

Источник рецептуры

## Технологическая карта № 667,31

Наименование блюда (изделия): Хлеб из Безбелковой смеси

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на ____ порций
Безбелковая смесь для выпечки	19 (г)	19	0,019	
Дрожжи сухие	0,2 (г)	0,2	0,0002	
Масло подсолнечное	1,6 (г)	1,6	0,0016	
Соль йодированная	0,5 (г)	0,5	0,0005	
Сахар-песок	1,6 (г)	1,6	0,0016	
*Вода	21	21	0,021	
Выход готового блюда	-	35		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Замесить тесто из смеси, дрожжей, растительного масла, соли, сахара и воды до однородной массы и выложить в форму для выпекания, предварительно смазанную маслом. В духовку, включенную на минимальную температуру, поместить противень с водой и форму с тестом и оставить подниматься на 45-60 мин. Затем переключить температуру в духовке на 200 °С и выпекать до готовности.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – корка слегка выпуклая, без боковых выпячивов, мякиш – пропеченный.

Цвет – светло-желтый.

Вкус и запах – свойственный свежему хлебу, без постороннего запаха и привкуса.

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	0,06	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Жиры (г)	1,71	Витамин K (мкг)		Омега 6 (г)	
Калорийность (Ккал)	85,18	Витамин E (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	17,37	Витамин B2 (мг)		Йод (мкг)	
Витамин C (мг)		Кальций (мг)	1,94	Пищевые волокна (г)	
PЭ (мкг)		Фосфор (мг)	0,03	Витамин A (мкг)	
Магний (мг)		Ca (мг)		Фенилаланин (г)	
Витамин B1 (мг)		Магний (мг)	0,21	Йод (мкг)	
Витамин B2 (мг)		Калий (мг)		Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	
Витамин C (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин B6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	
Витамин E (мг)	0,7	Витамин A (мкг)		Белки жив. происход. (г)	
Витамин B1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин D (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,03	B-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог



Источник рецептуры:

### Технологическая карта № 293,05

Наименование блюда (изделия): Компот из смеси сухофруктов (б/сах)

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Сухофрукты смесь	20 (г)	20	0,02	
*Вода	200	200	0,2	
Выход готового блюда	-	200		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Подготовленные сухофрукты сортируют по видам, заливают горячей водой, нагревают до кипения и варят до готовности. Груши сушеные в зависимости от вида варят 1-2 ч, яблоки - 20-30 мин, урюк, курагу - 10-20 мин, изюм - 5-10 мин. Компот из плодов или ягод сушеных готовят накануне, для того чтобы он настоялся. Температура при подаче должна быть не выше 14 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – сухофрукты не переварены, уложены в стакан и залиты отваром.  
Цвет – от светло до темно-коричневого в зависимости от набора сухофруктов.  
Консистенция – жидкая, с наличием хорошо проваренных фруктов.  
Вкус и запах – с ароматом использованных плодов и ягод.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	48,8	Витамин Е (мг)		Хлориды (мг)	
Белки (г)	0,44	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	
Жиры (г)	0,09	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	12,96	Кальций (мг)		Иод (мкг)	
Витамин С (мг)		Фосфор (мг)		Витамин А (мкг)	
Витамин В1 (мг)		Магний (мг)		Фенилаланин (г)	
Витамин В2 (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	

Зав. производством Сидя

Технолог Иль



Источник рецептуры:

### Технологическая карта № 294,09

Наименование блюда (изделия): Компот из свежих плодов (б/сах)

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на _____ порций
Яблоки	45,4 (г)	40	0,04	
*Вода	172	172	0,172	
Выход готового блюда	-	200		

**Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации**

Яблоки или груши моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками и варят при слабом кипении не более 8 мин. и охлаждают до комнатной температуры под закрытой крышкой. Температура при подаче должна быть не выше 14 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

**Требования к оформлению и подаче блюд:**

Внешний вид – сироп прозрачный, плоды сохраняют форму.  
Цвет – свойственный цвету плодов.  
Консистенция – жидкая, с наличием плодов.  
Вкус и запах – свойственный плодам и ягодам, входящим в состав компота.

**Информация о пищевой ценности**

Калорийность (Ккал)	18,8	Витамин Е (мг)	0,08	Хлориды (мг)	
Белки (г)	0,16	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	0,88
Жиры (г)	0,16	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	3,92	Кальций (мг)	6,4	Иод (мкг)	1
Витамин С (мг)	4	Фосфор (мг)	4,4	Витамин А (мкг)	2
Витамин В1 (мг)	0,01	Магний (мг)	3,6	Фенилаланин (г)	
Витамин В2 (мг)	0,01	Калий (мг)	111	Селен (мкг)	0,12
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	3

Зав. производством \_\_\_\_\_

Технолог \_\_\_\_\_

Источник рецептуры

### Технологическая карта № 667,18

Наименование блюда (изделия): Хлеб из безбелковой смеси

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на — порций
Безбелковая смесь для выпечки	17 (г)	17	0,017	
Дрожжи сухие	0,2 (г)	0,2	0,0002	
Масло подсолнечное	1,3 (г)	1,3	0,0013	
Соль йодированная	0,5 (г)	0,5	0,0005	
Сахар-песок	1,3 (г)	1,3	0,0013	
*Вода	18	18	0,018	
Выход готового блюда	-	30		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Замесить тесто из смеси, дрожжей, растительного масла, соли, сахара и воды до однородной массы и выложить в форму для выпекания, предварительно смазанную маслом. В духовку, включенную на минимальную температуру, поместить противень с водой и форму с тестом и оставить подниматься на 45-60 мин. Затем переключить температуру в духовке на 200 °С и выпекать до готовности.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – корка слегка выпуклая, без боковых выпячивов, мякиш – пропеченный.

Цвет – светло-желтый.

Вкус и запах – свойственный свежему хлебу, без постороннего запаха и привкуса.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	74,72	Витамин Е (мг)	0,57	Хлориды (мг)	
Белки (г)	0,08	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	0,02
Жиры (г)	1,41	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	15,42	Кальций (мг)	1,93	Иод (мкг)	
Витамин С (мг)		Фосфор (мг)	0,03	Витамин А (мкг)	
Витамин В1 (мг)		Магний (мг)	0,21	Фенилаланин (г)	
Витамин В2 (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры:

### Технологическая карта № 667,17

Наименование блюда (изделия): Хлеб из безбелковой смеси

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на — порций
Безбелковая смесь для выпечки	14 (г)	14	0,014	
Дрожжи сухие	0,1 (г)	0,1	0,0001	
Масло подсолнечное	1,1 (г)	1,1	0,0011	
Соль йодированная	0,4 (г)	0,4	0,0004	
Сахар-песок	1,1 (г)	1,1	0,0011	
*Вода	15	15	0,015	
Выход готового блюда	-	25		

#### Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Замесить тесто из смеси, дрожжей, растительного масла, соли, сахара и воды до однородной массы и выложить в форму для выпекания, предварительно смазанную маслом. В духовку, включенную на минимальную температуру, поместить противень с водой и форму с тестом и оставить подниматься на 45-60 мин. Затем переключить температуру в духовке на 200 °С и выпекать до готовности.

#### Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – корка слегка выпуклая, без боковых выпячивов, мякиш – пропеченный.

Цвет – светло-желтый.

Вкус и запах – свойственный свежему хлебу, без постороннего запаха и привкуса.

#### Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	61,85	Витамин Е (мг)	0,48	Хлориды (мг)	
Белки (г)	0,05	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	0,02
Жиры (г)	1,19	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	12,73	Кальций (мг)	1,53	Йод (мкг)	
Витамин С (мг)		Фосфор (мг)	0,02	Витамин А (мкг)	
Витамин В1 (мг)		Магний (мг)	0,14	Фенилаланин (г)	
Витамин В2 (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры:

### Технологическая карта № 38,85

Наименование блюда (изделия): Яблоко

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на — порций
Яблоки	110 (г)	110	0,11	
Выход готового блюда	-	110		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Яблоки моют проточной водой, обдают кипятком, просушивают и отпускают.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – округлой формы с гладкой кожурой.

Вкус и запах – свойственный свежим яблокам, без постороннего вкуса и запаха.

#### Информация о пищевой ценности

Калорийность (ккал)	74,8	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	0,44	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	0,44	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	17,27	Витамин В2 (мг)		Иод (мкг)	2
Витамин С (мг)	11	Кальций (мг)	17,6	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	12,1	Витамин А (мкг)	5,5
Магний (мг)		Св (мг)		Фенилаланин (г)	0,01
Витамин В1 (мг)	0,03	Магний (мг)	9,9	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,02	Калий (мг)	306	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,33
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	9
Витамин Е (мг)	0,22	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	2,42	В-каротин (мкг)	

Зав. производством \_\_\_\_\_

Технолог \_\_\_\_\_

Источник рецептуры

## Технологическая карта № 211,35

Наименование блюда (изделия): Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безглютен)

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на — порций
Макаронные изделия (безглютеновые)	45,5 (г)	45,5		
Выход готового полуфабриката				
Масло подсолнечное	4 (г)	4	0,004	
Соль йодированная	0,5 (г)	0,5	0,0005	
Выход готового блюда	-	134		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Макаронные изделия (безглютеновые) варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 5 л воды). Сваренные макаронные изделия откидывают на дуршлаг и перемешивают с растительным маслом. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – отварные макаронные изделия легко отделяются друг от друга и сохраняют свою форму.

Цвет – от белого до светло-кремового.

Консистенция – мягкая, но упругая.

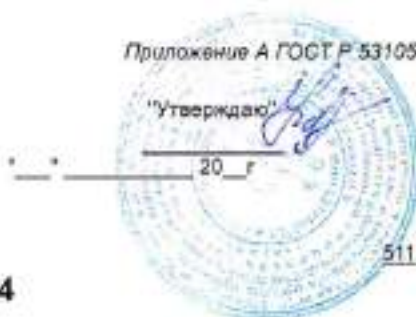
Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	199,31	Витамин Е (мг)	1,76	Хлориды (мг)	
Белки (г)	2,96	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	0,03
Жиры (г)	4,82	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	35,81	Кальций (мг)	4,05	Йод (мкг)	
Витамин С (мг)		Фосфор (мг)	0,06	Витамин А (мкг)	
Витамин В1 (мг)		Магний (мг)	0,24	Фенилаланин (г)	
Витамин В2 (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	

Зав. производством

Технолог



Источник рецептуры

### Технологическая карта № 58,24

Наименование блюда (изделия): Рис отварной с растительным маслом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабриката	Масса готового продукта	Масса на порций
Крупа рисовая	54 (г)	54	0,054	
Масло подсолнечное	5 (г)	5	0,005	
Соль йодированная	1,6 (г)	1,6	0,0016	
*Вода	114	114	0,114	
Выход готового блюда	-	155		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Крупы перебирают, моют и всыпают в подсоленную кипящую воду и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают и промывают горячей кипяченой водой. После стекания воды рис кладут в посуду, заправляют маслом, перемешивают и прогревают. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – зерна крупы – целые, хорошо набухшие, легко разделяются.

Цвет – от белого до кремового.

Консистенция – рассыпчатая, мягкая, однородная.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	224,77	Витамин Е (мг)	2,42	Хлориды (мг)	
Белки (г)	3,83	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	0,59
Жиры (г)	5,54	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	39,96	Кальций (мг)	10,21	Йод (мкг)	1
Витамин С (мг)		Фосфор (мг)	81,1	Витамин А (мкг)	
Витамин В1 (мг)	0,04	Магний (мг)	27,35	Фенилаланин (г)	0,2
Витамин В2 (мг)	0,02	Калий (мг)	54	Селен (мкг)	8,15
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	27

Зав. производством \_\_\_\_\_

Технолог \_\_\_\_\_



Источник рецептуры

Сборник технологических нормативов — Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Ф.Л.Марчук

### Технологическая карта № 470,7

Наименование блюда (изделия): Каша пшениная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Крупа пшено шлифованное	32,5 (г)	32,5	0,0325	
Соль йодированная	0,7 (г)	0,7	0,0007	
Масло подсолнечное	4 (г)	4	0,004	
*Вода	104	104	0,104	
Выход готового блюда	-	134		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Крупу перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой, засыпают в кипящую воду, варят не более 10 мин, добавляют соль, растительное масло, перемешивают и варят до готовности. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – зерна крупы полностью разварившиеся и утратившие свою форму.

Цвет – от желтого до кремового.

Консистенция – вязкая.

Вкус и запах – каша из данного вида крупы, в меру соленый, без признаков затхлости и горечи.

#### Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	147,11	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	3,74	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	5,07	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	21,61	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	1
Витамин С (мг)		Кальций (мг)	11,35	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	75,81	Витамин А (мкг)	0,98
Магний (мг)		Ca (мг)		Фенилаланин (г)	0,19
Витамин В1 (мг)	0,14	Магний (мг)	27,13	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,01	Калий (мг)	69	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,88
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	9
Витамин Е (мг)	1,86	Витамин А (мкг)		Белки жив. происхонд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,9	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры

### Технологическая карта № 175,18

Наименование блюда (изделия): Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (6/сах)

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на — порций
Крупа гречневая	37,5 (г)	37,5	0,0375	
Масло подсолнечное	5 (г)	5	0,005	
Соль йодированная	0,8 (г)	0,8	0,0008	
Выход готового блюда	-	155		

#### Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Крупу перебирают, промывают несколько раз, засыпают в кипящую воду, добавляют соль, заправляют растительным маслом, перемешивают и варят до готовности, периодически помешивая. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

#### Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – зерна частично разварены, не разделяются, каша уложенная горкой, сохраняет форму.

Цвет – серый с коричневым оттенком.

Консистенция – вязкая.

Вкус и запах – каша из данного вида крупы, в меру соленый, без признаков затхлости и горечи.

#### Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	180,45	Витамин Е (мг)	2,5	Хлориды (мг)	
Белки (г)	4,73	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	2,54
Жиры (г)	6,23	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	21,41	Кальций (мг)	10,44	Йод (мкг)	1
Витамин С (мг)		Фосфор (мг)	111,85	Витамин А (мкг)	0,75
Витамин В1 (мг)	0,16	Магний (мг)	75,18	Фенилаланин (г)	0,22
Витамин В2 (мг)	0,06	Калий (мг)	143	Селен (мкг)	2,14
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	9

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры

## Технологическая карта № 108,88

Наименование блюда (изделия): Мясо птицы отварное (филе индейки)

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на — порций
Индейка (филе)	42,1 (г)	40,8	0,0408	
Соль йодированная	0,5 (г)	0,5	0,0005	
Выход готового блюда	-	30		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Обработанную куриную тушку (или филе мяса птицы) кладут в кипящую воду и варят до готовности при слабом кипении, периодически удаляя пену. В конце варки добавляют соль. Отварную курицу (или филе мяса птицы) охлаждают, удаляют спинную кость, рубят на порции, укладывают на противень, заливают бульоном и кипятят 5-7 минут. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Консистенция - (филе мяса птицы) нежная, сочная, не волокнистая.

Цвет - филейной части - белый; ножки - коричневый.

Вкус и запах - соответственные варёной курице.

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	7,96	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Жиры (г)	8,98	Витамин K (мкг)		Омега 6 (г)	
Калорийность (Ккал)	112,61	Витамин E (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)		Витамин B2 (мг)		Йод (мкг)	
Витамин C (мг)		Кальций (мг)	6,74	Пищевые волокна (г)	
PЭ (мкг)		Фосфор (мг)	81,6	Витамин A (мкг)	4,08
Магний (мг)		Ca (мг)		Фенилаланин (г)	0,33
Витамин B1 (мг)	0,02	Магний (мг)	7,86	Йод (мкг)	
Витамин B2 (мг)	0,09	Калий (мг)	86	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	
Витамин C (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин B6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	
Витамин E (мг)	0,12	Витамин A (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин B1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин D (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,59	B-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры

### Технологическая карта № 233,58

Наименование блюда (изделия): Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на — порций
Индейка (филе)	48,041 (г)	46,6	0,0466	
Лук репчатый	0 (г)	0,7	0,0007	
- с 01.01 (16%)	0,833	-	0,0007	
Морковь	0 (г)	2,1	0,0021	
- с 01.01 (25%)	2,8	-	0,0021	
- с 01.08 (20%)	2,625	-	0,0021	
Соль йодированная	0,6 (г)	0,6	0,0006	
Масло подсолнечное	1,1 (г)	1,1	0,0011	
Выход готового блюда	-	70		

#### Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Филе индейки нарезают на мелкие кусочки, кладут в сотейник, солят и припускают. Овощи хорошо промывают и очищают. Мелко нарезанный лук и морковь припускают до полуготовности с добавлением масла растительного. Затем овощи и мясо птицы соединяют и доводят до готовности. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

#### Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – филе индейки, припущенное с овощами.  
Цвет – от белого до светло-серого, овощей – натуральный.  
Консистенция – мягкая, сочная.  
Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

#### Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	10,91	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	0,04	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	1,1	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	0,2	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	
Витамин С (мг)	0,18	Кальций (мг)	6,58	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	94,78	Витамин А (мкг)	46,66
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (г)	0,37
Витамин В1 (мг)	0,02	Магний (мг)	9,88	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,1	Калий (мг)	103	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,01
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	1
Витамин Е (мг)	0,63	Витамин А (мкг)		Белки жив. происхождения (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,89	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры

### Технологическая карта № 108,37

Наименование блюда (изделия): Мясо птицы отварное (филе индейки)

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на — порций
Индейка (филе)	56,598 (г)	54,9	0,0549	
Соль йодированная	0,5 (г)	0,5	0,0005	
Выход готового блюда	-	40		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Филе индейки кладут в горячую воду, быстро доводят до кипения, а затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют соль, варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего вынимают из бульона, дают им остыть, и порционируют. Порционные филе индейки заливают горячим бульоном, доводят до кипения и хранят на мармите в закрытой посуде. При отпуске гарнируют. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подача блюд:

Внешний вид – филе индейки.

Цвет – от белого до светло-серого.

Консистенция – мягкая, сочная.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	10,71	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Жиры (г)	12,08	Витамин K (мкг)		Омега 6 (г)	
Калорийность (Ккал)	151,52	Витамин E (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)		Витамин B2 (мг)		Йод (мкг)	
Витамин C (мг)		Кальций (мг)	8,43	Пищевые волокна (г)	
PЭ (мг)		Фосфор (мг)	109,8	Витамин A (мкг)	5,49
Магний (мг)		Ca (мг)		Фенилаланин (г)	0,44
Витамин B1 (мг)	0,03	Магний (мг)	10,54	Йод (мкг)	
Витамин B2 (мг)	0,12	Калий (мг)	115	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	
Витамин C (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин B6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	
Витамин E (мг)	0,16	Витамин A (мкг)		Белки жив. происхождения (г)	
Витамин B1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин D (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,78	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры

### Технологическая карта № 131,34

Наименование блюда (изделия): Плов из мяса птицы (филе индейки)\*

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабриката	Масса готового продукта	Масса на порций
Индейка (филе)	51,546 (г)	50	0,05	
Лук репчатый	0 (г)	9	0,009	
- с 01.01 (16%)	10,714	-	0,009	
Морковь	0 (г)	9	0,009	
- с 01.01 (25%)	12	-	0,009	
- с 01.08 (20%)	11,25	-	0,009	
Крупа рисовая	39,3 (г)	39,3	0,0393	
Масло подсолнечное	9 (г)	9	0,009	
Соль йодированная	0,75 (г)	0,75	0,00075	
Выход готового блюда	-	150		

#### Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Филе индейки кладут в горячую воду, быстро доводят до кипения, а затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют соль, варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего вынимают из бульона, дают им остыть. Мякоть нарезают. Заливают бульоном, доводят до кипения, добавляют пассерованные, мелко нарезанные морковь и лук, масло растительное, томат-пасту, промытую рисовую крупу и варят до готовности под закрытой крышкой 40 минут. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

#### Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – мясо не подгорело, рис рассыпчатый.

Цвет – мяса – от белого до светло-серого, риса и овощей – от светло до темно-оранжевого.

Консистенция – мягкая, сочная.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

#### Информация о пищевой ценности

Калорийность (ккал)	356,62	Витамин Е (мг)	4,32	Хлориды (мг)	
Белки (г)	12,78	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	1,25
Жиры (г)	20,41	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	30,44	Кальций (мг)	17,12	Йод (мкг)	1
Витамин С (мг)	1,35	Фосфор (мг)	169,3	Витамин А (мкг)	185
Витамин В1 (мг)	0,07	Магний (мг)	34	Фенилаланин (г)	0,55
Витамин В2 (мг)	0,13	Калий (мг)	178	Селен (мкг)	5,99
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	27

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры

### Технологическая карта № 233,43

Наименование блюда (изделия): Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабриката	Масса готового продукта	Масса на порций
Индейка (филе)	41 (г)	40	0,04	
Лук репчатый	0 (г)	0,6	0,0006	
- с 01.01 (16%)	0,714	-	0,0006	
Морковь	0 (г)	1,8	0,0018	
- с 01.01 (25%)	2,4	-	0,0018	
- с 01.08 (20%)	2,25	-	0,0018	
Соль йодированная	0,5 (г)	0,5	0,0005	
Масло подсолнечное	1 (г)	1	0,001	
Выход готового блюда	-	60		

#### Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Филе индейки нарезают на мелкие куски, кладут в сотейник, солят и припускают. Овощи хорошо промывают и очищают. Мелко нарезанные лук и морковь припускают до полуготовности с добавлением масла растительного. Затем овощи и мясо птицы соединяют и доводят до готовности. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

#### Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – филе индейки, припущенное с овощами.

Цвет – от белого до светло-серого, овощей – натуральный.

Консистенция – мягкая, сочная.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

#### Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	120,27	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	7,83	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	9,8	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	0,17	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	
Витамин С (мг)	0,15	Кальций (мг)	7,31	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мг)		Фосфор (мг)	81,36	Витамин А (мкг)	40
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (г)	0,32
Витамин В1 (мг)	0,02	Магний (мг)	8,48	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,09	Калий (мг)	89	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	1
Витамин Е (мг)	0,57	Витамин А (мкг)		Белки жив. происхождения (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,59	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог



Источник рецептуры: Сборник технологических нормативов — Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Ф.Л.Марчук

**Технологическая карта № 547,01**

Наименование блюда (изделия): Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабриката	Масса готового продукта	Масса на порций
Крупа кукурузная	37,1 (г)	37,1	0,0371	
Соль йодированная	0,7 (г)	0,7	0,0007	
Масло подсолнечное	4 (г)	4	0,004	
*Вода	100	100	0,1	
Выход готового блюда	-	134		

**Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации**

Крупу перебирают, промывают, засыпают в кипящую воду и варят 20-30 мин, затем добавляют соль, перемешивают и продолжают варить. При варке добавляют масло растительное. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

**Требования к оформлению и подаче блюд:**

Внешний вид – зерна крупы полностью разварившиеся и утратившие свою форму.  
Цвет – желтоватый.  
Консистенция – вязкая.  
Вкус и запах – каши из данного вида крупы, в меру соленый, без признаков затхлости и горечи.

**Информация о пищевой ценности**

Калорийность (ккал)	157,65	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	3,08	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	4,44	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	26,34	Витамин В2 (мг)		Иод (мкг)	
Витамин С (мг)		Кальций (мг)	10	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	40,52	Витамин А (мкг)	12,24
Магний (мг)		Св (мг)		Фенилаланин (г)	0,13
Витамин В1 (мг)	0,05	Магний (мг)	11,28	Иод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,03	Калий (мг)	55	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	6,31
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	
Витамин Е (мг)	2,02	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	1,02	В-каротин (мкг)	

Зав. производством \_\_\_\_\_

Технолог \_\_\_\_\_

*Handwritten signatures and initials in blue ink.*



Источник рецептуры

### Технологическая карта № 233,59

Наименование блюда (изделия): Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Индейка (филе)	61,856 (г)	60	0,06	
Лук репчатый	0 (г)	0,9	0,0009	
- с 01.01 (16%)	1,071	-	0,0009	
Морковь	0 (г)	2,7	0,0027	
- с 01.01 (25%)	3,6	-	0,0027	
- с 01.08 (20%)	3,375	-	0,0027	
Соль йодированная	0,7 (г)	0,7	0,0007	
Масло подсолнечное	1,4 (г)	1,4	0,0014	
Выход готового блюда	-	90		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Филе индейки нарезают на мелкие куски, кладут в сотейник, солят и припускают. Овощи хорошо промывают и очищают. Мелко нарезанный лук и морковь припускают до полуготовности с добавлением масла растительного. Затем овощи и мясо птицы соединяют и доводят до готовности. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – филе индейки, припущенное с овощами.  
Цвет – от белого до светло-серого, овощей – натуральный.  
Консистенция – мягкая, сочная.  
Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	13,9	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	0,05	Витамин K (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	1,4	Витамин E (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	0,26	Витамин B2 (мг)		Йод (мкг)	
Витамин C (мг)	0,23	Кальций (мг)	10,78	Пищевые волокна (г)	
PЭ (мкг)		Фосфор (мг)	122,04	Витамин A (мкг)	60
Магний (мг)		Ca (мг)		Фенилаланин (г)	0,48
Витамин B1 (мг)	0,03	Магний (мг)	12,71	Йод (мкг)	
Витамин B2 (мг)	0,13	Калий (мг)	133	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,01
Витамин C (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин B6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	2
Витамин E (мг)	0,81	Витамин A (мкг)		Белки жив. происхождения (г)	
Витамин B1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин D (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,89	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры

394

### Технологическая карта № 684,04

Наименование блюда (изделия): Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе индейки)

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на — порций
Индейка (Филе)	41,196 (г)	39,96	0,03996	
Картофель	0 (г)	120	0,12	
- с 01.01 (35%)	184,615	-	0,12	
- с 01.03 (40%)	200	-	0,12	
- с 01.05 (40%)	200	-	0,12	
- с 01.08 (20%)	150	-	0,12	
- с 01.09 (25%)	160	-	0,12	
- с 01.11 (30%)	171,429	-	0,12	
Лук репчатый	0 (г)	12	0,012	
- с 01.01 (16%)	14,286	-	0,012	
Масло подсолнечное	6 (г)	6	0,006	
Соль йодированная	0,5 (г)	0,5	0,0005	
Выход готового блюда	-	180		

#### Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Замороженные филе индейки размораживают, промывают холодной проточной водой. Подготовленное мясо нарезают массой по 30-40 г, картофель и лук – дольками, затем мясо и овощи тушат по отдельности. Тушеное мясо и овощи кладут в посуду слоями, чтобы снизу и сверху мяса были овощи, добавляют томат-пасту, соль и бульон (продукты должны быть только покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат до готовности. Отпускают жаркое вместе с бульоном и гарниром. Блюдо можно готовить без томат-пасты. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

#### Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – кусочки мяса одинаково нарезаны, овощи сохранили форму нарезки.  
Цвет – мяса – серый.  
Консистенция – мяса – сочная, мягкая, овощей – мягкая.  
Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

#### Информация о пищевой ценности

Калорийность (кквал)	217,96	Витамин Е (мг)	2,42	Хлориды (мг)	
Белки (г)	8,63	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	1,47
Жиры (г)	12,74	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	17,12	Кальций (мг)	19,86	Йод (мкг)	5
Витамин С (мг)	21	Фосфор (мг)	130,5	Витамин А (мкг)	6,33
Витамин В1 (мг)	0,14	Магний (мг)	30,89	Фенилаланин (г)	0,37
Витамин В2 (мг)	0,15	Калий (мг)	655	Селен (мкг)	0,32
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	33

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры

## Технологическая карта № 129,19

Наименование Блюда (изделия): Суп картофельный с горохом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на — порций
Картофель	0 (г)	40	0,04	
- с 01.01 (35%)	61,538	-	0,04	
- с 01.03 (40%)	66,667	-	0,04	
- с 01.05 (40%)	66,667	-	0,04	
- с 01.08 (20%)	50	-	0,04	
- с 01.09 (25%)	53,333	-	0,04	
- с 01.11 (30%)	57,143	-	0,04	
Лук репчатый	0 (г)	8	0,008	
- с 01.01 (16%)	9,524	-	0,008	
Морковь	0 (г)	10,4	0,0104	
- с 01.01 (25%)	13,867	-	0,0104	
- с 01.08 (20%)	13	-	0,0104	
Масло подсолнечное	3,2 (г)	3,2	0,0032	
Горох шлифованный колотый	16,1 (г)	16	0,016	
Соль йодированная	0,5 (г)	0,5	0,0005	
Выход готового блюда	-	200		

### Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Овощи хорошо промывают и очищают. Картофель нарезают крупными кубиками, морковь мелкими кубиками, лук мелко рубят. Горох подготавливают (перебирают, моют, кладут в холодную воду (2-3 л на 1 кг), затем варят в той же воде без соли при закрытой крышке до размягчения), затем кладут в бульон или воду, доводят до кипения, добавляют картофель, пассерованные морковь и лук, соль и варят до готовности. Температура при подаче должна быть не ниже 75 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

### Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – в жидкой части супа – картофель, нарезанный кубиками, горох – в виде неразваренных зерен.

Цвет – супа – светло-желтый (горчичный).

Консистенция – картофель и горох – мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленный.

### Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	127,98	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	4,73	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	3,69	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	18,89	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	3
Витамин С (мг)	9,32	Кальций (мг)	29,42	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	69,78	Витамин А (мкг)	209,52
Магний (мг)		Св (мг)		Фенилаланин (г)	0,05
Витамин В1 (мг)	0,2	Магний (мг)	28,7	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,07	Калий (мг)	379	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,41
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	25
Витамин Е (мг)	1,59	Витамин А (мкг)		Белки жив. происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	1,55	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры

### Технологическая карта № 54,54

54

Наименование блюда (изделия): Рассольник с перловой крупой (без сметаны)

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабриката	Масса готового продукта	Масса на порций
Картофель	0 (г)	21	0,021	
- с 01.01 (35%)	32,308	-	0,021	
- с 01.03 (40%)	35	-	0,021	
- с 01.05 (40%)	35	-	0,021	
- с 01.08 (20%)	26,25	-	0,021	
- с 01.09 (25%)	28	-	0,021	
- с 01.11 (30%)	30	-	0,021	
Крупа перловая	8 (г)	8	0,008	
Морковь	0 (г)	10	0,01	
- с 01.01 (25%)	13,333	-	0,01	
- с 01.08 (20%)	12,5	-	0,01	
Лук репчатый	0 (г)	2	0,002	
- с 01.01 (16%)	2,381	-	0,002	
Масло подсолнечное	4 (г)	4	0,004	
Огурцы консервированные	21,818 (г)	12	0,012	
Соль йодированная	0,8 (г)	0,8	0,0008	
*Вода	180	180	0,18	
Выход готового блюда	-	200		

#### Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Крупу перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Перловую крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают, а крупу промывают, так как отвар из нее имеет темный цвет и слизистую консистенцию. В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный брусочками, подготовленную крупу, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь и лук, а через 5-10 минут вводят припущенные огурцы, нарезанные соломкой или ломтиками. Температура при подаче должна быть не ниже 75 °С.

Срок реализации - 2 часа с

момента приготовления.

#### Требования к оформлению и подаче блюда:

Внешний вид – в жидкой части рассольника – огурцы без кожицы и семян, нарезанные соломкой или ломтиками, картофель – брусочками, коренья – соломкой.

Цвет – жира на поверхности – желтый, овощей – натуральный.

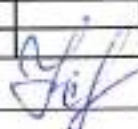
Консистенция – овощи мягкие, сочные, перловая крупа хорошо разварена, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

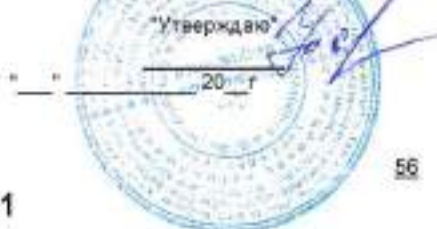
Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

#### Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	83,68	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	1,41	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	4,22	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	9,97	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	2
Витамин С (мг)	5,5	Кальций (мг)	14,16	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мг)		Фосфор (мг)	47,64	Витамин А (мкг)	201,23
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (г)	0,06
Витамин В1 (мг)	0,04	Магний (мг)	13,97	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,03	Калий (мг)	157	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	3,09
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	17
Витамин Е (мг)	1,93	Витамин А (мкг)		Белки жив. происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,51	В-каротин (мкг)	

Зав. производством





Источник рецептуры

### Технологическая карта № 56,31

56

Наименование блюда (изделия): Борщ с капустой и картофелем (без сметаны)

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабриката	Масса готового продукта	Масса на порций
Свекла	0 (г)	32		
- с 01.01 (25%)	42,667	-		
- с 01.09 (20%)	40	-		
Выход готового полуфабриката		25,6	0,0256	
Капуста белокачанная	0 (г)	16		
- с 01.01 (20%)	20	-		
Выход готового полуфабриката		12,8	0,0128	
Картофель	0 (г)	16		
- с 01.01 (35%)	24,615	-		
- с 01.03 (40%)	26,667	-		
- с 01.05 (40%)	26,667	-		
- с 01.08 (20%)	20	-		
- с 01.09 (25%)	21,333	-		
- с 01.11 (30%)	22,857	-		
Выход готового полуфабриката		12,8	0,0128	
Морковь	0 (г)	8		
- с 01.01 (25%)	10,667	-		
- с 01.06 (20%)	10	-		
Выход готового полуфабриката		6,4	0,0064	
Лук репчатый	0 (г)	8		
- с 01.01 (16%)	9,524	-		
Выход готового полуфабриката		6,4	0,0064	
Томат-паста	2,4 (г)	2,4	0,0024	
Масло подсолнечное	3,2 (г)	3,2	0,0032	
Соль йодированная	0,8 (г)	0,8	0,0008	
Выход готового блюда	-	200		

#### Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Овощи хорошо промывают и очищают. Свеклу подготавливают следующим образом: – свеклу нарезают соломкой или ломтиками, тушат в толстостенной закрытой посуде с добавлением томат-пасты, масла сливочного и небольшого количества бульона или воды (15-25 % к массе свеклы); – свеклу неочищенную отваривают целиком. После варки свеклу очищают от кожицы. Вареную свеклу нарезают соломкой или ломтиками, кладут в борщ одновременно с пассерованными овощами и томат-пастой. В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный брусочками картофель, варят 10-15 минут, кладут пассерованные овощи, тушеную или вареную свеклу и варят борщ до готовности. За 5-10 минут до окончания варки добавляют соль. При использовании квашеной капусты, ее в тушеном виде вводят в борщ вместе со свеклой. Температура при подаче должна быть не ниже 75 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

#### Требования к оформлению и подаче блюда:

Внешний вид – в жидкой части супа распределены овощи, сохранившие форму нарезки (свекла, капуста, морковь, лук – соломкой, картофель – брусочками).

Цвет – малиново-красный, жир на поверхности-оранжевый.

Консистенция – свекла и овощи – мягкие, капуста – упругая, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

#### Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	67,54	Витамин Е (мг)	1,54	Хлориды (мг)	
Белки (г)	1,42	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	0,89
Жиры (г)	3,33	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	7,84	Кальций (мг)	29,18	Йод (мкг)	4
Витамин С (мг)	15,88	Фосфор (мг)	38,74	Витамин А (мкг)	168,8
Витамин В1 (мг)	0,04	Магний (мг)	18,82	Фенилаланин (г)	0,05
Витамин В2 (мг)	0,04	Калий (мг)	282	Селен (мкг)	0,49
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	20

Зав. производством

Источник рецептуры: Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для  
школьного питания, ООО Фирма "Партнер", часть 1, Уфа, 2016 г.

61

### Технологическая карта № 65,08

Наименование блюда (изделия): Суп картофельный с гречневой крупой

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Картофель	0 (г)	40	0,04	
- с 01.01 (35%)	61,538	-	0,04	
- с 01.03 (40%)	66,667	-	0,04	
- с 01.05 (40%)	66,667	-	0,04	
- с 01.08 (20%)	50	-	0,04	
- с 01.09 (25%)	53,333	-	0,04	
- с 01.11 (30%)	57,143	-	0,04	
Крупа гречневая	8 (г)	8	0,008	
Морковь	0 (г)	8	0,008	
- с 01.01 (25%)	10,667	-	0,008	
- с 01.08 (20%)	10	-	0,008	
Лук репчатый	0 (г)	8	0,008	
- с 01.01 (16%)	9,524	-	0,008	
Масло подсолнечное	2 (г)	2	0,002	
Соль йодированная	0,5 (г)	0,5	0,0005	
Вода	170	170	0,17	
Выход готового блюда	-	200		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Лук мелко рубят, морковь нарезают мелкими кубиками и пассеруют. Картофель нарезают кубиками. В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, картофель, пассерованные овощи и варят до готовности. За 5-10 минут до окончания варки кладут соль. Температура при подаче должна быть не ниже 75 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – в жидкой части супа – картофель и овощи, нарезанные кубиками, крупа – хорошо разварившаяся, но не потерявшая форму.

Цвет – супа – золотистый, жира на поверхности – светло-оранжевый.

Консистенция – овощи – мягкие, крупа хорошо разварилась, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	2,18	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Жиры (г)	2,53	Витамин K (мкг)		Омега 6 (г)	
Калорийность (Ккал)	83,38	Витамин E (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	12,94	Витамин B2 (мг)		Йод (мкг)	3
Витамин C (мг)	9,2	Кальций (мг)	12,08	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	56,12	Витамин A (мкг)	161,36
Магний (мг)		Ca (мг)		Фенилаланин (г)	0,09
Витамин B1 (мг)	0,09	Магний (мг)	29,47	Йод (мкг)	
Витамин B2 (мг)	0,05	Калий (мг)	288	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,61
Витамин C (мг)		Натрий (мг)		Цинк (мг)	
Витамин B6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	21
Витамин E (мг)	1,03	Витамин A (мкг)		Белки жив. происхождения (г)	
Витамин B1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин D (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	1,03	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог