**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Нижнереутская основная общеобразовательная школа»**

**Фатежского района Курской области**

**Технологические карты**



**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА№1**

**Наименование кулинарного изделия:** Каша гречневая рассыпчатая

**Номер рецептуры:** 537 к.3

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов 2000 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
| 1 порция | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Крупа гречневая из ядрицы быстроразваривающейся | 71 | 71 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| **Выход:** | **-** | **200** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 8,9 |  | В | 0,36 |  | Ca(мг): | 48,1 |
| Жиры (г): | 9,1 | С | - | Mg (мг): | 250,4 |
| Углеводы (г): | 53,768 | А | 00,38 | Fe (мг): | 65,4 |
| Эн. ценность(ккал) | 296,7 | Е | 5,72 | C (мг): | 5,52 |

**Технология приготовления**

Подготовленную крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. Всплывшие пустотелые зёрна удаляют. Кашу варят до запустенья, помешивая. Когда каша сделается густой, перемешивание прекращают, закрывают котёл крышкой и дают каше упреть около 2.5 ч. За это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет. При отпуске горячую рассыпчатую кашу кладут на тарелку и поливают маслом.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* зёрна крупы полностью набухшие, мягкие, сохраняют форму и упругость. Зёрна крупы разделяются. Каша полита маслом.

*Консистенция:* однородная, крупинки плотные, рассыпчатая.

*Цвет:* свойственный данному виду крупы.

*Вкус:* свойственный данному виду крупы.

*Запах:* свойственный данному виду крупы.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2**

**Наименование кулинарного изделия:** Чай с сахаром

**Номер рецептуры:** 628

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов 1994 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
| 1 порция | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Чай - заварка | 0,4 | 0,4 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Вода | 150 | 150 |
| **Выход:** | **-** | **200** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 0,08 |  | В | 0,001 |  | Ca(мг): | 1,2 |
| Жиры (г): | - | С | 0,2 | Mg (мг): | 16,5 |
| Углеводы (г): | 15,07 | А | - | Fe (мг): | 8,8 |
| Эн. ценность(ккал) | 58.85 | Е | - | C (мг): | 1,64 |

**Технология приготовления**

В стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком. Сахар кладут в стакан или чашку, либо подают отдельно.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* жидкость золотисто-коричневого цвета налита в стакан. *Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* золотисто – коричневый.

*Вкус:* сладкий, чуть терпкий.

*Запах:* соответственный чаю.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №3**

**Наименование кулинарного изделия:** Салат из свежей капусты

**Номер рецептуры:** 81 к.3

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов 2000 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
| 1 порция | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Капуста белокочанная свежая | 986 | 789 |
| Масса прогретой капусты | - | 710 |
| Лук зелёный | 125 | 100 |
| Морковь | 125 | 100 |
| Кислота лимонная | 3 | 3 |
| Вода кипяченая | 97 | 97 |
| Сахар | 50 | 50 |
| Масло растительное | 50 | 50 |
| **Выход:** | **-** | **1000** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 2,16 |  | В | 0,033 |  | Ca(мг): | 40,2 |
| Жиры (г): | 0,698 | С | 29,96 | Mg (мг): | 16,43 |
| Углеводы (г): | 6,94 | А | 1,2 | Fe (мг): | 0,58 |
| Эн. ценность(ккал) | 99,12 | Е | 7,0 | Р(мг): | 31,18 |

**Технология приготовления**

Лимонную кислоту растворяют в воде. Капусту шинкуют, добавляют соль, раствор лимонной кислоты и нагревают при непрерывном помешивании. Не следует перегревать капусту, так как она будет мягкой. Прогретую капусту охлаждают, смешивают с нашинкованным зелёным луком и морковью, нарезанной соломкой, добавляют сахар и растительное масло.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* капуста и морковь нарезаны тонкой соломкой, лук зелёный нашинкован. Салат заправлен раствором лимонной кислоты, растительным маслом, посыпан зеленью.

*Консистенция:* овощей- хрустящая, не жёсткая, сочная.

*Цвет:* свойственный входящим в салат продуктам.

*Вкус:* приятно-кисловатый со слегка ощутимой сладостью, умеренно солёный, без горечи.

*Запах:* свежей белокочанной капусты в смеси с заправкой.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №4**

**Наименование кулинарного изделия:** Пюре картофельное

**Номер рецептуры:** 472 к.3

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов 1994 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
| 4 порции | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Картофель | 1140 | 855 |
| Молоко | 158 | 150 |
| Масло сливочное | 35 | 35 |
| **Выход:** | **-** | **1000** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 7,685 |  | В | 0,27 |  | Ca(мг): | 3,8 |
| Жиры (г): | 6,0 | С | 45,6 | Mg (мг): | 5,4 |
| Углеводы (г): | 3,06 | А | 0,08 | Fe (мг): | 2,1 |
| Эн. ценность(ккал) | 64,51 | Е | 1,29 | Р(мг): | 183,5 |

**Технология приготовления**

Очищенный картофель варят в кипящей подсоленной воде до готовности. Воду сливают. Добавляют кипячёное молоко и сливочное масло. Протирают, перемешивают.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* протёртая картофельная масса.

*Консистенция:* густая, пышная, однородная

*Цвет:* белый с кремовым оттенком.

*Вкус:* свойственный варёному картофелю, с выраженным привкусом сливочного масла и кипячёного молока, умеренно солёный, нежный.

*Запах:* свежеприготовленного картофельного пюре с ароматом кипячёного молока и сливочного масла.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 5**

**Наименование кулинарного изделия:** Бутерброды с маслом сливочным

**Номер рецептуры:** 1

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов 2011 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
| 1 порция | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Хлеб | 30 | 30 |
|  |  |  |
| **Выход:** | **-** | **40** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 2,37 |  | В | 00,3 |  | Ca(мг): | 9,4 |
| Жиры (г): | 16,78 | С | - | Mg (мг): | 20,98 |
| Углеводы (г): | 15,1 | А | 00,76 | Fe (мг): | 7,6 |
| Эн. ценность(ккал) | 188,1 | Е | 1,14 | Р(мг): | 00,34 |

**Технология приготовления**

Ломтик хлеба намазывают маслом..

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* ровные ломтики хлеба, намазанные маслом.

*Консистенция:* хлеба – мягкая, масло - мажущаяся

*Цвет:* соответствует виду масла.

*Вкус:* соответствует виду масла.

*Запах:* масла в сочетании со свежим хлебом.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА№ 6**

**Наименование кулинарного изделия:** Каша вязкая молочная из риса

**Номер рецептуры:** 174

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов 2011 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
| 1 порция | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Крупа рисовая | 44 | 44 |
| Молоко | 100 | 100 |
| Вода | 65 | 65 |
| Сахар | 6 | 6 |
| Масса каши |  | 200 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Сахар | 10 | 10 |
| **Выход:** | **-** | **1000** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 7,63 |  | Ca(мг): | 138,77 |
| Жиры (г): | 11,10 | Mg (мг): | 31,61 |
| Углеводы (г): | 60,76 | Fe (мг): | 1,71 |
| Эн. ценность(ккал) | 374 | C (мг): | 0,96 |

**Технология приготовления**

В кипящую воду всыпают подготовленную крупу и варят, периодически помешивая 20 минут. После этого добавляют горячее молоко, соль, сахар и продолжают варку до готовности.

Горячую кашу отпускают с сахаром и маслом, или с маслом, или с сахаром.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* зёрна крупы набухшие, полностью разваренные, каша заправлена сливочным маслом и сахаром.

*Консистенция:* однородная, вязкая, зёрна – мягкие.

*Цвет:* свойственный соответствующему виду крупы.

*Вкус:* умеренно сладкий и солёный с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла.

*Запах:* соответствующей каши в сочетании с молоком и маслом.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 7**

**Наименование кулинарного изделия:** Щи из свежей капусты с картофелем

**Номер рецептуры:** 88

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов 2011 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
| 1 порция | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Капуста белокочанная | 250 | 250 |
| Картофель | 160 | 120 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Петрушка (корень) | 13 | 10 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Томатное пюре | 10 | 10 |
| Масло растительное | 20 | 20 |
| Бульон или вода | 800 | 800 |
| **Выход:** | **-** | **1000** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 7,06 |  | Ca(мг): | 197,0 |
| Жиры (г): | 19,80 | Mg (мг): | 88,5 |
| Углеводы (г): | 31,61 | Fe (мг): | 3,3 |
| Эн. ценность(ккал) | 359 | C (мг): | 63,1 |

**Технология приготовления**

Капусту нарезают шашками, картофель – дольками.

В кипящий бульон или воду закладывают капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель, добавляют слегка пассированные или припущенные морковь, лук и варят до готовности. За 5 – 10 минут до окончания варки в щи добавляют прогретое томатное пюре. При приготовлении щей из ранней капусты её закладывают после картофеля.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* капуста нарезана шашками, морковь, лук, картофель – дольками. *Консистенция:* капуста упругая, овощи мягкие.

*Цвет:* жёлто – оранжевый, жира на поверхности – оранжевый, овощей – натуральный.

*Вкус:* капусты в сочетании с входящими в состав щей овощами, умеренно солёный.

*Запах:* свойственный овощами, капусты.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 8**

**Наименование кулинарного изделия:** Котлеты домашние

**Номер рецептуры:** 271

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов 2011 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
| 1 порция | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Говядина | 24 | 18 |
| Свинина | 12 | 10 |
| Жир-сырец говяжий, свиной | 1 | 1 |
| Лук репчатый | 1,2 | 1 |
| Сухари | 2 | 2 |
| Яйца | 1 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный | 6,5 | 6,5 |
| Вода | 10 | 10 |
| Соль | 0,7 | 0,7 |
| **Выход:** | **-** | **50** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 5,59 |  | Ca(мг): | 8,09 |
| Жиры (г): | 10,68 | Mg (мг): | 8,22 |
| Углеводы (г): | 4,21 | Fe (мг): | 0,88 |
| Эн. ценность(ккал) | 135 | C (мг): | 0,1 |

**Технология приготовления**

Из готовой котлетной массы разделывают изделия овально – приплюснутой формы с заострённым концом.

Котлеты можно приготовить с добавлением репчатого лука. Выход изделий при этом не изменяется, так как соответственно изменяется норма молока или воды.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* форма котлеты – овально- приплюснутая с заострённым концом.

*Консистенция:* сочная, пышная, однородная

*Цвет:* корочки – коричневые, на разрезе – светло серый.

*Вкус:* жареного мяса, умеренно солёный, без привкуса хлеба.

*Запах:* жареного мяса, запанированного в сухарях.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №9**

**Наименование кулинарного изделия:** Кофейный напиток с молоком

**Номер рецептуры:** 379

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов 2011 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
| 1 порция | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Кофейный напиток | 25 | 25 |
| Вода | 600 | 600 |
| Сахар | 100 | 100 |
| Молоко | 500 | 500 |
| **Выход:** | **-** | **1000** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 15,83 |  | Ca(мг): | 628,9 |
| Жиры (г): | 13,39 | Mg (мг): | 70,0 |
| Углеводы (г): | 79,73 | Fe (мг): | 0,67 |
| Эн. ценность(ккал) | 503 | C (мг): | 6,5 |

**Технология приготовления**

В сваренный процеженный кофейный напиток добавляют горячее кипячёное молоко, сахар и доводят до кипения.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* кофейный напиток налит в стакан или чашку.

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* светло - коричневый

*Вкус:* сладкий, с выраженным привкусом кофейного напитка и кипячёного молока.

*Запах:* аромат кофейного напитка и кипяченого молока.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 10**

**Наименование кулинарного изделия:** Рис отварной

**Номер рецептуры:** 304

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов 2011 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
| 1 порция | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Крупа рисовая | 360 | 360 |
| Масло сливочное | 45 | 45 |
| **Выход:** | **-** | **1000** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 24,34 |  | Ca(мг): | 9,1 |
| Жиры (г): | 35,83 | Mg (мг): | 108,9 |
| Углеводы (г): | 244,56 | Fe (мг): | 3,51 |
| Эн. ценность(ккал) | 1398 | C (мг): | - |

**Технология приготовления**

Подготовленную рисовую крупу кладут в подсоленную воду (6л. воды, 60г. соли на 1кг. риса) и варят при слабом кипении. Когда зёрна набухнут и станут мягкими, рис откидывают и промывают горячей кипячёной водой. После стекания воды рис кладут в посуду, заправляют маслом, перемешивают и прогревают.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* зёрна крупы целые, хорошо набухшие, легко разделяются.

*Консистенция:* рассыпчатая, мягкая, однородная.

*Цвет:* от белого до кремового.

*Вкус:* отварного риса с маслом.

*Запах:* отварного риса с маслом.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 11**

**Наименование кулинарного изделия:** Какао с молоком сгущённым

**Номер рецептуры:** 383

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов 2011 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
| 1 порция | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Какао порошок | 20 | 20 |
| Молоко цельное сгущённое с сахаром | 190 | 190 |
| Сахар | 15 | 15 |
| Вода | 820 | 820 |
| **Выход:** | **-** | **1000** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 18,33 |  | Ca(мг): | 639,97 |
| Жиры (г): | 13,0 | Mg (мг): | 89,98 |
| Углеводы (г): | 125,43 | Fe (мг): | 3,22 |
| Эн. ценность(ккал) | 692 | C (мг): | 1,9 |

**Технология приготовления**

Молоко сгущённое с сахаром или сгущённое стерилизованное разводят горячей водой и доводят до кипения.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* жидкость – светло – шоколадного цвета, налита в стакан.

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* светло – шоколадный.

*Вкус:* сладкий, с привкусом какао и сгущённого молока.

*Запах:* свойственный какао.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 12**

**Наименование кулинарного изделия:** Суп картофельный с бобовыми

**Номер рецептуры:** 102

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов 2011 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
| 1 порция | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Картофель | 267 | 200 |
| Фасоль или горох лущеный | 81 | 80 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Петрушка | 13 | 10 |
| Масло растительное | 20 | 20 |
| Бульон или вода | 700 | 700 |
| **Выход:** | **-** | **1000** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 21,96 |  | Ca(мг): | 170,7 |
| Жиры (г): | 21,08 | Mg (мг): | 142,3 |
| Углеводы (г): | 66,14 | Fe (мг): | 8,2 |
| Эн. ценность(ккал) | 593 | C (мг): | 23,3 |

**Технология приготовления**

Картофель нарезают крупными кубиками, морковь и петрушку – мелкими кубиками, лук мелко рубят. Подготовленную фасоль или горох кладут в бульон или воду, доводят до кипения, добавляют картофель, слегка пассерованные или припущенные морковь и лук и варят до готовности

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* картофель нарезан кубиками или дольками; горох или фасоль – в виде целых, неразваренных зерён.

*Консистенция:* картофель и бобовые- мягкие; горох лущеный – пюреобразный.

*Цвет:* светло – жёлтый- супа горохового; светло – коричневый- супа фасолевого.

*Вкус:* свойственный гороху или фасоли, умеренно солёный.

*Запах:* гороха, кореньев и лука.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №13**

**Наименование кулинарного изделия:** Макаронные изделия отварные

**Номер рецептуры:** 202

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов 2011 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
| 1 порция | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Макаронные изделия | 350 | 350 |
| **Выход:** | **-** | **1000** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 37,73 |  | Ca(мг): | 74,61 |
| Жиры (г): | 4,46 | Mg (мг): | 57,46 |
| Углеводы (г): | 212,8 | Fe (мг): | 5,68 |
| Эн. ценность(ккал) | 1042 | C (мг): | - |

**Технология приготовления**

Сваренные макаронные изделия откидывают с растопленным маслом сливочным, чтобы они не склеивались и не образовывали комком. Остальной частью масла макароны заправляют непосредственно перед отпуском.

Блюда из макаронных изделий подают в горячем виде.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* макаронные изделия сохранили форму, легко отделяются друг от друга

*Консистенция:* мягкая, упругая, в меру плотная.

*Цвет:* белый с кремовым оттенком.

*Вкус:* свойственный отварным макаронным изделиям, умеренно соленый.

*Запах:* отварных макаронных изделий.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 14**

**Наименование кулинарного изделия:** Соус сметанный с томатом

**Номер рецептуры:** 331

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов 2011 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
| 1 порция | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Сметана | 250 | 250 |
| Мука пшеничная | 75 | 75 |
| Вода | 750 | 750 |
| Томатное пюре | 100 | 100 |
| **Выход:** | **-** | **1000** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 17,62 |  | Ca(мг): | 273,0 |
| Жиры (г): | 49,96 | Mg (мг): | 52,8 |
| Углеводы (г): | 70,24 | Fe (мг): | 2,08 |
| Эн. ценность(ккал) | 801 | C (мг): | 0,38 |

**Технология приготовления**

Томатное пюре уваривают до половины первоначального объёма, соединяют с соусом сметанным. Соус проваривают, процеживают и доводят до кипения.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* однородная нерасслоившаяся масса.

*Консистенция:* вязкая, полужирная, эластичная.

*Цвет:* светло- оранжевый.

*Вкус:* умеренно солёный, с привкусом томата, свежей сметаны.

*Запах:* свежей сметаны с томатом.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 15**

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

**Номер рецептуры:** 82

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов 2011 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
| 1 порция | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Свекла | 200 | 160 |
| Капуста свежая | 100 | 80 |
| Картофель | 107 | 80 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Петрушка (корень) | 13 | 10 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Томатное пюре | 30 | 30 |
| Масло растительное | 20 | 20 |
| Сахар | 10 | 10 |
| Бульон или вода | 800 | 800 |
| **Выход:** | **-** | **1000** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 7,21 |  | Ca(мг): | 198,9 |
| Жиры (г): | 19,68 | Mg (мг): | 104,5 |
| Углеводы (г): | 43,73 | Fe (мг): | 4,9 |
| Эн. ценность(ккал) | 415 | C (мг): | 42,7 |

**Технология приготовления**

В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют картофель, нарезанный брусочками, варят 10-15 минут, кладут слегка пассированные или припущенные овощи, тушеную или варёную свеклу и варят борщ до готовности. За 5-10 минут до окончания варки добавляют соль, сахар. Борщ можно заправить подсушенной мукой, разведённой бульоном или водой (10г. муки на 1000г. борща).

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* овощи сохранили форму нарезки (свекла, капуста, морковь, лук -соломкой, картофель – брусочками).

*Консистенция:* свекла и овощи мягкие, капуста свежая – упругая.

*Цвет:* малиново-красный, жира на поверхности – оранжевый.

*Вкус:* кисло-сладкий, умеренно солёный.

*Запах:* свойственный овощам.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 16**

**Наименование кулинарного изделия:** Салат из свежих помидоров с луком зелёным

**Номер рецептуры:** 23

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов 2011 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
| 1 порция | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Помидоры свежие | 847 | 720 |
| Лук зелёный | 288 | 230 |
| Масло растительное | 60 | 60 |
| **Выход:** | **-** | **1000** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 10,78 |  | Ca(мг): | 334,19 |
| Жиры (г): | 60,88 | Mg (мг): | 183,64 |
| Углеводы (г): | 34,31 | Fe (мг): | 8,77 |
| Эн. ценность(ккал) | 728 | C (мг): | 221,44 |

**Технология приготовления**

Подготовленные помидоры нарезают тонкими ломтиками, лук шинкуют. Помидоры и лук раскладывают на порции, поливают растительным маслом. Салат можно отпускать без лука, соответственно уменьшив выход.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* помидоры нарезаны кружочками или дольками, лук зелёный шинкуем. Помидоры уложены в салатник. Заправлены растительным маслом, оформлены зеленью.

*Консистенция: помидоров-* упругая, сочная.

*Цвет:* помидоров – красный, розовый, а также желтый для жёлтоплодных сортов, лук – зелёный.

*Вкус:* умеренно солёный, кисловато-острый.

*Запах:* свежих помидоров и зелёного лука в сочетании с растительным маслом.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 17**

**Наименование кулинарного изделия:** Куры отварные с маслом

**Номер рецептуры:** 288

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов 2011 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
| 1 порция | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Курица | 104 | 72 |
| Лук репчатый | 2,5 | 2 |
| Петрушка | 1,5 | 1 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход:** | **-** | **80** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 11,74 |  | Ca(мг): | 28 |
| Жиры (г): | 12,91 | Mg (мг): | 10,14 |
| Углеводы (г): | 0,24 | Fe (мг): | 0,95 |
| Эн. ценность(ккал) | 164 | C (мг): | 1,18 |

**Технология приготовления**

Подготовленые тушки птицы кладут в горячую воду, быстро доводят до кипения бульона снимают пену, добавляют соль, нарезанные коренья, лук, и варят до готовности при слабом кипении в закрытой посуде. Сваренные тушки вынимают из бульона, дают им остыть и нарубают на порции. При отпуске отварную птицу гарнируют и поливают маслом.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:куски равномерные, не разваренные, одинакового размера, уложенные на тарелку.*

*Консистенция: мягкая, сочная.*

*Цвет:* сероватый – ножки, белый – филе.

*Вкус:* умеренно солёный.

*Запах:* свойственный мясу отварной птицы.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 18**

**Наименование кулинарного изделия: Плов из птицы**

**Номер рецептуры:** 291

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов 2011 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
| 1 порция | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Курица | 106 | 72 |
| Масло растительное | 7 | 7 |
| Лук репчатый | 8 | 7 |
| Морковь | 10 | 8 |
| Томатное пюре | 5 | 5 |
| Крупа рисовая | 35 | 35 |
| **Выход:** | **-** | **150** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 12,71 |  | Ca(мг): | 34,76 |
| Жиры (г): | 7,85 | Mg (мг): | 40,53 |
| Углеводы (г): | 26,8 | Fe (мг): | 1,48 |
| Эн. ценность(ккал) | 229 | C (мг): | 4,52 |

**Технология приготовления**

Птицу рубят на порции, обжаривают до образования коробочки, посыпают солью, кладут в посуду, добавляют пассерованные мелко нарезанные морковь и лук, томатное пюре, заливают горячей водой, дают закипеть, затем кладут промытую рисовую крупу и варят до загустения.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* обжаренный кусок птицы, рис рассыпчатый.

*Консистенция: мяса – мягкая, риса – мягкая.*

*Цвет:* мяса - серый, риса и овощей: от светло, до тёмно – оранжевого.

*Вкус:* специфический для тушеного мяса, риса и пассерованных овощей, умеренно солёный.

*Запах:* мяса птицы, с ароматом риса и овощей.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 19**

**Наименование кулинарного изделия:** Суп картофельный с мясными фрикадельками.

**Номер рецептуры:** 104

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов 2011 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
| 1 порция | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Картофель | 533 | 400 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Томатное пюре | 10 | 10 |
| Масло растительное | 10 | 10 |
| Бульон или вода | 700 | 700 |
| **Выход:** | **-** | **1000** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 8,78 |  | Ca(мг): | 118,8 |
| Жиры (г): | 11,12 | Mg (мг): | 118,7 |
| Углеводы (г): | 61,56 | Fe (мг): | 4,6 |
| Эн. ценность(ккал) | 424 | C (мг): | 44,3 |

**Технология приготовления**

В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения, добавляют нарезанные кубиками слегка пассерованные или припущенные овощи и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки добавляют прогретое томатное пюре, соль.

Фрикадельки припускают отдельно в небольшом колличестве бульона или воды до готовности и кладут в суп при отпуске. Бульон после припускания фрикаделек добавляют в суп. Можно готовить суп без томатного пюре.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* картофель и овощи нарезаны кубиками, сохранили форму нарезки. Фрикадельки одинакового размера.

*Консистенция:* картофель и овощи – мягкие; фрикадельки – упругие, сочные.

*Цвет:* бульона – золотистый, жира на поверхности – светло – оранжевый.

*Вкус:* картофеля и овощей, умеренно солёный.

*Запах:* мясных продуктов, овощей.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №20**

**Наименование кулинарного изделия:** Омлет натуральный

**Номер рецептуры:** 210

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов 2011 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
| 1 порция | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Яйца | 1шт. | 40 |
| Молоко и вода | 15 | 15 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход:** | **-** | **58** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 5,39 |  | Ca(мг): | 39,86 |
| Жиры (г): | 9,6 | Mg (мг): | 6,24 |
| Углеводы (г): | 1,02 | Fe (мг): | 1,02 |
| Эн. ценность(ккал) | 112 | C (мг): | 0,1 |

**Технология приготовления**

К обработанным яйцам добавляют молоко и соль. Смесь тщательно размешивают, выливают на смазанный противень и запекают, высотой 2-3 см, полностью прожаривая.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* поверхность омлета зарумянена, но без подгорелых мест.

*Консистенция:* однородная, сочная.

*Цвет:* золотисто – желтоватый.

*Вкус:* свежих жареных яиц, молоко, сливочного масла.

*Запах:* свежих жареных яиц, сливочного масла.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 21**

**Наименование кулинарного изделия:** Бутерброды с маслом сливочным и сыром.

**Номер рецептуры:** 3

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов 2011 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
| 1 порция | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Хлеб | 30 | 30 |
| Сыр | 16 | 16 |
| **Выход:** | **-** | **40** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 2,36 |  | Ca(мг): | 8,4 |
| Жиры (г): | 7,49 | Mg (мг): | 4,2 |
| Углеводы (г): | 14,89 | Fe (мг): | 0,35 |
| Эн. ценность(ккал) | 136 | C (мг): | 31 |

**Технология приготовления**

Ломтик хлеба намазывают маслом, а сверху кладут кусочек сыра.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* ровные ломтики хлеба, намазанные маслом, сверху- сыр прямоугольной или треугольной формы.

*Консистенция:* хлеба – мягкая, масло – мажущаяся.

*Цвет:* соответствует виду масла и сыра.

*Вкус:* сыра, масло и хлеба.

*Запах:* масла и сыра в сочетании со свежим хлебом.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №22**

**Наименование кулинарного изделия:** Гуляш из курицы

**Номер рецептуры:** 260

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов 2011 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
| 1 порция | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Куры | 107 | 79 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Лук репчатый | 12 | 10 |
| Томатное пюре | 8 | 8 |
| Мука пшеничная | 2 | 2 |
| **Выход:** | **-** | **100** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 14,55 |  | Ca(мг): | 21,81 |
| Жиры (г): | 16,79 | Mg (мг): | 22,0 |
| Углеводы (г): | 2,89 | Fe (мг): | 3,06 |
| Эн. ценность(ккал) | 221 | C (мг): | 0,92 |

**Технология приготовления**

Нарезанное кубиками по 20-30 г. и обжаренное мясо заливают водой и тушат с добавлением пассированного томатного пюре в закрытой посуде около часа. На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, добавляя в него слегка пассерованный или припущенный лук, соль, заливают им мясо и тушат ещё 25-30 минут. За 5-10 минут до окончания тушения кладут лавровый лист.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* мясо в соусе, нарезанное кубиками, рядом на тарелку уложен гарнир.

*Консистенция:* мяса – мягкая, сочная, соуса – однородная, слегка вязкая.

*Цвет:* мяса – светло- коричневый.

*Вкус:* тушёного мяса в томатном соусе, умеренно солёный.

*Запах:* тушёного мяса с жаренным луком и томата.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 23**

**Наименование кулинарного изделия:** Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной.

**Номер рецептуры:** 82

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов 2011 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
| 1 порция | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Свекла | 200 | 160 |
| Капуста свежая | 100 | 80 |
| Картофель | 107 | 80 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Петрушка (корень) | 13 | 10 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Томатное пюре | 30 | 30 |
| Масло растительное | 20 | 20 |
| Сахар | 10 | 10 |
| Бульон или вода | 800 | 800 |
| Сметана | 5 | 5 |
| **Выход:** | **-** | **1000** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 7,21 |  | Ca(мг): | 198,9 |
| Жиры (г): | 19,68 | Mg (мг): | 104,5 |
| Углеводы (г): | 43,73 | Fe (мг): | 4,9 |
| Эн. ценность(ккал) | 415 | C (мг): | 42,7 |

**Технология приготовления**

В кипящий бульон или воду, закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют картофель, нарезанный брусочками, варят 10-15 минут, кладут слегка пассированные или припущенные овощи, тушеную или варёную свеклу и варят борщ до готовности. За 5-10 минут до окончания варки добавляют соль, сахар. Борщ можно заправить подсушенной мукой, разведённой бульоном или водой (10г. муки на 1000г. борща).

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* овощи сохранили форму нарезки (свекла, капуста, морковь, лук -соломкой, картофель – брусочками).

*Консистенция:* свекла и овощи мягкие, капуста свежая – упругая.

*Цвет:* малиново-красный, жира на поверхности – оранжевый

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 24**

**Наименование кулинарного изделия:** Омлет смешанный.

**Номер рецептуры:** 210

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов 2011 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
| 1 порция | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Яйца | 1шт. | 40 |
| Молоко и вода | 15 | 15 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Выход:** | **-** | **58** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 5,39 |  | Ca(мг): | 39,86 |
| Жиры (г): | 9,6 | Mg (мг): | 6,24 |
| Углеводы (г): | 1,02 | Fe (мг): | 1,02 |
| Эн. ценность(ккал) | 112 | C (мг): | 0,1 |

**Технология приготовления**

К обработанным яйцам добавляют молоко и соль. Смесь тщательно размешивают, выливают на смазанный противень и запекают, высотой 2-3 см, полностью прожаривая.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* поверхность омлета зарумянена, но без подгорелых мест.

*Консистенция:* однородная, сочная.

*Цвет:* золотисто – желтоватый.

*Вкус:* свежих жареных яиц, молоко, сливочного масла.

*Запах:* свежих жареных яиц, сливочного масла.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 25**

**Наименование кулинарного изделия:** Суп по – домашнему.

**Номер рецептуры:** 104

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов 2011 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
| 1 порция | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Картофель | 533 | 400 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Томатное пюре | 10 | 10 |
| Масло растительное | 10 | 10 |
| Бульон или вода | 700 | 700 |
| **Выход:** | **-** | **1000** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 8,78 |  | Ca(мг): | 118,8 |
| Жиры (г): | 11,12 | Mg (мг): | 118,7 |
| Углеводы (г): | 61,56 | Fe (мг): | 4,6 |
| Эн. ценность(ккал) | 424 | C (мг): | 44,3 |

**Технология приготовления**

В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения, добавляют нарезанные кубиками слегка пассированные или припущенные овощи и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки добавляют прогретое томатное пюре, соль.

Фрикадельки припускают отдельно в небольшом количестве бульона или воды до готовности и кладут в суп при отпуске. Бульон после пропускания фрикаделек добавляют в суп. Можно готовить суп без томатного пюре.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* картофель и овощи нарезаны кубиками, сохранили форму нарезки. Фрикадельки одинакового размера.

*Консистенция:* картофель и овощи – мягкие; фрикадельки – упругие, сочные.

*Цвет:* бульона – золотистый, жира на поверхности – светло – оранжевый.

*Вкус:* картофеля и овощей, умеренно солёный.

*Запах:* мясных продуктов, овощей.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 26**

**Наименование кулинарного изделия:** Соус красный основной.

**Номер рецептуры:** 331

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов 2011 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
| 1 порция | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Сметана | 250 | 250 |
| Мука пшеничная | 75 | 75 |
| Вода | 750 | 750 |
| Томатное пюре | 100 | 100 |
| **Выход:** | **-** | **1000** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 17,62 |  | Ca(мг): | 273,0 |
| Жиры (г): | 49,96 | Mg (мг): | 52,8 |
| Углеводы (г): | 70,24 | Fe (мг): | 2,08 |
| Эн. ценность(ккал) | 801 | C (мг): | 0,38 |

**Технология приготовления**

Томатное пюре уваривают до половины первоначального объёма, соединяют с соусом сметанным. Соус проваривают, процеживают и доводят до кипения.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* однородная не расслоившаяся масса.

*Консистенция:* вязкая, полужирная, эластичная.

*Цвет:* светло- оранжевый.

*Вкус:* умеренно солёный, с привкусом томата, свежей сметаны.

*Запах:* свежей сметаны с томатом.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 27**

**Наименование кулинарного изделия:** Салат из свежих помидоров.

**Номер рецептуры:** 27

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов 2011 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
| 1 порция | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Помидоры свежие | 706 | 600 |
| Лук зелёный | 150 | 120 |
| Масло растительное | 60 | 60 |
| **Выход:** | **-** | **1000** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 11,02 |  | Ca(мг): | 2270,8 |
| Жиры (г): | 60,76 | Mg (мг): | 156,26 |
| Углеводы (г): | 37,46 | Fe (мг): | 7,76 |
| Эн. ценность(ккал) | 741 | C (мг): | 574,51 |

**Технология приготовления**

Подготовленные помидоры режут тонкими ломтиками, лук шинкуют, всё смешивают, заправляют растительным маслом

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* помидоры нарезают тонкими ломтиками, сохраняют форму нарезки, лук зелёный нашинкован. Салат уложен горкой в салатник, заправлен растительным маслом.

*Консистенция:* овощей – упругая, сочная, хрустящая.

*Цвет:* овощей – натуральный.

*Вкус:* кисло – сладкий, умеренно солёный.

*Запах:* свойственный входящим в состав блюда овощам в сочетании с растительным маслом.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 28**

**Наименование кулинарного изделия:** Салат из свежих огурцов

**Номер рецептуры:** 24

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов 2011 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
| 1 порция | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Огурцы свежие | 438 | 350 |
| Лук зелёный | 150 | 120 |
| Масло растительное | 60 | 60 |
| **Выход:** | **-** | **1000** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 9.53 |  | Ca(мг): | 271.84 |
| Жиры (г): | 60.64 | Mg (мг): | 165.06 |
| Углеводы (г): | 30.46 | Fe (мг): | 7.63 |
| Эн. ценность(ккал) | 706 | C (мг): | 94.37 |

**Технология приготовления**

Подготовленные огурцы режут тонкими ломтиками, а зелёный лук шинкуют. Огурцы укладывают вперемешку и посыпают луком. Перед отпуском салат поливают растительным маслом..

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* огурцы нарезаны тонкими ломтиками, лук зелёный шинкованный.. всё уложены в салатник и заправлены растительным маслом.

*Консистенция:* огурцов – упругая, сочная.

*Цвет:* Огурцов неочищенных – белый с зелёной каймой, очищенных – белый.

*Вкус:* свойственный овощам в сочетании с луком и растительным маслом, умеренно солёный.

*Запах:* свежих огурцов и лука в сочетании с растительным маслом.

**«**

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 29**

**Наименование кулинарного изделия:** Рассольник Ленинградский

**Номер рецептуры:** 95

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов 2011 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
| 1 порция | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Капуста свежая | 100 | 80 |
| Картофель | 400 | 300 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Огурцы солёные | 67 | 60 |
| Масло растительное | 20 | 20 |
| Бульон или вода | 700 | 700 |
| **Выход:** | **-** | **1000** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 8,37 |  | Ca(мг): | 159,0 |
| Жиры (г): | 20,37 | Mg (мг): | 112,3 |
| Углеводы (г): | 50,76 | Fe (мг): | 4,3 |
| Эн. ценность(ккал) | 458 | C (мг): | 52,5 |

**Технология приготовления**

В кипящий бульон или воду кладут нашинкованную капусту, доводят до кипения, закладывают картофель, нарезанный брусочками, а через 5-10 минут вводят слегка пассированные или припущенные овощи и припущенные огурцы. За 5-10 минут до окончания варки добавляют соль.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* огурцы без кожицы и семян, нарезаны ромбиками или соломкой, картофель- брусочками, капуста, коренья – соломкой.

*Консистенция:* овощей- сочная; огурцов – слегка хрустящая.

*Цвет:* бульона – жёлтый, овощей – натуральный, блёстки жира – светло- жёлтые.

*Вкус:* острый, умеренно солёный, с умеренной кислотностью от огурцов и огуречного рассола.

*Запах:* огуречного рассола, овощей.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 30**

**Наименование кулинарного изделия:** Суп картофельный с рисом.

**Номер рецептуры:** 97

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов 2011 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
| 1 порция | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Картофель | 600 | 450 |
| Рис | 50 | 50 |
| Морковь | 50 | 40 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Масло растительное | 10 | 10 |
| Бульон или вода | 700 | 700 |
| **Выход:** | **-** | **1000** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 9,37 |  | Ca(мг): | 121,8 |
| Жиры (г): | 11,31 | Mg (мг): | 125,6 |
| Углеводы (г): | 67,48 | Fe (мг): | 4,8 |
| Эн. ценность(ккал) | 456 | C (мг): | 48,0 |

**Технология приготовления**

В кипящий бульон или воду кладут промытый рис, картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения, добавляют слегка пассированные или припущенные морковь, лук и варят до готовности. За 5-10 минут до окончания варки кладут соль

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* картофель, рис и овощи нарезаны кубиками, сохранили форму.

*Консистенция:* картофель, коренья мягкие, но не разваренные.

*Цвет:* бульона – золотистый, жир на поверхности – светло-оранжевый.

*Вкус:* картофель, овощей умеренно солёный.

*Запах:* картофеля и овощей.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 31**

**Наименование кулинарного изделия:** Каша вязкая молочная из пшена

**Номер рецептуры:** 174

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов 2011 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
| 1 порция | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Крупа пшенная | 44 | 44 |
| Молоко | 100 | 100 |
| Вода | 65 | 65 |
| Сахар | 6 | 6 |
| Масса каши |  | 200 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Сахар | 10 | 10 |
| **Выход:** | **-** | **1000** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 7,63 |  | Ca(мг): | 138,77 |
| Жиры (г): | 11,10 | Mg (мг): | 31,61 |
| Углеводы (г): | 60,76 | Fe (мг): | 1,71 |
| Эн. ценность(ккал) | 374 | C (мг): | 0,96 |

**Технология приготовления**

В кипящую воду всыпают подготовленную крупу и варят, периодически помешивая 20 минут. После этого добавляют горячее молоко, соль, сахар и продолжают варку до готовности.

Горячую кашу отпускают с сахаром и маслом, или с маслом, или с сахаром.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* зёрна крупы набухшие, полностью разваренные, каша заправлена сливочным маслом и сахаром.

*Консистенция:* однородная, вязкая, зёрна – мягкие.

*Цвет:* свойственный соответствующему виду крупы.

*Вкус:* умеренно сладкий и солёный с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла.

*Запах:* соответствующей каши в сочетании с молоком и маслом.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 32**

**Наименование кулинарного изделия:** Котлета рыбная

**Номер рецептуры:** 234

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов 2011 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
| 1 порция | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Минтай | 70 | 33 |
| Хлеб пшеничный | 9 | 9 |
| Молоко или вода | 13 | 13 |
| Сухари | 5 | 5 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| **Выход:** | **-** | **55** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 6,92 |  | Ca(мг): | 39,47 |
| Жиры (г): | 5,54 | Mg (мг): | 14,57 |
| Углеводы (г): | 9,61 | Fe (мг): | 0,71 |
| Эн. ценность(ккал) | 115 | C (мг): | 0,51 |

**Технология приготовления**

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде или молоке хлебом, добавляют соль, тщательно перемешивают и выбивают. Из полученной рыбной котлетной массы формируют котлеты, панируют в сухарях, обжаривают с двух сторон на противне или сковороде в течение 8-10 минут и доводят до готовности в жарочном шкафу 5 минут.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* форма котлеты – овально-приплюснута с заострённым концом, аккуратно уложены.

*Консистенция:* сочная, однородная.

*Цвет:* корочки – золотистый, на разрезе-светло-серый.

*Вкус:* жаренной рыбной котлетной массы, умеренно солёный.

*Запах:* приятный, рыбы.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 33**

**Наименование кулинарного изделия:** Рыба тушеная в томате

**Номер рецептуры:** 229

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов 2011 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
| 1 порция | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Минтай | 123 | 62 |
| Вода или бульон | 19 | 19 |
| Морковь | 23 | 18 |
| Петрушка | 4 | 3 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Томатное пюре | 10 | 10 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Раствор лимонной кислоты | 2,5 | 2,5 |
| Сахар | 2 | 2 |
| Лавровый лист | 0,01 | 0,01 |
| **Выход:** | **-** | **100** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 11,01 |  | Ca(мг): | 31,43 |
| Жиры (г): | 5,06 | Mg (мг): | 25,97 |
| Углеводы (г): | 3,80 | Fe (мг): | 0,58 |
| Эн. ценность(ккал) | 111 | C (мг): | 4,71 |

**Технология приготовления**

Порционные куски рыбы, нарезанные из филе с кожей без костей, укладывают в посуду в два слоя, чередуя со слоями нашинкованных овощей, заливают бульоном или водой, добавляют масло растительное, томатное пюре, раствор лимонной кислоты, сахар, соль, посуду закрывают крышкой и тушат до готовности 45-60 минут за 5-7мину до окончания тушения добавляют специи.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* целый кусок тушёной рыбы, уложен на тарелку с соусом.

*Консистенция:* мягкая, допускается легкое расслаивание мякоти.

*Цвет:* рыбы на разрезе- белый или светло серый, овощей натуральный.

*Вкус:* рыбы в сочетании с соусом и овощами, умеренно солёный.

*Запах:* свойственный тушеной рыбе, с ароматом специй.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 34**

**Наименование кулинарного изделия:** Салат из белокочанной капусты с яблоками.

**Номер рецептуры:** 46

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов 2011 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
| 1 порция | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Капуста белокочанная свежая | 563 | 450 |
| Морковь | 188 | 150 |
| Яблоки свежие | 357 | 250 |
| Лук репчатый | 60 | 50 |
| Чеснок | 12 | 10 |
| Сахар | 50 | 50 |
| Масло растительное | 50 | 50 |
| **Выход:** | **-** | **1000** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 1,22 |  | Ca(мг): | 334,88 |
| Жиры (г): | 51,04 | Mg (мг): | 160,01 |
| Углеводы (г): | 111,65 | Fe (мг): | 9,78 |
| Эн. ценность(ккал) | 901 | C (мг): | 168,7 |

**Технология приготовления**

Капусту шинкуют, лук, морковь, очищенные яблоки с удалённым семенным гнездом нарезают соломкой, добавляют чеснок, сахар и растительное масло.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* овощи и яблоки нарезаны тонкой соломкой, лук нашинкован. Салат заправлен растительным маслом, посыпан зеленью.

*Консистенция:* овощей – хрустящая, не жесткая, сочная.

*Цвет:* желтоватый от моркови.

*Вкус:* приятно – кисловатый со слегка ощутимой сладостью, умеренно солёный, без горечи.

*Запах:* свежей белокочанной капусты в смеси с морковью, яблоками, чесноком.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 35**

**Наименование кулинарного изделия:** Жаркое по - домашнему

**Номер рецептуры:** 259

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов 2011 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
| 1 порция | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Говядина | 107 | 79 |
| Картофель | 133 | 100 |
| Лук репчатый | 12 | 10 |
| Томатное пюре | 6 | 6 |
| Масло растительное | 6 | 6 |
| **Выход:** | **-** | **175** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 16,20 |  | Ca(мг): | 30,50 |
| Жиры (г): | 18,09 | Mg (мг): | 42,48 |
| Углеводы (г): | 16,58 | Fe (мг): | 3,86 |
| Эн. ценность(ккал) | 295 | C (мг): | 6,76 |

**Технология приготовления**

Мясо нарезают по два куска на порцию, картофель и лук – дольками. Мясо и овощи обжаривают по отдельности. Обжаренное мясо и овощи кладут в посуду слоями, чтобы снизу и сверху мяса были овощи, добавляют томатное пюре, соль и бульон закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5-10 минут до окончания тушения кладут лавровый лист. Отпускают жаркое вместе с бульоном и гарниром. Блюдо можно готовить без томатной пюре.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* мясо нарезано поперёк волокон, уложено на тарелку вместе с овощами. Овощи сохранили форму нарезки.

*Консистенция:* мяса и овощей – нежная, мягкая, сочная*.*

*Цвет:*мяса-коричневый, овощей-темно-красный.

*Вкус:* бес постороннего привкуса, умеренно солёный.

*Запах:* мяса в сочетании с ароматом овощей.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 36**

**Наименование кулинарного изделия:** Компот из смеси сухофруктов.

**Номер рецептуры:** 349

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов 2011 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
| 1 порция | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм. | 100 | 250 |
| Сахар-песок | 100 | 100 |
| Кислота лимонная | 1 | 1 |
| Вода | 1000 | 1000 |
| **Выход:** | **-** | **1000** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 3,31 |  | Ca(мг): | 162,4 |
| Жиры (г): | 0,45 | Mg (мг): | 87,3 |
| Углеводы (г): | 160,07 | Fe (мг): | 3,49 |
| Эн. ценность(ккал) | 664 | C (мг): | 3,63 |

**Технология приготовления**

Подготовленные сухофрукты заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят до готовности.

Компот готовят накануне, для того чтобы он настоялся.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* сухофрукты сохранили форму, жидкая часть прозрачная.

*Консистенция:* компота-жидкая, плодов-мягкая.

*Цвет:* коричневый.

*Вкус:* сладкий, с хорошо выраженным привкусом сухофруктов.

*Запах:* сухофруктов.