

# ГОТОВИМ ПО ИНСТРУКЦИИ

## *Ежедневное меню двух горячих обедов*

МАОУ «СОШ №9»  
город Стерлитамак



# Комплексный обед № 1



- ❖ Салат «Здоровье»
- ❖ Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной
- ❖ Гуляш из говядины, макароны отварные с маслом
- ❖ Компот из вишни
- ❖ Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом «Свежий2» из муки пшеничной
- ❖ Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом «Свежий1» из смеси муки ржаной

# Салат «Здоровье»

Приложение 7  
к МР 2.3.6.0233-21.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО "Центр социального питания"

/Байбурин Р.В./

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №КП22439



Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат "Здоровье"

Номер рецептуры: 21

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва - 1996г.

Категория питающихся:

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	Норма закладки на 1 порцию, г		Норма закладки на 100 порций, кг	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
морковь, с сентября (20%)	37,5	30	3,75	3
с января (25%)	40	30	4	3
свекла, с сентября (20%)	24,9	24,9	2,49	2,49
с января (25%)	33,2	24,9	3,32	2,49
горошек зеленый консервированный	15,6	10,05	1,56	1,005
масло растительное	3	3	0,3	0,3
кислота лимонная	0,075	0,075	0,0075	0,0075
вода		6,75		
сахар	0,45	0,45	0,045	0,045
соль йодированная	0,15	0,15	0,015	0,015
<b>Выход:</b>	60		6	

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):	1,35	Ca (мг):	38,7
Жиры (г):	7,65	Mg (мг):	28,65
Углеводы (г):	14,1	Fe (мг):	1,53
Эн.ценность (ккал):	147	C (мг):	2,37

### Технология приготовления и требования к оформлению, подаче и реализации

Овощи промывают, зачищают, отваривают, очищают от кожуры, нарезают соломкой, добавляют предварительно прокипяченной в собственном соку зелёный горошек, солят, поливают заправкой для салатов. Приготовление заправки: лимонную кислоту, сахар, соль растворяют в кипяченной воде, соединяя с растительным маслом. Температура подачи блюда 10- 14° С. Срок реализации 1 час с момента приготовления.

### Органолептические показатели и показатели качества и безопасности

Внешний вид: овощи имеют привлекательный вид, сохраняют форму нарезки, салат уложен горкой, заправлен.

Консистенция: овощей - мягкая, сочная.

Цвет: свойственный входящим в блюдо продуктам.

Вкус и запах: свойственный входящим в блюдо продуктам.



# Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной

Приложение 7  
к МР 2.3.6.0233-21.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "Центр социального питания"

/Байбурин Р.В./

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №КП22032

Наименование кулинарного изделия (блюда): Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной

Номер рецептуры: 54-Зс-2020

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста Новосибирск-2021г.

Категория питающихся:



Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	Норма закладки на 1 порцию, г		Норма закладки на 100 порций, кг	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
картофель, с сентября (25%)	93,333	70	9,3333	7
с ноября (30%)	100	70	10	7
с января (35%)	107,692	70	10,7692	7
с марта (40%)	116,667	70	11,6667	7
с августа (20%)	87,5	70	8,75	7
крупя перловая	4	4	0,4	0,4
морковь, с сентября (20%)	10	8	1	0,8
с января (25%)	10,667	8	1,0667	0,8
лук репчатый, отходность (16%)	9,572	8,04	0,9572	0,804
масло растительное	4	4	0,4	0,4
огурцы соленые	12	12	1,2	1,2
сметана	5	5	0,5	0,5
Вода		150		
<b>Выход:</b>		200		20

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):	3,73	Ca (мг):	12,47
Жиры (г):	6	Mg (мг):	18,01
Углеводы (г):	15	Fe (мг):	0,68
Эн.ценность (ккал):	160	C (мг):	5,36

### Технология приготовления и требования к оформлению, подаче и реализации

Овощи хорошо промывают и очищают. Крупу перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. В кипящую воду закладывают подготовленную крупу, варят до полуготовности, отвар сливают, а крупу промывают. Соленые огурцы нарезают соломкой или ромбиками, или натирают на терке. У огурцов с грубой кожей и крупными семенами предварительно очищают кожу и удаляют семена. Подготовленные огурцы припускают в небольшом количестве бульона или воды 15 мин. Картофель нарезают брусочками или дольками, лук, морковь – натирают на терке. В кипящую воду кладут картофель, подготовленную крупу доводят до кипения и варят до полуготовности. Затем добавляют пассерованные морковь и лук, через 5-10 мин вводят притушенные огурцы, в конце варки кладут сметану, прошедшую термическую обработку. Температура подачи: не менее 75°С. Срок реализации блюда: не более 2 часов.

### Органолептические показатели и показатели качества и безопасности

Внешний вид: в жидкой части рассольника огурцы без кожицы и семян, нарезаны ромбиками или соломкой, картофель - брусочками, коренья - соломкой.

Консистенция: овощей-сочная; огурцов - слегка хрустящая, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

Цвет: желтый, жира на поверхности - желтый, овощей - натуральный.

Вкус: острый, с умеренной кислотностью.

Запах: огуречного рассола, овощей.



# Гуляш из говядины, макароны отварные с маслом

Приложение 7  
к МР 2.3.6.0233-21.

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Центр социального питания"

/Байбурина Р.В./

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №КП22695

Наименование кулинарного изделия (блюда): Гуляш из говядины, макароны отварные с маслом (40/150)

Номер рецептуры: **НЕТК 203**

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания ООО Фирма "Партнер"-Уфа-2021г.

Категория питающихся:

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	Норма закладки на 1 порцию, г		Норма закладки на 100 порций, кг	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
макаронные изделия	75	75	7,5	7,5
масло сливочное	2,25	2,25	0,225	0,225
масло растительное	2,25	2,25	0,225	0,225
Вода		112,5		
Гуляш из мяса говядины		40		
Гуляш из говядины замороженный	27,28	24	2,728	2,4
морковь, с сентября (20%)	12	9,6	1,2	0,96
с января (25%)	12,8	9,6	1,28	0,96
лук репчатый, отходность (16%)	11,429	9,6	1,1429	0,96
масло растительное	4	4	0,4	0,4
мука пшеничная	2,8	2,8	0,28	0,28
томат паста	4	4	0,4	0,4
Вода		24		
<b>Выход:</b>		190		19

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):	3,71	Ca (мг):	10,48
Жиры (г):	5,6	Mg (мг):	7,48
Углеводы (г):	26,92	Fe (мг):	0,75
Эн.ценность (ккал):	215	C (мг):	0

### Технология приготовления и требования к оформлению, подаче и реализации

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек не проваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют растопленным сливочным и растительным маслом и прогревают при температуре 140-160°C 5 минут.

Гуляш из мяса говядины: Готовый гуляш из мяса говядины закладывают в горячую воду, доводят до кипения, образовавшуюся на поверхности пену, варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности.

Овощи перебирают, моют, очищают. Морковь нарезают соломкой, лук - полукольцами.

Отварной гуляш соединяют с припущенной морковью, луком с томатной пастой, заливают водой и тушат 10-15 минут.

Просеянную муку подсушивают в жарочном шкафу при температуре 150-160°C до приобретения светло-желтого цвета.

Охлажденную до 70-80°C муку разводят теплым бульоном в соотношении 1:4, тщательно размешивают и вводят в кипящий бульон, затем вводят пассерованную с томат-пастой морковь и варят при слабом кипении 55-60 минут.

Температура подачи 55°C.

### Органолептические показатели и показатели качества и безопасности

Внешний вид: макароны не разварены, легко разделяются. Нарезанные кусочки мяса, тушеные с соусом. Макароны и гуляш не смешаны.

Цвет: светло-коричневый до коричневого. Мяс-светло-серый, свойственный соусу.

Вкус и запах: свойственный продуктам, входящим в блюдо.



# Компот из вишни

Приложение 7  
к МР 2.3.6.0233-21.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "Центр социального питания"

/Байбурин Р.В./

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №КП22002

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Компот из вишни**

Номер рецептуры: **№ТТК 585**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва - 1996г.**

Категория питающихся:

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	Норма закладки на 1 порцию, г		Норма закладки на 100 порций, кг	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
вишня	22	18	2,2	1,8
сахар	12	12	1,2	1,2
Вода		162		
кислота лимонная	0,001	0,001	0,0001	0,0001
<b>Выход:</b>	200		20	

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):	0,3	Са (мг):	13
Жиры (г):	0,1	Mg (мг):	9
Углеводы (г):	10,3	Fe (мг):	0,2
Эн.ценность (ккал):	43	С (мг):	2,5

### Технология приготовления и требования к оформлению, подаче и реализации

Вишню (свежую или замороженную) перебирают, удаляют плодоножки, моют. Для приготовления сиропа - в горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, проваривают 10-12 минут и процеживают. В подготовленный горячий сироп погружают плоды, лимонную кислоту и доводят до кипения, процеживают. Компот охлаждают, разливают по стаканам и раскладывают ягоды. Температура подачи 14° С. Срок реализации не более 2 часов.

### Органолептические показатели и показатели качества и безопасности

Внешний вид: сироп прозрачный, ягоды сохраняют форму.

Консистенция: жидкая, с наличием ягод.

Цвет: свойственный цвету ягод.

Вкус и запах: сладкий, свойственный ягодам, входящим в состав компота.



❖ **Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом «Свежий2» из муки пшеничной**

❖ **Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом «Свежий1» из смеси муки ржаной**

Приложение 7  
к МР 2.3.6.0233-21.

Директор **УТВЕРЖДАЮ:**  
ООО "Центр социального питания"  
/Байбурин Р.В./

**Технологическая карта  
кулинарного изделия (блюда) №ШК00129**

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной**

Номер рецептуры: **ТТК №26**

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста Новосибирск-2021г.**

Категория питающихся:

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	Норма закладки на 1 порцию, г		Норма закладки на 100 порций, кг	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
хлеб пшеничный	30	30	3	3
<b>Выход:</b>	30		3	

**Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию**

Белки (г):	2,43	Ca (мг):	26,67
Жиры (г):	4,2	Mg (мг):	0
Углеводы (г):	12,79	Fe (мг):	2,1
Эн.ценность (ккал):	71	C (мг):	0

**Технология приготовления и требования к оформлению, подаче и реализации**

Хлеб нарезают непосредственно перед подачей. Нарезанный хлеб раздают. Температура подачи 10-20°C. Срок реализации не более одного часа с момента нарезки или в соответствии с указаниями на упаковке.

**Органолептические показатели и показатели качества и безопасности**

Внешний вид: нарезан на порционные кусочки, не крошится  
Консистенция: пористая, мягкая  
Цвет: соответствует данному сорту хлеба  
Вкус и запах: свежее выпеченных хлебобулочных изделий

Приложение 7  
к МР 2.3.6.0233-21.

Директор **УТВЕРЖДАЮ:**  
ООО "Центр социального питания"  
/Байбурин Р.В./

**Технологическая карта  
кулинарного изделия (блюда) №0000065**

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной**

Номер рецептуры: **ТТК №22**

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста Новосибирск-2021г.**

Категория питающихся:

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	Норма закладки на 1 порцию, г		Норма закладки на 100 порций, кг	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
хлеб пшеничный	35	35	3,5	3,5
<b>Выход:</b>	35		3,5	

**Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию**

Белки (г):	2,8	Ca (мг):	105
Жиры (г):	0,42	Mg (мг):	0
Углеводы (г):	13,44	Fe (мг):	0,02
Эн.ценность (ккал):	83	C (мг):	0,03

**Технология приготовления и требования к оформлению, подаче и реализации**

Хлеб нарезают непосредственно перед подачей. Температура подачи 10-20°C. Срок реализации не более одного часа с момента нарезки или в соответствии с указаниями на упаковке.

**Органолептические показатели и показатели качества и безопасности**

Внешний вид: нарезан на кусочки, не крошится  
Консистенция: пористая, мягкая  
Цвет: соответствует данному сорту хлеба  
Вкус и запах: свежее выпеченных хлебобулочных изделий

