

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) №

Наименование изделия: АПЕЛЬСИН

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
АПЕЛЬСИН	71,4	50
Выход: 50		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	0,45	В1, мг	0,02	Са, мг	17,00
Жиры, г	0,10	С, мг	30,00	Mg, мг	6,50
Углеводы, г	4,05	А, мг	0,01	Р, мг	11,50
Энергетическая ценность, ккал	21,50	Е, мг	0,11	Fe, мг	0,15
		Д, мкг	0,00	К, мг	98,50
		В2, мг	0,02	I, мкг	1,00
				F, мг	0,01
				Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Апельсины промывают, очищают от кожуры. Нарезают кусочком.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) №

Наименование изделия: **БАНАН**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
БАНАН	71,4	50
Выход: 50		

Химический состав данного блюда:

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

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

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

Технология приготовления:

Бананы промывают, очищают от кожуры. Нарезают кусочком.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) №

Наименование изделия: **БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ С ПОВИДЛОМ**
Номер рецептуры:
Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25
ПОВИДЛО	12	12
Выход: 25/12		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	1,93
Жиры, г	0,73
Углеводы, г	20,53
Энергетическая ценность, ккал	96,41

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

Са, мг	6,26
Mg, мг	4,01
Р, мг	17,22
Fe, мг	0,36
К, мг	38,48
I, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) №

Наименование изделия: БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25
Выход: 25		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	1,88
Жиры, г	0,73
Углеводы, г	12,85
Энергетическая ценность, ккал	65,50

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

Са, мг	4,75
Mg, мг	3,25
Р, мг	16,25
Fe, мг	0,25
К, мг	23,00
І, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) №

Наименование изделия: БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38	38
Выход: 38		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	2,85
Жиры, г	1,10
Углеводы, г	19,53
Энергетическая ценность, ккал	99,56

В1, мг	0,04
С, мг	0,00
А, мг	0,00
Е, мг	0,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,01

Са, мг	7,22
Mg, мг	4,94
Р, мг	24,70
Fe, мг	0,38
К, мг	34,96
І, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 272

Наименование изделия: **БИТОЧКИ РЫБНЫЕ**

Номер рецептуры: **272**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	6	6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2
РЫБА МИНТАЙ Б/Г	100	60
Выход: 70		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	10,26
Жиры, г	3,08
Углеводы, г	3,49
Энергетическая ценность, ккал	83,07

В1, мг	0,06
С, мг	0,36
А, мг	0,02
Е, мг	1,09
Д, мкг	0,09
В2, мг	0,08

Са, мг	29,99
Mg, мг	31,86
Р, мг	143,87
Fe, мг	0,65
К, мг	273,57
І, мкг	90,99
F, мг	0,38
Se, мг	0,01

Технология приготовления:

Из готовой котлетной массы разделяют изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом (котлеты), или кругло-приплюснутой формы толщиной 2,0-2,5 см (биточки), или плоскоовальной формы, толщиной 1 см (шницели). Котлеты, биточки и шницели можно готовить с добавлением репчатого лука (5 г нетто). Выход изделий при этом не изменяется, так как соответственно уменьшается норма молока или воды.

Изделия укладывают на разогретую до 160-170° С смазанную маслом поверхность сковороды, противня или функциональной емкости и обжаривают на плите 3-5 мин. До готовности доводят в жа-рочном шкафу при температуре 250-280° С (5-7 мин). Температура внутри изделия не ниже 85° С.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 84

Наименование изделия: **БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ**

Номер рецептуры: **84**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5
КАРТОФЕЛЬ		
с 01.01 по 28.02	61,54	40
с 01.03 по 31.07	66,67	40
с 01.08 по 31.08	50	40
с 01.09 по 31.10	53,33	40
с 01.11 по 31.12	57,14	40
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	26,15	17
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
ЧЕСНОК	1	0,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	12	9
с 01.09 по 31.12	11,25	9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144
СВЕКЛА		
с 01.01 по 31.08	46,67	35
с 01.09 по 31.12	43,75	35
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3	3
Выход: 250/17		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	5,41
Жиры, г	5,52
Углеводы, г	12,89
Энергетическая ценность, ккал	124,59

В1, мг	0,08
С, мг	12,67
А, мг	0,22
Е, мг	0,67
Д, мкг	0,02
В2, мг	0,09

Са, мг	53,85
Mg, мг	29,94
Р, мг	79,93
Fe, мг	1,60
К, мг	483,89
І, мкг	7,73
F, мг	0,04
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

В кипящую воду закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный брусочками картофель, варят 10-15 мин, кладут пассерованные овощи, тушеную или вареную свеклу и варят борщ до готовности. За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль, сахар, лимонную кислоту. При использовании квашеной капусты ее в тушеном виде вводят в борщ вместе со свеклой. Борщ можно заправить пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой (3 г муки на 250 г борща).

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 451

Наименование изделия: **БУЛОЧКА " ВЕСНУШКА" С ИЗЮМОМ**

Номер рецептуры: **451**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55
САХАР ПЕСОК	6	6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
ДРОЖЖИ	0,6	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	2	2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25
ВАНИЛИН_САД	0,1	0,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03
Выход: 75		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	7,11
Жиры, г	7,89
Углеводы, г	45,62
Энергетическая ценность, ккал	281,73

В1, мг	0,08
С, мг	0,13
А, мг	0,04
Е, мг	1,43
Д, мкг	0,15
В2, мг	0,07

Са, мг	42,43
Mg, мг	12,53
Р, мг	73,36
Fe, мг	0,72
К, мг	130,30
І, мкг	3,91
F, мг	0,01
Se, мг	0,02

Технология приготовления:

Из дрожжевого теста формируют шарики, кладут их в формы или на листы, смазанные растительным маслом, на некотором расстоянии друг от друга и ставят в теплое место для расстойки на 60-80 мин. Поверхность смазывают яичной смесью. Выпекают при температуре 185-215° С в течение 30-40 мин

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 189

Наименование изделия: **ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ**

Номер рецептуры: **189**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЕРМИШЕЛЬ ВЫСШ.СОРТ	20	20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6
САХАР ПЕСОК	3	3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3
Выход: 200		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	4,40
Жиры, г	4,60
Углеводы, г	20,32
Энергетическая ценность, ккал	140,85

В1, мг	0,04
С, мг	0,42
А, мг	0,02
Е, мг	0,49
Д, мкг	0,05
В2, мг	0,09

Са, мг	88,59
Mg, мг	12,23
Р, мг	74,13
Fe, мг	0,45
К, мг	142,08
І, мкг	7,50
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Крупу варят 20-30 мин в кипящей воде, после чего лишнюю воду сливают, добавляют горячее молоко и варят кашу до готовности.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 306

Наименование изделия: ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИНЫМ МЯСОМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ

Номер рецептуры: 306

Наименование сборника рецептов: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	15	11,25
с 01.09 по 31.12	14,06	11,25
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	140	112
КРУПА РИС КРУГЛЫЙ	12	11,88
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	76,92	50
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3	3
ГОВЯДИНА Б/К	11,76	10
Выход: 220		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	13,86
Жиры, г	17,45
Углеводы, г	15,52
Энергетическая ценность, ккал	276,98

В1, мг	0,08
С, мг	21,46
А, мг	0,27
Е, мг	2,14
Д, мкг	0,05
В2, мг	0,11

Са, мг	70,92
Mg, мг	36,84
Р, мг	141,59
Fe, мг	2,24
К, мг	408,69
І, мкг	8,51
F, мг	0,09
Se, мг	0,01

Технология приготовления:

Подготовленную белокочанную капусту шинкуют крупной соломкой и припускают в подсоленной воде. Лук нарезают соломкой, пассеруют.

Котлетное мясо курицы и говядины пропускают через мясорубку, обжаривают на противне и доводят до готовности в жарочном шкафу.

К жареной говядине добавляют сваренный в подсоленной воде рассыпчатый рис, пассерованный лук, припущенную капусту, соль и перемешивают и тушат до готовности.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 258

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

Номер рецептуры: **258**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	92,31	60
КАРТОФЕЛЬ		
с 01.01 по 28.02	196,92	128
с 01.03 по 31.07	213,33	128
с 01.08 по 31.08	160	128
с 01.09 по 31.10	170,67	128
с 01.11 по 31.12	182,86	128
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	15	11,25
с 01.09 по 31.12	14,06	11,25
Выход: 220		

Химический состав данного блюда:

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

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

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

Технология приготовления:

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

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 193

Наименование изделия: **ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ**

Номер рецептуры: **193**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КРУПА РИС КРУГЛЫЙ	15	14,85
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	50	50
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03
САХАР ПЕСОК	8	8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2
ВАНИЛИН_САД	0,1	0,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25
Выход: 125		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	9,50
Жиры, г	12,51
Углеводы, г	20,97
Энергетическая ценность, ккал	235,86

В1, мг	0,04
С, мг	0,23
А, мг	0,07
Е, мг	0,80
Д, мкг	0,12
В2, мг	0,17

Са, мг	96,35
Mg, мг	19,67
Р, мг	133,68
Fe, мг	0,46
К, мг	113,73
І, мкг	3,27
F, мг	0,02
Se, мг	0,02

Технология приготовления:

В готовую рассыпчатую и охлажденную до 60-70° С кашу добавляют протертый творог, взбитые с сахаром яйца, ванилин, растворенный в небольшом количестве воды, масло сливочное и перемешивают. Подготовленную массу раскладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают 10 мин при температуре 250-280° С.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 433

Наименование изделия: **КАКАО-НАПИТОК С МОЛОКОМ**

Номер рецептуры: **433**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КАКАО НАПИТКИ	1	1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70
САХАР ПЕСОК	10	10
Выход: 180		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	2,59
Жиры, г	2,18
Углеводы, г	14,71
Энергетическая ценность, ккал	89,43

В1, мг	0,03
С, мг	0,47
А, мг	0,01
Е, мг	0,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,10

Са, мг	94,87
Mg, мг	10,91
Р, мг	66,62
Fe, мг	0,10
К, мг	137,86
I, мкг	8,10
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка (20 мл) и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 346

Наименование изделия: **КАПУСТА ТУШЕНАЯ**

Номер рецептуры: **346**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150	120
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	14	10,5
с 01.09 по 31.12	13,13	10,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10
Выход: 150		

Химический состав данного блюда:

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

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

Са, мг	63,46
Mg, мг	23,57
Р, мг	45,92
Fe, мг	1,34
К, мг	284,37
І, мкг	4,65
F, мг	0,02
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

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

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 125

Наименование изделия: **КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ**

Номер рецептуры: **125**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КАРТОФЕЛЬ		
с 01.01 по 28.02	146,15	95
с 01.03 по 31.07	158,33	95
с 01.08 по 31.08	118,75	95
с 01.09 по 31.10	126,67	95
с 01.11 по 31.12	135,71	95
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	46,67	35
с 01.09 по 31.12	43,75	35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
Выход: 130		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	3,15
Жиры, г	3,55
Углеводы, г	18,80
Энергетическая ценность, ккал	120,32

В1, мг	0,11
С, мг	8,46
А, мг	0,72
Е, мг	0,39
Д, мкг	0,05
В2, мг	0,12

Са, мг	58,84
Mg, мг	35,20
Р, мг	89,66
Fe, мг	1,24
К, мг	653,94
І, мкг	9,20
F, мг	0,05
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Сырой очищенный картофель варят. Очищенную морковь нарезают дольками и припускают в небольшом количестве воды с добавлением (1/2 нормы сливочного масла). Отварной картофель и припущенную морковь протирают в горячем виде, добавляют в два-три приема горячее молоко и растопленное прокипяченное сливочное масло. Смесь взбивают до получения пышной однородной массы.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 125

Наименование изделия: **КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ**

Номер рецептуры: **125**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

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

Химический состав данного блюда:

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

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

Са, мг	45,74
Mg, мг	30,06
Р, мг	89,56
Fe, мг	1,21
К, мг	771,38
І, мкг	9,10
F, мг	0,04
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 189

Наименование изделия: КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ

Номер рецептуры: 189

Наименование сборника рецептур: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ГЕРКУЛЕС	19,29	19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80
САХАР ПЕСОК	3	3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45
Выход: 200		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	4,54
Жиры, г	5,48
Углеводы, г	17,61
Энергетическая ценность, ккал	138,31

В1, мг	0,09
С, мг	0,42
А, мг	0,02
Е, мг	0,68
Д, мкг	0,05
В2, мг	0,10

Са, мг	98,04
Mg, мг	29,41
Р, мг	118,42
Fe, мг	0,78
К, мг	186,35
І, мкг	8,06
F, мг	0,02
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Крупу варят 20-30 мин в кипящей воде, после чего лишнюю воду сливают, добавляют горячее молоко и варят кашу до готовности.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 190

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

Номер рецептуры: **190**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ПШЕНО	12,12	12
КРУПА РИС КРУГЛЫЙ	12,12	12
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3
САХАР ПЕСОК	3	3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6
Выход: 200		

Химический состав данного блюда:

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

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

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

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой. В кипящую воду закладывают подготовленную пшеничную крупу и варят 10-15 мин, помешивая. Затем всыпают подготовленную рисовую крупу и варят 5-10 мин, потом добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, периодически помешивая, до готовности.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 187

Наименование изделия: КАША "ЯНТАРНАЯ"

Номер рецептуры: 187

Наименование сборника рецептов: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КРУПА КУКУРУЗНАЯ	25	25
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60
САХАР ПЕСОК	3	3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3
Выход: 200		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	4,29
Жиры, г	4,64
Углеводы, г	23,86
Энергетическая ценность, ккал	154,09

В1, мг	0,04
С, мг	0,42
А, мг	6,62
Е, мг	0,75
Д, мкг	0,05
В2, мг	0,10

Са, мг	92,20
Mg, мг	16,45
Р, мг	83,27
Fe, мг	0,71
К, мг	154,36
І, мкг	7,20
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Промытую крупу заливают водой и варят 10 мин, затем добавляют горячее молоко и варят до загустения.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 181

Наименование изделия: **КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ**

Номер рецептуры: **181**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	33,33	33
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3
САХАР ПЕСОК	3	3
Выход: 150		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	4,06
Жиры, г	3,47
Углеводы, г	21,19
Энергетическая ценность, ккал	131,97

В1, мг	0,11
С, мг	0,00
А, мг	0,01
Е, мг	2,26
Д, мкг	0,05
В2, мг	0,06

Са, мг	12,01
Mg, мг	60,40
Р, мг	89,31
Fe, мг	2,10
К, мг	126,29
І, мкг	1,09
F, мг	0,01
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая.

Масло сливочное можно добавлять во время варки или использовать его, предварительно прокипятив, поливая кашу при отпуске. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упреть.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 189

Наименование изделия: **КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ**

Номер рецептуры: **189**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КРУПА МАННАЯ	24	24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6
САХАР ПЕСОК	3	3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3
Выход: 200/5		

Химический состав данного блюда:

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

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

Са, мг	89,49
Mg, мг	13,24
Р, мг	76,83
Fe, мг	0,31
К, мг	148,68
І, мкг	7,20
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 189

Наименование изделия: **КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ**

Номер рецептуры: **189**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	24,24	24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
САХАР ПЕСОК	3	3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3
Выход: 200		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	4,95
Жиры, г	4,65
Углеводы, г	22,45
Энергетическая ценность, ккал	151,87

В1, мг	0,07
С, мг	0,42
А, мг	0,02
Е, мг	0,07
Д, мкг	0,05
В2, мг	0,10

Са, мг	96,34
Mg, мг	22,66
Р, мг	115,12
Fe, мг	1,05
К, мг	172,81
І, мкг	7,20
F, мг	0,00
Se, мг	0,02

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, всыпают в кипящую воду вместе с солью и варят до полуготовности. Затем вливают горячее молоко, добавляют сахар и перемешивают. Варят на слабом огне под закрытой крышкой. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло, все тщательно перемешивают.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 189

Наименование изделия: КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ

Номер рецептуры: 189

Наименование сборника рецептов: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ПШЕНО	23,23	23
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6
САХАР ПЕСОК	4	4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3
Выход: 200		

Химический состав данного блюда:

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

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

Са, мг	102,19
Mg, мг	27,92
Р, мг	113,90
Fe, мг	0,72
К, мг	180,73
І, мкг	9,14
F, мг	0,01
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Крупу варят 20-30 мин в кипящей воде, после чего лишнюю воду сливают, добавляют горячее молоко и варят кашу до готовности.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № к/к

Наименование изделия: **КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ**

Номер рецептуры: **к/к**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КРУПА РИС КРУГЛЫЙ	24,24	24
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3
САХАР ПЕСОК	3	3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6
Выход: 200		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	3,90
Жиры, г	4,58
Углеводы, г	23,87
Энергетическая ценность, ккал	152,80

В1, мг	0,04
С, мг	0,42
А, мг	0,02
Е, мг	0,18
Д, мкг	0,05
В2, мг	0,09

Са, мг	86,90
Mg, мг	20,15
Р, мг	90,87
Fe, мг	0,31
К, мг	141,48
І, мкг	7,54
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, всыпают в кипящую воду вместе с солью и варят до полуготовности. Затем вливают горячее молоко, добавляют сахар и перемешивают. Варят на слабом огне под закрытой крышкой. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло, все тщательно перемешивают.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 189

Наименование изделия: **КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ**

Номер рецептуры: **189**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	21,21	21
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6
САХАР ПЕСОК	3	3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3
Выход: 200		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	4,31
Жиры, г	4,61
Углеводы, г	19,96
Энергетическая ценность, ккал	139,04

В1, мг	0,07
С, мг	0,42
А, мг	0,02
Е, мг	0,07
Д, мкг	0,05
В2, мг	0,10

Са, мг	100,29
Mg, мг	18,80
Р, мг	123,30
Fe, мг	0,47
К, мг	160,53
І, мкг	7,20
F, мг	0,02
Se, мг	0,01

Технология приготовления:

Крупу варят 20-30 мин в кипящей воде, после чего лишнюю воду сливают, добавляют горячее молоко и варят кашу до готовности.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 406

Наименование изделия: **КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ**

Номер рецептуры: **406**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
САХАР ПЕСОК	6	6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2	2
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	8	8
Выход: 180		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	0,00
Жиры, г	0,00
Углеводы, г	13,50
Энергетическая ценность, ккал	54,00

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

Са, мг	9,34
Mg, мг	1,71
Р, мг	2,83
Fe, мг	0,00
К, мг	1,02
I, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Кисель из концентрата разводят равным количеством холодной воды, полученную смесь вливают в кипящую воду, непрерывно помешивая, доводят до кипения, добавляют сахар, кислоту лимонную.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 402

Наименование изделия: **КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ**

Номер рецептуры: **402**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	8	8
САХАР ПЕСОК	11	11
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05
Выход: 180		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	0,00
Жиры, г	0,00
Углеводы, г	10,69
Энергетическая ценность, ккал	42,71

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

Са, мг	7,09
Mg, мг	1,53
Р, мг	0,00
Fe, мг	0,00
К, мг	0,84
I, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Сушеные плоды и ягоды перебирают, удаляя посторонние примеси, тщательно промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Подготовленные сухофрукты заливают горячей водой и варят, затем добавляют сахар, лимонную кислоту и варят до готовности. Готовый компот охлаждают до 12-14° С.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № к/к

Наименование изделия: КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК

Номер рецептуры: к/к

Наименование сборника рецептов: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК_САД	1	1
САХАР ПЕСОК	10	10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70
Выход: 180		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	2,35
Жиры, г	1,94
Углеводы, г	13,92
Энергетическая ценность, ккал	83,08

В1, мг	0,02
С, мг	0,42
А, мг	0,01
Е, мг	0,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,08

Са, мг	85,46
Mg, мг	10,94
Р, мг	60,78
Fe, мг	0,12
К, мг	121,84
І, мкг	7,20
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Порошок кофейного напитка заливают кипятком (учитывая добавление молока) и доводят до кипения. После отстаивания (3-5 мин) напиток сливают в другую посуду, кладут сахар, добавляют горячее молоко и вновь доводят до кипения.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 209

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

Номер рецептуры: **209**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ В АССОРТИМЕНТЕ	38	38
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3
СЫР РОССИЙСКИЙ	9,9	9
Выход: 150/9		

Химический состав данного блюда:

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

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

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

Технология приготовления:

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 209

Наименование изделия: **МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ**

Номер рецептуры: **209**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ В АССОРТИМЕНТЕ	40	40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4
Выход: 150		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	4,29
Жиры, г	3,70
Углеводы, г	27,38
Энергетическая ценность, ккал	160,16

В1, мг	0,05
С, мг	0,00
А, мг	0,02
Е, мг	0,93
Д, мкг	0,06
В2, мг	0,02

Са, мг	13,87
Mg, мг	6,16
Р, мг	33,28
Fe, мг	0,78
К, мг	49,98
І, мкг	0,60
F, мг	0,01
Se, мг	0,01

Технология приготовления:

Отварные макароны заправляют растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 13

Наименование изделия: **МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)**

Номер рецептуры: **13**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5
Выход: 5		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	0,03
Жиры, г	4,13
Углеводы, г	0,04
Энергетическая ценность, ккал	37,40

В1, мг	0,00
С, мг	0,00
А, мг	0,04
Е, мг	0,11
Д, мкг	0,08
В2, мг	0,01

Са, мг	0,60
Mg, мг	0,00
P, мг	0,95
Fe, мг	0,01
K, мг	0,75
I, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Масло нарезают на кусочки прямоугольной или другой формы.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 434

Наименование изделия: **МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ**

Номер рецептуры: **434**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180
Выход: 180		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	5,06
Жиры, г	4,37
Углеводы, г	8,38
Энергетическая ценность, ккал	94,28

В1, мг	0,05
С, мг	0,94
А, мг	0,03
Е, мг	0,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,19

Са, мг	183,60
Mg, мг	20,16
P, мг	129,60
Fe, мг	0,14
K, мг	262,80
I, мкг	16,20
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Молоко перед отпуском кипятят в посуде, предназначенной только для этих целей, затем охлаждают.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 438

Наименование изделия: **НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"**

Номер рецептуры: **438**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ЯБЛОКИ	25,7	22,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,2	187,2
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6
Выход: 180		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	0,09
Жиры, г	0,09
Углеводы, г	23,05
Энергетическая ценность, ккал	93,89

В1, мг	0,01
С, мг	0,90
А, мг	0,00
Е, мг	0,14
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,00

Са, мг	11,23
Mg, мг	3,31
Р, мг	2,24
Fe, мг	0,45
К, мг	64,04
І, мкг	0,45
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Яблоки с удаленным семенным гнездом протирают и отжимают сок. Оставшуюся мезгу заливают горячей водой, варят 10-15 мин и процеживают. В отвар добавляют сахар, доводят до кипения, вливают отжатый сок, вновь доводят до кипения и охлаждают.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) №

Наименование изделия: ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	18,89	17
Выход: 17		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	0,14
Жиры, г	0,02
Углеводы, г	0,29
Энергетическая ценность, ккал	2,21

В1, мг	0,00
С, мг	0,85
А, мг	0,00
Е, мг	0,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,00

Са, мг	3,91
Mg, мг	2,38
Р, мг	4,08
Fe, мг	0,10
К, мг	23,97
I, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 444

Наименование изделия: ОЛАДЫ С МОЛОКОМ СГУЩЁННЫМ

Номер рецептуры: 444

Наименование сборника рецептов: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55
ДРОЖЖИ	1,5	1,5
САХАР ПЕСОК	7	7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03
Выход: 120/15		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	8,91
Жиры, г	15,73
Углеводы, г	54,57
Энергетическая ценность, ккал	395,43

В1, мг	0,10
С, мг	0,32
А, мг	0,04
Е, мг	4,38
Д, мкг	0,15
В2, мг	0,16

Са, мг	109,14
Mg, мг	19,53
Р, мг	122,17
Fe, мг	0,76
К, мг	210,14
І, мкг	7,25
F, мг	0,02
Se, мг	0,02

Технология приготовления:

Оладьи выпекают из теста, приготовленного по ТК № 443, с обеих сторон на разогретых чугунных сковородах, толстостенных противнях или электросковородах, смазанных маслом. Толщина готовых оладий должна быть не менее 5-6 мм.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 217

Наименование изделия: ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ

Номер рецептуры: 217

Наименование сборника рецептов: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт.	60,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1
Выход: 150		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	9,70
Жиры, г	10,45
Углеводы, г	4,14
Энергетическая ценность, ккал	149,84

В1, мг	0,05
С, мг	0,42
А, мг	0,18
Е, мг	1,65
Д, мкг	1,35
В2, мг	0,31

Са, мг	114,90
Mg, мг	15,69
Р, мг	162,79
Fe, мг	1,45
К, мг	201,57
І, мкг	19,28
F, мг	0,03
Se, мг	0,02

Технология приготовления:

К обработанным яйцам добавляют молоко (или воду) и соль, смесь тщательно размешивают.

Массу выливают в емкость, смазанную маслом сливочным, слоем не более 2,5-3,0 см и варят на пару 30-35 мин.

Готовый омлет нарезают на порции, при подаче поливают растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) №

Наименование изделия: **ПЕЧЕНЬЕ**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20
Выход: 20		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	1,50
Жиры, г	1,96
Углеводы, г	14,88
Энергетическая ценность, ккал	83,40

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

Са, мг	5,80
Mg, мг	4,00
Р, мг	18,00
Fe, мг	0,42
К, мг	22,00
I, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 265

Наименование изделия: ПЛОВ С КУРОЙ

Номер рецептуры: 265

Наименование сборника рецептов: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	92,31	60
КРУПА РИС КРУГЛЫЙ	38,38	38
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	15	11,25
с 01.09 по 31.12	14,06	11,25
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3
ЧЕСНОК	0,5	0,4
Выход: 220		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	13,63
Жиры, г	17,40
Углеводы, г	29,40
Энергетическая ценность, ккал	328,62

В1, мг	0,06
С, мг	1,55
А, мг	0,27
Е, мг	2,16
Д, мкг	0,05
В2, мг	0,10

Са, мг	23,22
Mg, мг	32,31
Р, мг	143,86
Fe, мг	1,39
К, мг	219,43
І, мкг	5,21
F, мг	0,07
Se, мг	0,01

Технология приготовления:

Нарезанное кусочками по 20-30 г мясо посыпают солью, обжаривают 10-15 мин, добавляют пассерованные с томатной пастой морковь и лук. Мясо и овощи заливают бульоном или водой (80 г на порцию), доводят до кипения и всыпают перебранный промытый рис и варят до полуготовности 20-25 мин. После того как рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на противень с водой и ставят в жарочный шкаф на 25-40 мин.

Плов можно готовить без томатной пасты.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) №

Наименование изделия: РАГУ ОВОЩНОЕ
Номер рецептуры:
Наименование сборника рецептов:

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	30	22,5
с 01.09 по 31.12	28,13	22,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	80	64
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2
КАРТОФЕЛЬ		
с 01.01 по 28.02	92,31	60
с 01.03 по 31.07	100	60
с 01.08 по 31.08	75	60
с 01.09 по 31.10	80	60
с 01.11 по 31.12	85,71	60
Выход: 150		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	2,69
Жиры, г	4,84
Углеводы, г	14,60
Энергетическая ценность, ккал	113,84

В1, мг	0,08
С, мг	17,11
А, мг	0,46
Е, мг	1,56
Д, мкг	0,03
В2, мг	0,08

Са, мг	49,23
Mg, мг	30,60
Р, мг	65,73
Fe, мг	1,43
К, мг	519,29
І, мкг	6,30
F, мг	0,04
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать дольками. Морковь и лук пассировать и тушить с картофелем в небольшом количестве воды под крышкой. Капусту нарезать шашками и тушить до полу готовности, затем соединить с картофелем и тушить еще несколько минут.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 90

Наименование изделия: **РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ**

Номер рецептуры: **90**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КАРТОФЕЛЬ		
с 01.01 по 28.02	76,92	50
с 01.03 по 31.07	83,33	50
с 01.08 по 31.08	62,5	50
с 01.09 по 31.10	66,67	50
с 01.11 по 31.12	71,43	50
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	12	9
с 01.09 по 31.12	11,25	9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	16,67	15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	26,15	17
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7,07	7
ЧЕСНОК	0,4	0,32
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1
Выход: 250/17		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	4,96
Жиры, г	5,13
Углеводы, г	13,94
Энергетическая ценность, ккал	122,07

В1, мг	0,08
С, мг	4,88
А, мг	0,20
Е, мг	0,85
Д, мкг	0,02
В2, мг	0,06

Са, мг	26,22
Mg, мг	22,85
Р, мг	80,56
Fe, мг	1,02
К, мг	381,45
І, мкг	4,17
F, мг	0,04
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Соленые огурцы нарезают соломкой или ромбиками. У огурцов с грубой кожей и крупными семенами предварительно очищают кожу и удаляют семена. Подготовленные огурцы припускают в небольшом количестве бульона или воды 15 мин. Картофель нарезают брусочками или дольками, лук, морковь — соломкой. В кипящую воду кладут картофель, доводят до кипения и варят до полуготовности. Затем добавляют пассерованные морковь и лук, через 5-10 мин вводят припущенные огурцы, в конце варки кладут соль.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 272

Наименование изделия: РУЛЕТ РЫБНЫЙ

Номер рецептуры: 272

Наименование сборника рецептов: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

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

Химический состав данного блюда:

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

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

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

Технология приготовления:

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 435

Наименование изделия: **РЯЖЕНКА**

Номер рецептуры: **435**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
РЯЖЕНКА	120	120
Выход: 120		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	3,48
Жиры, г	3,00
Углеводы, г	5,04
Энергетическая ценность, ккал	64,80

В1, мг	0,02
С, мг	0,96
А, мг	0,03
Е, мг	0,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,16

Са, мг	148,80
Mg, мг	16,80
Р, мг	110,40
Fe, мг	0,12
К, мг	175,20
І, мкг	10,80
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Пакеты обрабатывают в соответствии с санитарными правилами. Из пакетов наливают непосредственно в стаканы.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № к/к

Наименование изделия: САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ
Номер рецептуры: к/к
Наименование сборника рецептов: к/к

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КАРТОФЕЛЬ		
с 01.01 по 28.02	97,38	63,3
с 01.03 по 31.07	105,5	63,3
с 01.08 по 31.08	79,13	63,3
с 01.09 по 31.10	84,4	63,3
с 01.11 по 31.12	90,43	63,3
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	33,73	25,3
с 01.09 по 31.12	31,63	25,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	9,5	6,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	11,1	10
Выход: 95		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	1,81
Жиры, г	3,20
Углеводы, г	12,26
Энергетическая ценность, ккал	85,70

В1, мг	0,09
С, мг	6,02
А, мг	0,50
Е, мг	1,55
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,05

Са, мг	23,15
Mg, мг	24,34
Р, мг	51,78
Fe, мг	0,91
К, мг	430,45
І, мкг	4,44
F, мг	0,03
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Отваренные в кожуре картофель и морковь очищают и нарезают мелкими ломтиками. Горошек зеленый консервированный прогревают и охлаждают. Подготовленные продукты соединяют, заправляют маслом растительным.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 71

Наименование изделия: **САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ**

Номер рецептуры: **71**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	55	41,25
с 01.09 по 31.12	51,56	41,25
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	5	4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2
САХАР ПЕСОК	2	2
Выход: 45		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	0,66
Жиры, г	2,05
Углеводы, г	5,34
Энергетическая ценность, ккал	42,88

В1, мг	0,02
С, мг	0,90
А, мг	0,92
Е, мг	1,10
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,03

Са, мг	18,98
Mg, мг	14,11
Р, мг	20,46
Fe, мг	0,37
К, мг	82,56
І, мкг	2,06
F, мг	0,02
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Морковь замачивают 6-8 часов, очищают, промывают, нарезают соломкой, припускают или варят на пару, Консервированную кукурузу отваривают 2 мин. Нарезанные морковь и кукурузу соединяют, добавляют растительное масло и перемешивают.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 137

Наименование изделия: **СВЕКЛА ТУШЁНАЯ СО СМЕТАНОЙ**

Номер рецептуры: **137**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
СВЕКЛА		
с 01.01 по 31.08	160	120
с 01.09 по 31.12	150	120
ЧЕСНОК	0,5	0,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3	3
Выход: 150		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	1,87
Жиры, г	4,10
Углеводы, г	10,49
Энергетическая ценность, ккал	87,41

В1, мг	0,02
С, мг	4,82
А, мг	0,02
Е, мг	1,05
Д, мкг	0,03
В2, мг	0,04

Са, мг	44,08
Mg, мг	24,19
Р, мг	48,72
Fe, мг	1,54
К, мг	350,26
l, мкг	8,67
F, мг	0,02
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Вареную свеклу очищают, нарезают соломкой или кубиками и прогревают с маслом сливочным, добавляют пассерованный лук, соус сметанный и тушат 10 мин при слабом нагреве.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 442

Наименование изделия: СОК ФРУКТОВЫЙ

Номер рецептуры: 442

Наименование сборника рецептур: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
СОК ФРУКТОВЫЙ	130	130
Выход: 130		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	0,65
Жиры, г	0,13
Углеводы, г	13,13
Энергетическая ценность, ккал	55,90

В1, мг	0,01
С, мг	2,60
А, мг	0,00
Е, мг	0,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,01

Са, мг	9,10
Mg, мг	5,20
P, мг	9,10
Fe, мг	1,82
K, мг	156,00
I, мкг	1,30
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Обработанные в соответствии с санитарными правилами пакеты вскрывают, сок разливают в стаканы.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 442

Наименование изделия: СОК ФРУКТОВЫЙ

Номер рецептуры: 442

Наименование сборника рецептур: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	150
Выход: 150		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	0,75
Жиры, г	0,15
Углеводы, г	15,15
Энергетическая ценность, ккал	64,50

В1, мг	0,02
С, мг	3,00
А, мг	0,00
Е, мг	0,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,02

Са, мг	10,50
Mg, мг	6,00
Р, мг	10,50
Fe, мг	2,10
К, мг	180,00
І, мкг	1,50
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Обработанные в соответствии с санитарными правилами пакеты вскрывают, сок разливают в стаканы.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 90

Наименование изделия: СОЛЯНКА СБОРНАЯ С КУРОЙ, СОСИСКАМИ И СМЕТАНОЙ

Номер рецептуры: 90

Наименование сборника рецептов: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	7	6,97
КАРТОФЕЛЬ		
с 01.01 по 28.02	92,31	60
с 01.03 по 31.07	100	60
с 01.08 по 31.08	75	60
с 01.09 по 31.10	80	60
с 01.11 по 31.12	85,71	60
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	12	9
с 01.09 по 31.12	11,25	9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	16,67	15
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	23,08	15
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3	3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2
ЧЕСНОК	0,5	0,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1
Выход: 250		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	5,09
Жиры, г	6,80
Углеводы, г	11,46
Энергетическая ценность, ккал	128,91

В1, мг	0,08
С, мг	5,93
А, мг	0,21
Е, мг	0,62
Д, мкг	0,02
В2, мг	0,06

Са, мг	30,17
Mg, мг	24,13
Р, мг	74,78
Fe, мг	1,11
К, мг	452,85
І, мкг	4,96
F, мг	0,04
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

В кипящий бульон закладывают картофель, нарезанный брусочками, а через 5-7 мин добавляют пассерованные овощи с сосисками, припущенные огурцы. За 5-10 мин до готовности кладут соль.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 254

Наименование изделия: **СОСИСКА ОТВАРНАЯ**

Номер рецептуры: **254**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	66,3	65
Выход: 65		

Химический состав данного блюда:

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

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

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

Технология приготовления:

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 364

Наименование изделия: **СОУС ТОМАТНЫЙ**

Номер рецептуры: **364**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	3	2,25
с 01.09 по 31.12	2,81	2,25
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2	1,68
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3
Выход: 30		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	0,31
Жиры, г	1,97
Углеводы, г	1,84
Энергетическая ценность, ккал	26,35

В1, мг	0,00
С, мг	0,29
А, мг	0,05
Е, мг	0,86
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,00

Са, мг	4,02
Mg, мг	2,02
Р, мг	4,40
Fe, мг	0,09
К, мг	18,74
І, мкг	0,28
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, очищают и повторно промывают в проточной воде, шинкуют. Лук репчатый перебирают, очищают от кожицы, промывают в проточной воде, шинкуют. Томатную пасту разводят водой в соотношении 1:1. Нарезанные овощи пассеруют, добавляют томатное пюре, продолжают пассерование еще 15-20 мин.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 89

Наименование изделия: СУП РЫБНЫЙ

Номер рецептуры: 89

Наименование сборника рецептов: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	12	9
с 01.09 по 31.12	11,25	9
КАРТОФЕЛЬ		
с 01.01 по 28.02	76,92	50
с 01.03 по 31.07	83,33	50
с 01.08 по 31.08	62,5	50
с 01.09 по 31.10	66,67	50
с 01.11 по 31.12	71,43	50
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,33	7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190
ПШЕНО	8,08	8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
РЫБА МИНТАЙ Б/Г	30	18
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1
Выход: 250		

Химический состав данного блюда:

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

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

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

Технология приготовления:

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 89

Наименование изделия: СУП РЫБНЫЙ

Номер рецептуры: 89

Наименование сборника рецептур: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	12	9
с 01.09 по 31.12	11,25	9
КАРТОФЕЛЬ		
с 01.01 по 28.02	73,85	48
с 01.03 по 31.07	80	48
с 01.08 по 31.08	60	48
с 01.09 по 31.10	64	48
с 01.11 по 31.12	68,57	48
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	8,08	8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
РЫБА МИНТАЙ Б/Г	30	18
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1
Выход: 250/17		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	4,64
Жиры, г	2,23
Углеводы, г	13,92
Энергетическая ценность, ккал	94,58

В1, мг	0,09
С, мг	4,33
А, мг	0,19
Е, мг	0,91
Д, мкг	0,02
В2, мг	0,06

Са, мг	30,24
Mg, мг	27,48
Р, мг	96,02
Fe, мг	0,87
К, мг	392,54
І, мкг	30,05
F, мг	0,13
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 103

Наименование изделия: СУП "СНЕЖОК" С КУРОЙ

Номер рецептуры: 103

Наименование сборника рецептов: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	15	9,75
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
КАРТОФЕЛЬ		
с 01.01 по 28.02	100	65
с 01.03 по 31.07	108,33	65
с 01.08 по 31.08	81,25	65
с 01.09 по 31.10	86,67	65
с 01.11 по 31.12	92,86	65
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	12	9
с 01.09 по 31.12	11,25	9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт.	6,72
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	26,15	17
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1
Выход: 250/17		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	5,59
Жиры, г	5,86
Углеводы, г	12,08
Энергетическая ценность, ккал	123,53

В1, мг	0,09
С, мг	6,16
А, мг	0,22
Е, мг	0,86
Д, мкг	0,17
В2, мг	0,10

Са, мг	30,36
Mg, мг	24,33
Р, мг	82,25
Fe, мг	1,19
К, мг	451,81
І, мкг	6,26
F, мг	0,04
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

В кипящий бульон закладывают картофель, нарезанный брусочками, и варят. Морковь, нарезанную соломкой, и лук репчатый, нарезанный полукольцами, пассеруют. За 10-15 мин до окончания варки кладут горох или фасоль, пассерованные овощи, соль. В конце варки в суп при непрерывном помешивании вводят взбитые яйца.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 99

Наименование изделия: СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ И ГРЕНКАМИ

Номер рецептуры: 99

Наименование сборника рецептов: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
КАРТОФЕЛЬ		
с 01.01 по 28.02	46,15	30
с 01.03 по 31.07	50	30
с 01.08 по 31.08	37,5	30
с 01.09 по 31.10	40	30
с 01.11 по 31.12	42,86	30
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	26,15	17
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	25,13	25
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	12	9
с 01.09 по 31.12	11,25	9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20
Выход: 250/17		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	10,87
Жиры, г	6,71
Углеводы, г	27,67
Энергетическая ценность, ккал	214,63

В1, мг	0,22
С, мг	3,04
А, мг	0,20
Е, мг	2,88
Д, мкг	0,03
В2, мг	0,09

Са, мг	45,73
Mg, мг	36,76
Р, мг	110,49
Fe, мг	2,43
К, мг	438,16
І, мкг	4,50
F, мг	0,04
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Картофель нарезают крупными кубиками. Морковь нарезают мелкими кубиками, лук мелко рубят и пассеруют. Подготовленную фасоль, горох, кладут в кипящую воду, доводят до кипения, добавляют картофель, пассерованные овощи и варят до готовности.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 100

Наименование изделия: СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ВЕРМИШЕЛЬЮ

Номер рецептуры: 100

Наименование сборника рецептов: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1
КАРТОФЕЛЬ		
с 01.01 по 28.02	92,31	60
с 01.03 по 31.07	100	60
с 01.08 по 31.08	75	60
с 01.09 по 31.10	80	60
с 01.11 по 31.12	85,71	60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЕРМИШЕЛЬ ВЫСШ.СОРТ	15	15
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	12	9
с 01.09 по 31.12	11,25	9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	26,15	17
Выход: 250/17		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	5,98
Жиры, г	5,26
Углеводы, г	20,89
Энергетическая ценность, ккал	154,96

В1, мг	0,09
С, мг	5,37
А, мг	0,20
Е, мг	0,92
Д, мкг	0,02
В2, мг	0,07

Са, мг	27,39
Mg, мг	22,87
Р, мг	74,33
Fe, мг	1,20
К, мг	422,80
І, мкг	4,90
F, мг	0,04
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Овощи нарезают в соответствии с видом используемых макаронных изделий: картофель — брусочками или кубиками, соломкой или кубиками, лук шинкуют или мелко рубят. Морковь и лук пассеруют. В кипящую воду кладут макароны и варят 10-15 мин, затем добавляют картофель и пассерованные овощи и варят суп до готовности. Добавляют соль.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 104

Наименование изделия: СУП ФАСОЛЕВЫЙ С КУРОЙ

Номер рецептуры: 104

Наименование сборника рецептов: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	17
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
КАРТОФЕЛЬ		
с 01.01 по 28.02	76,92	50
с 01.03 по 31.07	83,33	50
с 01.08 по 31.08	62,5	50
с 01.09 по 31.10	66,67	50
с 01.11 по 31.12	71,43	50
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	12	9
с 01.09 по 31.12	11,25	9
ФАСОЛЬ	15	15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1
ЧЕСНОК	0,1	0,08
Выход: 250/17		

Химический состав данного блюда:

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

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

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

Технология приготовления:

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № к/к

Наименование изделия: СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОЛОЧНОЙ ПОДЛИВОЙ
Номер рецептуры: к/к
Наименование сборника рецептов: к/к

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	53,76	50
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/12 шт.	3,34
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	6	6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10
Выход: 60/30		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	10,47
Жиры, г	4,80
Углеводы, г	6,38
Энергетическая ценность, ккал	121,58

В1, мг	0,13
С, мг	6,90
А, мг	3,15
Е, мг	1,56
Д, мкг	0,07
В2, мг	0,80

Са, мг	32,53
Mg, мг	11,86
Р, мг	154,95
Fe, мг	3,05
К, мг	190,50
І, мкг	5,82
F, мг	0,10
Se, мг	0,02

Технология приготовления:

Печень очистить от пленок и желчных протоков, промыть, нарезать ломтиками и тушить в небольшом количестве воды с добавлением масла сливочного 3-5 минут. Затем добавить в печень лук репчатый, соль и тушить еще 10-15 минут. Готовую массу остудить. Пропустить через мясорубку, соединить с молочным соусом, хорошо вымесить, добавить желтки яиц (яйца предварительно обрабатывают согласно СанПиН), растопленное сливочное масло. Белки взбить в густую пену и аккуратно ввести в готовую смесь. Полученную массу выложить на смазанный маслом противень слоем 3-4 см

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 314

Наименование изделия: СУФЛЕ ИЗ КУРИНОГО МЯСА

Номер рецептуры: 314

Наименование сборника рецептов: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	92,31	60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	6	6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72
Выход: 70		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	11,61
Жиры, г	12,30
Углеводы, г	3,55
Энергетическая ценность, ккал	171,31

В1, мг	0,04
С, мг	0,70
А, мг	0,04
Е, мг	0,63
Д, мкг	0,09
В2, мг	0,08

Са, мг	15,79
Mg, мг	10,85
Р, мг	93,69
Fe, мг	0,99
К, мг	139,41
І, мкг	4,61
F, мг	0,06
Se, мг	0,01

Технология приготовления:

Мякоть тушек птицы нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку. Измельченное мясо соединяют с замоченным в молоке или воде хлебом, кладут соль, хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку, добавляют сливочное масло и выбивают. Готовую котлетную массу выкладывают на смазанный маслом протвень и доводят до готовности в жарочном шкафу с температурой 250-280° С.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) №

Наименование изделия: СУШКИ ПРОСТЫЕ
Номер рецептуры:
Наименование сборника рецептур:

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
СУШКА ПРОСТАЯ_САД	10	10
Выход: 10		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	0,90
Жиры, г	0,15
Углеводы, г	6,00
Энергетическая ценность, ккал	31,00

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

Са, мг	0,00
Mg, мг	0,00
Р, мг	0,00
Fe, мг	0,00
К, мг	0,00
I, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) №

Наименование изделия: ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30
Выход: 30		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	1,99
Жиры, г	0,26
Углеводы, г	12,72
Энергетическая ценность, ккал	61,19

В1, мг	0,05
С, мг	0,00
А, мг	0,00
Е, мг	0,66
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,02

Са, мг	5,40
Mg, мг	5,70
Р, мг	26,10
Fe, мг	1,20
К, мг	40,80
I, мкг	1,68
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) №

Наименование изделия: ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45
Выход: 45		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	2,98
Жиры, г	0,40
Углеводы, г	19,08
Энергетическая ценность, ккал	91,78

В1, мг	0,08
С, мг	0,00
А, мг	0,00
Е, мг	0,99
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,04

Са, мг	8,10
Mg, мг	8,55
Р, мг	39,15
Fe, мг	1,80
К, мг	61,20
I, мкг	2,52
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № к/к

Наименование изделия: ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ

Номер рецептуры: к/к

Наименование сборника рецептов: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5
САХАР ПЕСОК	11	11
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170
ЛИМОН	5	3
Выход: 180		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	0,13
Жиры, г	0,00
Углеводы, г	10,94
Энергетическая ценность, ккал	44,76

В1, мг	0,00
С, мг	0,50
А, мг	0,00
Е, мг	0,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,01

Са, мг	10,40
Mg, мг	3,83
Р, мг	4,30
Fe, мг	0,40
К, мг	18,13
I, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

В стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком.

По второму варианту воду соединяют с сахаром и доводят до кипения. Чай-заварку наливают в стаканы или чашки и доливают кипятком с сахаром.

Чай также отпускается как прохладительный напиток. Чай процеживают, добавляют сахар и охлаждают до 8-10° С.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № к/к

Наименование изделия: ЧАЙ С МОЛОКОМ
Номер рецептуры: к/к
Наименование сборника рецептов: О питании в таблицах. Г.Г. Снигур, "ГАЛА-Издательство. Москва. 2009

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5
САХАР ПЕСОК	11	11
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80
Выход: 180		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	2,35
Жиры, г	1,94
Углеводы, г	14,57
Энергетическая ценность, ккал	85,67

В1, мг	0,02
С, мг	0,44
А, мг	0,01
Е, мг	0,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,09

Са, мг	87,27
Mg, мг	11,66
Р, мг	61,31
Fe, мг	0,43
К, мг	129,77
І, мкг	7,20
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

В чайник насыпать чай и сахар., залить кипятком и настаивать в течение 5 минут. Процедить, добавить горячее молоко, остудить до температуры 40-45 град., после чего разлить по стаканам.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № к/к

Наименование изделия: ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ

Номер рецептуры: к/к

Наименование сборника рецептов: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5
САХАР ПЕСОК	11	11
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170
ЛИМОН	5	3
Выход: 180		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	0,13
Жиры, г	0,00
Углеводы, г	10,94
Энергетическая ценность, ккал	44,76

В1, мг	0,00
С, мг	0,50
А, мг	0,00
Е, мг	0,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,01

Са, мг	10,40
Mg, мг	3,83
Р, мг	4,30
Fe, мг	0,40
К, мг	18,13
І, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

В стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком.

По второму варианту воду соединяют с сахаром и доводят до кипения. Чай-заварку наливают в стаканы или чашки и доливают кипятком с сахаром.

Чай также отпускается как прохладительный напиток. Чай процеживают, добавляют сахар и охлаждают до 8-10° С.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № к/к

Наименование изделия: ЧАЙ С САХАРОМ

Номер рецептуры: к/к

Наименование сборника рецептов: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5
САХАР ПЕСОК	11	11
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170
Выход: 180		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	0,10
Жиры, г	0,00
Углеводы, г	10,85
Энергетическая ценность, ккал	43,77

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

Са, мг	9,32
Mg, мг	3,51
Р, мг	3,71
Fe, мг	0,37
К, мг	13,24
I, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

В стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком.

По второму варианту воду соединяют с сахаром и доводят до кипения. Чай-заварку наливают в стаканы или чашки и доливают кипятком с сахаром.

Чай также отпускается как прохладительный напиток. Чай процеживают, добавляют сахар и охлаждают до 8-10° С.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 319

Наименование изделия: **ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ**

Номер рецептуры: **319**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	6	6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/12 шт.	3,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	69,23	45
ГОВЯДИНА Б/К	11,11	10
Выход: 70		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	10,67
Жиры, г	12,06
Углеводы, г	3,48
Энергетическая ценность, ккал	165,15

В1, мг	0,04
С, мг	0,56
А, мг	0,03
Е, мг	1,07
Д, мкг	0,07
В2, мг	0,07

Са, мг	14,94
Mg, мг	10,33
Р, мг	87,51
Fe, мг	1,00
К, мг	140,51
І, мкг	4,27
F, мг	0,06
Se, мг	0,01

Технология приготовления:

Мякоть кур без кожи измельчают на мясорубке (решетки с диаметром отверстий 9 и 5 мм). Измельченную массу соединяют с замоченным в молоке или воде батоном, добавляют соль и перемешивают, измельчают вторично на мясорубке. Добавляют яйца, сливочное масло и взбивают до получения однородной массы.

Разделяют кнели массой 20-25 г, укладывают в перфорированную емкость, смазанную маслом, и варят на пару 15-20 мин.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 88

Наименование изделия: **ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ**

Номер рецептуры: **88**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	33,33	30
КАРТОФЕЛЬ		
с 01.01 по 28.02	76,92	50
с 01.03 по 31.07	83,33	50
с 01.08 по 31.08	62,5	50
с 01.09 по 31.10	66,67	50
с 01.11 по 31.12	71,43	50
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	12,8	9,6
с 01.09 по 31.12	12	9,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	17
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20
Выход: 250		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	5,09
Жиры, г	5,09
Углеводы, г	11,01
Энергетическая ценность, ккал	111,30

В1, мг	0,09
С, мг	11,85
А, мг	0,21
Е, мг	0,61
Д, мкг	0,02
В2, мг	0,08

Са, мг	46,67
Mg, мг	26,35
Р, мг	72,47
Fe, мг	1,20
К, мг	478,72
І, мкг	5,75
F, мг	0,05
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

В кипящий бульон кладут картофель, доводят до кипения и варят до полуготовности. Затем добавляют капусту, тушенную с томатной пастой, и варят с момента закипания 15-20 мин, добавляют пассерованные овощи и доводят до готовности. Щи можно приготовить и без томатной пасты.

Выход порции определяется возрастной группой.

Зелень (укроп, петрушка) не указаны в рецептуре, но ее можно добавлять мелко нарезанной в котел перед отправкой его на раздачу для улучшения вкуса супа в количестве 1-2 г нетто на порцию.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) №

Наименование изделия: **ЯБЛОКО**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ЯБЛОКИ	56,9	50
Выход: 50		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	0,20
Жиры, г	0,20
Углеводы, г	4,90
Энергетическая ценность, ккал	23,50

В1, мг	0,02
С, мг	5,00
А, мг	0,00
Е, мг	0,32
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,01

Са, мг	8,00
Mg, мг	4,00
Р, мг	5,50
Fe, мг	1,10
К, мг	139,00
I, мкг	1,00
F, мг	0,01
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Яблоки перебирают, промывают, удаляют семенное гнездо. Нарезают кусочком.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 213

Наименование изделия: **ЯЙЦО ВАРЕНОЕ**

Номер рецептуры: **213**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25
Выход: 40		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	4,96
Жиры, г	4,49
Углеводы, г	0,27
Энергетическая ценность, ккал	61,29

В1, мг	0,02
С, мг	0,00
А, мг	0,10
Е, мг	0,81
Д, мкг	0,89
В2, мг	0,15

Са, мг	19,93
Mg, мг	4,35
Р, мг	69,55
Fe, мг	0,91
К, мг	56,35
І, мкг	8,05
F, мг	0,02
Se, мг	0,01

Технология приготовления:

При варке в скорлупе обработанные яйца погружают в кипящую подсоленную воду (3 л воды и 40-50 г соли на 10 яиц) и варят вкрутую 8-10 мин. Для облегчения очистки от скорлупы яйца сразу же после варки погружают в холодную воду.