	2	104.2	12.4

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Макароны варят в подсоленной воде 10-15 минут до полуготовности, воду сливают. Полуготовые макаронные изделия закладывают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар, растопленное сливочное масло и варят до готовности помешивая. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - макаронные изделия сохранили форму; консистенция, цвет, вкус и запах - соответствуют наименованию супа.

Омлет натуральный

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-10

Наименование изделия: Омлет натуральный

Номер рецептуры: 54-10

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	57.7	57.7	1.57	1.27	2.52	27.8
2	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	11.6	11.6	0.09	7.37	0.14	67.2
3	Яйцо куриное	101.5	92.3	11.02	9.34	0.59	130.5

4	Соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			150	12.68	17.98	3.25	225.5

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	Молоко 2.5% м.д.ж	0.02	0.07	7.62	0.37	0	22	70	61	7	45	0	5.2	1.0
2	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	31.19	0.02	0	1	3	2	0	3	0	0.0	0.1
3	Яйцо куриное	0.05	0.32	143.99	2.66	0	94	107	45	10	154	2	18.5	24.9
4	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	132	0	1	0	0	0	18.0	0.0
Итого		0.07	0.4	182.8	3.05	0	249	180	109	17	202	2	41.7	26

Способ обработки: Запекание

Технология приготовления: Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. В яичную смесь добавляют молоко и соль, перемешивают и взбивают до образования пены. Затем яичную массу выливают на разогретый смазанный маслом (половина от закладываемого масла) противень слоем 2,5-3,0 см и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180-200 градусов Цельсия 8-10 минут до образования румяной корочки. Омлет можно варить на пару 25-30 мин. Перед подачей нарезают на порции, поливают оставшейся половиной растопленного сливочного масла. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - пористый, слегка зарумянен; консистенция - нежная, пористая поверхность слегка зарумянена; цвет - золотисто-желтый; 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	54.0	54.0	3.55	0.48	36.36	163.9
2	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.05	4.34	0.08	39.6
3	Соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.0
4	Вода	324.0	324.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			150	3.6	4.82	36.44	203.5

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	Крупа рисовая	0.03	0.02	0.00	1.43	0	5	45	4	23	70	0	0.8	7.2
2	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	18.36	0.01	0	1	2	1	0	2	0	0.0	0.1
3	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	147	0	2	0	0	0	20.0	0.0
4	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	100	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.03	0.03	18.36	1.44	0	153	47	107	23	72	0	20.8	7.3

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.

Капуста тушеная

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-8г

Наименование изделия: Капуста тушеная

Номер рецептуры: 54-8г

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	1.8	1.8	0.18	0.02	1.14	5.5
2	Петрушка (зелень)	3.4	3.0	0.10	0.01	0.21	1.3
3	Томатное пюре	12.0	12.0	0.41	0.00	1.29	6.8
4	Капуста белокочанная	178.0	157.5	2.66	0.14	6.74	38.9
5	Лук репчатый	10.2	9.0	0.12	0.02	0.67	3.3
6	Морковь	7.5	6.0	0.07	0.01	0.38	1.8
7	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.05	4.34	0.08	39.6
8	Сахар-песок	4.5	4.5	0.00	0.00	4.09	16.3
9	Соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.0
10	Вода	204.8	204.8	0.00	0.00	0.00	0.0

Выход:	150	3.59	4.54	14.6	113.5
---------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------

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	0.02	0	0	2	0	0	1	0	0.0	0.1
2	Петрушка (зелень)	0.00	0.00	17.10	0.02	2	1	20	6	2	2	0	0.1	0.0
3	Томатное пюре	0.00	0.00	14.40	0.11	1	1	67	2	5	7	0	0.0	0.1
4	Капуста белокочанная	0.03	0.05	2.83	0.88	28	16	392	67	22	42	1	4.7	0.4
5	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.04	0	0	13	2	1	5	0	0.3	0.0
6	Морковь	0.00	0.00	72.00	0.05	0	1	10	1	2	3	0	0.3	0.0
7	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	18.36	0.01	0	1	2	1	0	2	0	0.0	0.1
8	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
9	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	147	0	2	0	0	0	20.0	0.0
10	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	63	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.03	0.06	124.69	1.13	31	167	506	144	32	62	1	25.4	0.7

Способ обработки:Тушение

Технология приготовления: Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем 300 мм, добавляют воду, растопленное сливочное масло и тушат до полуготовности при помешивании. Затем добавляют пассерованные, нарезанные соломкой морковь, сырую петрушку, репчатый лук, предварительно бланшированный, и тушат с томатом-пюре до готовности 40-45 минут. За 10 минут до конца тушения капусту заправляют йодированной солью, сахаром, подсушенной мукой, растертой со сливочным маслом и разведенной в небольшом количестве воды. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки овощей одинаковой формы и размера; консистенция - мягкая, сочная, у капусты допускается упругая; вкус - кисло-сладкий; запах - присущий входящим в состав продуктам.

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	51.0	51.0	5.27	0.58	32.72	157.2

2	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.05	4.34	0.08	39.6
3	Соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.0
4	Вода	306.0	306.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			150	5.32	4.92	32.8	196.8

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	0.06	0.02	0.00	1.18	0	1	52	9	7	39	1	0.8	0.0
2	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	18.36	0.01	0	1	2	1	0	2	0	0.0	0.1
3	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	147	0	2	0	0	0	20.0	0.0
4	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	94	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.06	0.03	18.36	1.19	0	149	54	106	7	41	1	20.8	0.1

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Макароны 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	69.0	69.0	8.17	2.00	35.85	194.1
2	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.05	4.34	0.08	39.6

3	Соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.0
4	Вода	102.0	102.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			150	8.22	6.34	35.93	233.7

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	Крупа гречневая ядрица	0.21	0.11	0.83	3.97	0	2	218	12	120	179	4	2.3	3.5
2	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	18.36	0.01	0	1	2	1	0	2	0	0.0	0.1
3	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	147	0	2	0	0	0	20.0	0.0
4	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	31	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.21	0.12	19.19	3.98	0	150	220	46	120	181	4	22.3	3.6

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.

Рагу из овощей

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-9г

Наименование изделия: Рагу из овощей

Номер рецептуры: 54-9г

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	1.1	1.1	0.11	0.01	0.72	3.5
2	Картофель	69.6	48.0	0.90	0.17	7.12	33.6
3	Морковь	30.0	24.0	0.29	0.02	1.51	7.4
4	Репи	30.0	24.0	0.34	0.02	1.35	7.0
5	Капуста белокочанная	37.5	30.0	0.51	0.03	1.28	7.4

6	Лук репчатый	15.0	12.0	0.16	0.02	0.90	4.4
7	Сметана 15.0%	22.5	22.5	0.55	2.97	0.74	31.9
8	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	1.1	1.1	0.01	0.72	0.01	6.6
9	Масло подсолнечное	4.0	4.0	0.00	3.52	0.00	31.6
10	Соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.0
11	Вода	24.6	24.6	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			150	2.87	7.48	13.63	133.4

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	0.01	0	0	1	0	0	1	0	0.0	0.1
2	Картофель	0.04	0.03	0.86	0.69	4	2	226	4	10	24	0	2.4	0.1
3	Морковь	0.01	0.01	288.00	0.19	0	4	40	6	8	11	0	1.2	0.0
4	Репи	0.01	0.01	2.45	0.21	2	3	47	10	4	7	0	0.1	0.1
5	Капуста белокочанная	0.01	0.01	0.54	0.17	5	3	75	13	4	8	0	0.9	0.1
6	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.05	0	0	17	3	1	6	0	0.4	0.1
7	Сметана 15.0%	0.00	0.02	14.45	0.11	0	7	22	17	2	12	0	2.0	0.1
8	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.00	3.05	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
9	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
10	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	150	0	2	0	0	0	20.4	0.0
11	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	8	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.07	0.08	309.35	1.43	11	169	428	63	29	69	0	27.4	0.6

Способ обработки: Тушение

Технология приготовления: Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту нарезают шашками, припускают в половине масла, указанного в технологии. Морковь перебирают, промывают, нарезают на кубики, припускают в оставшемся масле. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, измельчают, бланшируют. Репу моют, очищают, нарезают кубиками, затем бланшируют. Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают кубиками, бланшируют. Соус: муку подсушивают при температуре 110-120 градусов, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70 градусов, растирают со сливочным маслом, вливают 1/4 горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем добавляют оставшуюся воду и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют соль, затем процеживают и доводят до кипения, соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут. В подготовленную посуду закладывают припущенную морковь, капусту, бланшированный лук, картофель, репу, заливают сметанным соусом и тушат 15-20 минут, добавляют соль и доводят до готовности. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки овощей одинаковой формы и величины, форма нарезки сохранена, допускается, что часть картофеля разварена; консистенция - мягкая сочная; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

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	182.7	126.0	2.37	0.44	18.69	88.2
2	Молоко 2.5% м.д.ж	24.0	24.0	0.65	0.53	1.05	11.6
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.05	4.34	0.08	39.6
4	Соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			150	3.07	5.31	19.82	139.4

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	Картофель	0.11	0.07	2.27	1.81	10	5	594	11	25	64	1	6.3	0.3
2	Молоко 2.5% м.д.ж	0.01	0.03	3.17	0.15	0	9	29	25	3	19	0	2.2	0.4
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	18.36	0.01	0	1	2	1	0	2	0	0.0	0.1
4	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	147	0	2	0	0	0	20.0	0.0
Итого		0.12	0.11	23.8	1.97	10	162	625	39	28	85	1	28.5	0.8

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.

Шницель из курицы

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-24м**Наименование изделия:**Шницель из курицы**Номер рецептуры:**54-24м**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	8.3	8.3	0.87	0.10	5.10	24.8
2	Хлеб пшеничный	9.3	9.3	0.66	0.07	4.16	19.9
3	Куриная грудка (филе)	63.3	56.0	12.42	0.94	0.20	58.9
4	Молоко 2.5% м.д.ж	12.9	12.9	0.35	0.28	0.56	6.2
5	Масло подсолнечное	2.1	2.1	0.00	1.85	0.00	16.6
6	Соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0.00	0.00	0.00	0.0
7	Вода	8.5	8.5	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			75	14.3	3.24	10.02	126.4

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	Сухари панировочные	0.01	0.01	0.00	0.29	0	34	13	2	3	9	0	0.0	1.8
2	Хлеб пшеничный	0.01	0.00	0.00	0.16	0	35	7	2	1	5	0	0.3	0.5
3	Куриная грудка (филе)	0.03	0.03	3.02	3.45	0	26	136	4	42	83	1	3.4	11.2
4	Молоко 2.5% м.д.ж	0.00	0.02	1.70	0.08	0	5	16	14	2	10	0	1.2	0.2
5	Масло подсолнечное	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	59	0	1	0	0	0	8.0	0.0
7	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	3	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.05	0.06	4.72	3.98	0	159	172	26	48	107	1	12.9	13.7

Способ обработки:Запекание

Технология приготовления: Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченным в воде с молоком, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют шницели плоскооальной формы толщиной 1 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной

корочкой; консистенция - пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: куриного мяса.

Биточек из курицы

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-23м

Наименование изделия: Биточек из курицы

Номер рецептуры: 54-23м

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	8.3	8.3	0.87	0.10	5.10	24.8
2	Хлеб пшеничный	9.3	9.3	0.66	0.07	4.16	19.9
3	Куриная грудка (филе)	63.3	56.0	12.42	0.94	0.20	58.9
4	Молоко 2.5% м.д.ж	12.9	12.9	0.35	0.28	0.56	6.2
5	Масло подсолнечное	2.1	2.1	0.00	1.85	0.00	16.6
6	Соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0.00	0.00	0.00	0.0
7	Вода	8.5	8.5	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			75	14.3	3.24	10.02	126.4

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	Сухари панировочные	0.02	0.01	0.00	0.37	0	44	16	3	4	10	0	0.0	2.1
2	Хлеб пшеничный	0.01	0.00	0.00	0.20	0	46	9	2	1	6	0	0.3	0.6
3	Куриная грудка (филе)	0.04	0.04	5.04	4.31	1	34	164	4	48	96	1	3.4	12.8
4	Молоко 2.5% м.д.ж	0.01	0.02	2.84	0.10	0	6	19	15	2	12	0	1.2	0.3
5	Масло подсолнечное	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	77	0	1	0	0	0	8.0	0.0
7	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	3	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.08	0.07	7.88	4.98	1	207	208	28	55	124	1	12.9	15.8

Способ обработки: Запекание

Технология приготовления: Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченным в воде с молоком, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют биточки кругло-приплюснутой формы шириной 2-2,5 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30

минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: куриного мяса.

Котлета из говядины

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

Наименование изделия: Котлета из говядины

Номер рецептуры: 54-4м

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	8.3	8.3	0.87	0.10	5.10	24.8
2	Хлеб пшеничный	14.3	14.3	1.02	0.10	6.40	30.6
3	Говядина 1 категории	72.9	64.5	11.28	9.08	0.00	126.8
4	Молоко 2.5% м.д.ж	17.3	17.3	0.47	0.38	0.76	8.3
5	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	5.3	5.3	0.04	3.38	0.06	30.8
6	Соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			75	13.68	13.04	12.32	221.3

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	Сухари панировочные	0.01	0.01	0.00	0.29	0	34	13	2	3	9	0	0.0	1.8
2	Хлеб пшеничный	0.01	0.00	0.00	0.25	0	54	11	3	2	8	0	0.5	0.8
3	Говядина 1 категории	0.03	0.08	0.00	4.23	0	32	175	5	12	105	2	4.6	0.0
4	Молоко 2.5% м.д.ж	0.00	0.02	2.28	0.11	0	7	21	18	2	14	0	1.6	0.3
5	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	14.31	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	59	0	1	0	0	0	8.0	0.0
Итого		0.05	0.12	16.59	4.89	0	187	221	30	19	137	2	14.7	2.9

Способ обработки: Запекание

Технология приготовления: Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют

с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченным в молоке, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют котлеты овально-приплюснутой формы шириной 1,5-2 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: мяса.

Голубцы ленивые

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

Наименование изделия: Голубцы ленивые

Номер рецептуры: 54-3м

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	5.0	5.0	0.33	0.04	3.37	15.2
2	Капуста белокочанная	75.0	60.0	1.02	0.05	2.57	14.8
3	Лук репчатый	7.5	6.0	0.08	0.01	0.45	2.2
4	Говядина 1 категории	45.2	40.0	6.99	5.63	0.00	78.7
5	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	3.0	3.0	0.02	1.91	0.04	17.5
6	Соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.00	0.00	0.00	0.0
7	Вода	30.0	30.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			100	8.44	7.64	6.43	128.4

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Крупа рисовая	0.00	0.00	0.00	0.13	0	0	4	0	2	7	0	0.1	0.7
2	Капуста белокочанная	0.01	0.02	1.08	0.34	11	6	149	25	8	16	0	1.8	0.2
3	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.02	0	0	9	2	1	3	0	0.2	0.0
4	Говядина 1 категории	0.02	0.05	0.00	2.62	0	20	108	3	8	65	1	2.9	0.0
5	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.00	8.10	0.00	0	0	1	1	0	1	0	0.0	0.0
6	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	88	0	1	0	0	0	12.0	0.0

7	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	9	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.03	0.07	9.18	3.11	11	114	271	41	19	92	1	17	0.9

Способ обработки:Тушение

Технология приготовления: Рис промывают, варят рассыпчатую кашу. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют, бланшируют и пассеруют в половинном количестве сливочного масла. 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, припускают в подсоленной кипящей воде до полуготовности, воду сливают. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, подготовленный лук смешивают с рассыпчатым рисом, мясом и капустой. Хорошо вымешивают, формируют порционно, складывают на противень, добавляют воду, сливочное масло и тушат в духовом шкафу (пароконвектомате) 30 минут при температуре 250 градусов Цельсия. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму; консистенция - сочная; вкус и запах - соответствующие тушеному мясу с капустой.

Курица тушеная с морковью

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-25м

Наименование изделия:Курица тушеная с морковью

Номер рецептуры:54-25м

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	2.7	2.7	0.27	0.03	1.72	8.2
2	Лук репчатый	12.9	10.3	0.14	0.02	0.77	3.8
3	Морковь	28.4	22.7	0.28	0.02	1.43	7.0
4	Куриная грудка (филе)	67.2	59.5	13.20	0.99	0.22	62.6
5	Сметана 15.0%	9.1	9.1	0.22	1.20	0.30	12.9
6	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	1.8	1.8	0.01	1.15	0.02	10.5
7	Масло подсолнечное	2.7	2.7	0.00	2.37	0.00	21.4
8	Соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0.00	0.00	0.00	0.0
9	Вода	40.0	40.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			100	14.12	5.78	4.46	126.4

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	0.2
2	Лук репчатый	0.01	0.00	0.00	0.05	1	0	18	3	1	6	0	0.3	0.1
3	Морковь	0.01	0.02	454.00	0.23	1	5	45	6	9	12	0	1.1	0.0
4	Куриная грудка (филе)	0.04	0.04	5.35	4.58	1	36	174	5	51	102	1	3.6	13.6
5	Сметана 15.0%	0.00	0.01	9.74	0.05	0	4	11	8	1	5	0	0.8	0.0
6	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.00	8.10	0.00	0	0	1	0	0	1	0	0.0	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	283	0	3	0	1	0	29.2	0.0
9	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	14	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.06	0.07	477.19	4.94	3	328	252	39	62	129	1	35	13.9

Способ обработки:Тушение

Технология приготовления: Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах, нарезают порционными кусками, панируют в муке, кладут на предварительно смазанный противень и запекают. Подготовленные овощи нарезают соломкой и припускают. Порционные куски запеченной курицы кладут в сотейник, добавляют подготовленные овощи, немного воды, закрывают крышкой и тушат до полуготовности, затем заливают подготовленным соусом сметанным и доводят до готовности. Просеянную муку подсушивают в жарочном шкафу при температуре 120 градусов С, не допуская изменения ее цвета, охлаждают до 70 градусов С, растирают со сливочным маслом, вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы. Затем заливают оставшейся водой и варят до готовности. В конце варки добавляют соль. Горячий процеженный соус соединяют со сметаной, доведенной до кипения, и варят 3-5 мин. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – курица нарезана кубиками, консистенция – курица мягкая, овощи сохранили форму, цвет – курица на разрезе белого цвета, поверхность кусочков – розоватая, цвета соуса, вкус и запах – куриного мяса.

Плов с курицей

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-12м

Наименование изделия:Плов с курицей

Номер рецептуры:54-12м

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	45.3	45.3	2.98	0.40	30.51	137.5

2	Томатное пюре	10.7	10.7	0.36	0.00	1.15	6.0
3	Лук репчатый	8.4	6.7	0.09	0.01	0.50	2.5
4	Морковь	13.4	10.7	0.13	0.01	0.67	3.3
5	Куриная грудка (филе)	120.6	106.7	23.67	1.78	0.39	112.3
6	Масло подсолнечное	6.7	6.7	0.00	5.89	0.00	53.0
7	Соль поваренная йодированная	0.8	0.8	0.00	0.00	0.00	0.0
8	Вода	181.4	181.4	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			200	27.23	8.09	33.22	314.6

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	Крупа рисовая	0.03	0.01	0.00	1.20	0	4	38	3	20	59	0	0.6	6.0
2	Томатное пюре	0.00	0.00	12.84	0.09	1	1	60	2	4	7	0	0.0	0.1
3	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.03	0	0	10	2	1	3	0	0.2	0.0
4	Морковь	0.00	0.01	128.40	0.09	0	2	18	3	4	5	0	0.5	0.0
5	Куриная грудка (филе)	0.05	0.06	5.76	6.57	1	49	259	8	80	159	1	6.4	21.4
6	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
7	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	235	0	3	0	1	0	32.0	0.0
8	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	56	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.08	0.08	147	7.98	2	291	385	77	109	234	1	39.7	27.5

Способ обработки:Тушение

Технология приготовления: Рис перебирают и промывают. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно 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 и томатного пюре. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 15-20 г, посыпают солью, тушат, добавляют пассерованные или припущенные с томатным пюре морковь и лук. Мясо и овощи заливают водой, доводят до кипения, всыпают перебранный промытый рис и варят до полуготовности. Когда рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на противень с водой и ставят в жарочный шкаф (пароконвектомат) на 25-40 минут. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. Плов можно готовить без томатного пюре. 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: свойственные плову.

Капуста тушеная с мясом

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-10м

Наименование изделия:Капуста тушеная с мясом

Номер рецептуры:54-10м

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	1.6	1.6	0.16	0.02	1.02	4.9
2	Морковь	6.6	5.3	0.06	0.00	0.33	1.6
3	Томатное пюре	8.0	8.0	0.27	0.00	0.86	4.5
4	Капуста белокочанная	191.0	152.8	2.59	0.13	6.54	37.7
5	Лук репчатый	13.4	10.7	0.14	0.02	0.80	3.9
6	Говядина 1 категории	120.6	106.7	18.66	15.02	0.00	209.8
7	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	10.0	10.0	0.08	6.38	0.12	58.2
8	Масло подсолнечное	0.5	0.5	0.00	0.44	0.00	4.0
9	Сахар-песок	4.0	4.0	0.00	0.00	3.63	14.5
10	Соль поваренная йодированная	0.8	0.8	0.00	0.00	0.00	0.0
11	Лавровый лист	0.1	0.1	0.01	0.01	0.04	0.3
Выход:			200	21.97	22.02	13.34	339.4

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	0.02	0	0	2	0	0	1	0	0.0	0.1
2	Морковь	0.00	0.00	63.60	0.04	0	1	9	1	2	3	0	0.3	0.0
3	Томатное пюре	0.00	0.00	9.60	0.07	1	1	44	1	3	5	0	0.0	0.0
4	Капуста белокочанная	0.03	0.05	2.75	0.86	28	15	380	65	21	41	1	4.6	0.4
5	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.04	0	0	16	3	1	5	0	0.3	0.0
6	Говядина 1 категории	0.05	0.13	0.00	7.00	0	53	289	8	20	175	3	7.7	0.0
7	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
8	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
9	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
10	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	235	0	3	0	1	0	32.0	0.0
11	Лавровый лист	0.00	0.00	0.19	0.00	0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.08	0.19	103.14	8.05	29	306	742	84	47	234	4	44.9	0.6

Способ обработки:Тушение

Технология приготовления: 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. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно 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 томатного пюре, пассерованной на подсолнечном масле муки. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных

столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 20-30 г, соединяют с припущенным овощами, добавляют воду (из расчета 30 г на порцию), соль, лавровый лист и тушат 20-25 минут. Затем к мясу с овощами добавляют капусту и тушат до готовности. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - мясо нарезано кубиками (20-30 г) кусочки мяса целые, консистенция: мяса и капусты - мягкая, нежная; вкус и запах: тушеного мяса, овощей и капусты.

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	3.6	3.2	0.04	0.01	0.24	1.2
2	Петрушка (зелень)	3.6	3.2	0.11	0.01	0.22	1.4
3	Куриная грудка (филе)	130.2	115.2	25.56	1.93	0.42	121.2
4	Соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0.00	0.00	0.00	0.0
5	Вода	288.0	288.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			80	25.71	1.95	0.88	123.8

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	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.01	0	0	5	1	0	2	0	0.1	0.0
2	Петрушка (зелень)	0.00	0.00	18.24	0.02	2	1	21	7	2	3	0	0.1	0.0
3	Куриная грудка (филе)	0.06	0.06	6.22	7.10	1	53	279	8	86	171	1	6.9	23.1
4	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	118	0	1	0	0	0	16.0	0.0
5	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	89	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.06	0.06	24.46	7.13	3	172	305	106	88	176	1	23.1	23.1

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.

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
Выход:			200	0.19	0.04	6.42	26.8

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	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
Итого		0	0.01	0.3	0.09	0	1	21	66	4	7	1	0	0

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.

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
Выход:			200	0.47	0	19.78	81

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
Итого		0	0	15	0.05	0	0	0	108	2	4	0	0	0

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
Выход:			200	0.98	0.05	15.64	66.9

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	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
Итого		0.01	0.03	69.96	0.48	0	3	285	90	18	25	1	0	0

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.