

Утверждаю:
директор Зеленодольского филиала
МБОУ «СОШ №7» Андриенко Н.Н.

« » 20 г.



МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ;

Номер рецептуры: 54-1г-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
макаронные изделия	51	51	5,3	0,6	32,7	157,2								
масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	306	306	0	0	0	0								
Выход:		150	5,4	4,9	32,8	196,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
макаронные изделия	0,06	0,02	0	0	0	1,2	52,1	8,5	7,1	39	0,71	0,8	0	12
масло сливочное	0	0,01	18,4	0,09	0	0,8	1,69	1,4	0	1,8	0,01	0	0,06	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,06	0,03	18,4	0,09	0	149	53,8	12	7,2	41	0,73	21	0,06	12

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек непроваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют растопленным сливочным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия 5 минут, блюдо готово к раздаче.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - макаронные изделия должны сохранить форму, увеличиться в объеме в 2-3 раза, хорошо отделяться друг от друга; цвет, вкус и запах - присущий макаронным изделиям со вкусом сливочного масла.

Утверждаю:
директор Зеленодольского филиала
МБОУ «СОШ №7» Андриенко Н.Н.

« » 20 г



КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ;

Номер рецептуры: 54-21м-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
Куриная голень	97,6	86,4	19,2	1,4	0,3	90,9
лук репчатый	2,7	2,4	0	0	0,2	0,9
петрушка (зелень)	2,7	2,4	0,1	0	0,2	1,1
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
Выход:		60	19,3	1,4	0,7	92,9

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
куриная грудка (филе)	0,04	0,05	4,67	0	0,62	39	209	6,1	65	129	1,05	5,2	17,3	112	
лук репчатый	0	0	0	0	0,1	0,1	3,49	0,7	0,3	1,2	0,02	0,1	0,01	0,7	
петрушка (зелень)	0	0	13,7	0	1,44	0,6	15,9	5,2	1,8	2	0,04	0,1	0	5,5	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0	
Выход:	0,04	0,05	18,4	0	2,16	128	229	13	67	132	1,12	17	17,4	119	

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют. Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах.

Оттаявшее мясо нарезают на куски добавляют соль, лук, зелень, выкладывают в емкость для запекания и запекают в духовом шкафу при температуре 220 градусов 30 минут

. Хранят запеченую птицу на мармите не более 2 часов.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид – аккуратно нарубленные куски запеченой птицы; консистенция: нежная, сочная; цвет - светло-кремовый с румяной корочкой; вкус и запах - характерный для запеченой птицы, умеренно соленый; консистенция – нежная, мягкая, сочная.

Утверждаю:
директор Зеленодольского филиала
МБОУ «СОШ №7» Андриенко Н.Н.

« 20 » г

СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ;

Номер рецептуры: 54-Соус-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
томатное пюре	20	20	0,7	0	2,1	11,3
морковь	10	8	0,1	0	0,5	2,5
лук репчатый	4,5	4	0,1	0	0,3	1,5
мука пшеничная высший сорт	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3
масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5
сахар-песок	2,5	2,5	0	0	2,3	9,1
петрушка (корень)	2,3	2	0	0	0,2	0,9
лавровый лист	0,02	0,02	0	0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0,03	0,03	0	0	0	0
бульон	100	100	1,9	0,4	0,3	12,6
Выход:		100	3,3	2,4	8,9	70,8

Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
томатное пюре	0,01	0	24	0	2,08	1,5	111	3,5	8	12	0,35	0	0,12	0	
морковь	0	0	96	0	0,16	1,3	13,3	1,9	2,6	3,8	0,05	0,4	0,01	4,4	
лук репчатый	0	0	0	0	0,16	0,1	5,81	1,1	0,5	2	0,03	0,1	0,02	1,2	
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,1	5,06	0,8	0,7	3,7	0,05	0,1	0,26	1,1	
масло сливочное	0	0	8,1	0,04	0	0,3	0,75	0,6	0	0,8	0,01	0	0,03	0,1	
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,06	0	0	0	0,01	0	0	0	
петрушка (корень)	0	0	0,02	0	0,28	0,1	5,68	1	0,4	1,3	0,01	0	0	2,2	
лавровый лист	0	0	0,04	0	0	0	0,09	0,2	0	0	0,01	0	0	0	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	8,8	0	0,1	0	0	0	1,2	0	0	
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Выход:	0,02	0	128	0,04	2,68	12	142	9,2	12	24	0,52	1,8	0,44	9	

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления: Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с петрушкой и морковью, припускают в небольшом количестве бульона мясного с добавлением масла сливочного в течении 10- 15 минут, затем вводят томат-пюре при слабом кипении припускают еще 10-15 минут.

Муку пшеничную просеивают и просушивают при температуре 150-160 градусов, периодически помешивая, до приобретения светло-желтого цвета, охлаждают до температуры 70-80 градусов и разводят теплым бульоном в соотношении 1:4, тщательно размешивают и добавляют припущенные овощи и при слабом кипении варят в течении 45-60 минут. В конце варки добавляют соль, сахар, лист лавровый.

Соус процеживают, протирая в него разварившиеся овощи и доводят до кипения.

Используют соус красный основной для приготовления производных соусов.

При использовании соуса красного основного как самостоятельного, его заправляют предварительно прокипяченным маслом сливочным, которое добавляют в соус, тщательно помешивают до полного соединения масла сливочного с соусом. Затем соус нагревают до температуры от 80 до 85 градусов, но не кипятят. Подают соус красный основной к мясным и рыбным блюдам.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - однородная масса; консистенция - жидкой сметаны, однородная, без комков муки; цвет: красноватый; вкус - нежный, насыщенный; запах - продуктов, входящих в соус.

Утверждаю:
директор Зеленодольского филиала
МБОУ «СОШ №7» Андриенко Н.Н.

« » 20 г.



ЗАКУСКА ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ;
Номер рецептуры: 54-73-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	брутто	нетто	г	г	г	ккал	
капуста белокочанная	93,8	75	1,4	0,1	3,5	20,2	
лук репчатый	7,5	6	0,1	0	0,5	2,4	
морковь	7,5	6	0,1	0	0,4	2	
масло подсолнечное	6	6	0	6	0	53,9	
сахар-песок	1,8	1,8	0	0	1,8	7,2	
кислота лимонная	0,1	0,1	0	0	0	0	
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0	
Выход:		60	1,6	6,1	6,2	85,7	

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
капуста белокочанная	0,02	0,03	2,25	0	33,8	9,8	225	36	12	23	0,45	2,3	0,22	7,5	
лук репчатый	0	0	0	0	0,6	0,2	11	1,9	0,8	3,5	0,05	0,2	0,03	1,9	
морковь	0	0	120	0	0,3	1,3	12	1,6	2,3	3,3	0,04	0,3	0,01	3,3	
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,01	0	0	0	
кислота лимонная	0	0	0	0	0,13	0	0,2	0,1	0	0	0	0	0	0	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	77	0	0,7	0	0,2	0,01	8	0	0	
Выход:	0,02	0,03	122	0	34,8	89	248	40	15	30	0,56	11	0,26	13	

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком, выделившийся сок отжимают.

Морковь перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой или натирают на терке.

Лук репчатый перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой, очищают и мелко шинкуют.

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Подготовленные овощи соединяют, добавляют сахар, раствор лимонной кислоты, масло растительное и перемешивают.

Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; консистенция - слегка хрустящая; цвет - окраска овощей не изменилась; вкус и запах – свойственные входящим в закуску продуктов.

Утверждаю:
директор Зеленодольского филиала
МБОУ «СОШ №7» Андриенко Н.Н.

« » 20 г

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ;
Номер рецептуры: 54-1хн-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
смесь сухофруктов	26,8	25	0,5	0	13,4	55,6
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
вода	190	190	0	0	0	0
Выход:		200	0,5	0	19,8	81

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
смесь сухофруктов	0	0	15	0	0,02	0	0	49	2,1	4,3	0,07	0	0	0	
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0	
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Выход:	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0	

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Сухофрукты перебирают, промывают в теплой воде.

Подготовленные сухофрукты закладывают в кипящую воду с сахаром в следующей последовательности: груши варят 1,5-2 часа; яблоки 20-30 минут; урюк 18-20 минут; изюм 5-10 минут.

Компот охлаждают, процеживают.

Фрукты раскладывают в стаканы, заливают отваром.

Температура подачи: 20 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - компот прозрачный; цвет - коричневый; вкус - сладкий; запах и вкус - характерный для компота из сухофруктов.

Утверждаю:
директор Зеленодольского филиала
МБОУ «СОШ № 7» Андриенко Н.Н.

« 20 » г

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ;
Номер рецептуры: 54-11г-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
картофель	171,4	126	2,4	0,4	18,7	88,2
молоко	24	24	0,7	0,5	1	11,6
масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
Выход:		150	3,2	5,2	19,8	139,4

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,11	0,07	2,27	0	10,1	4,8	594	11	25	64	0,99	6,3	0,3	38
молоко	0,01	0,03	3,17	0	0,12	9,1	29,1	25	2,9	19	0,02	2,2	0,42	4,8
масло сливочное	0	0,01	18,4	0,09	0	0,8	1,69	1,4	0	1,8	0,01	0	0,06	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
Выход:	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162	625	39	28	84	1,03	28	0,78	43

Способ термической обработки: варка.

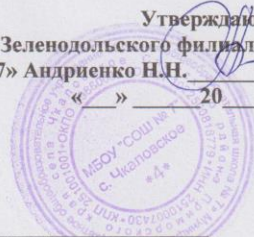
Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, крупные клубни нарезают дольками, мелкие - целиком укладывают в посуду (слоем 50 см), заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до готовности. Отвар сливают, картофель подсушивают, пропускают через протирачную машину. Температура картофеля должна быть не менее 80 градусов Цельсия. В горячую картофельную массу добавляют в 2-3 приема горячее кипяченое молоко, растопленное сливочное масло. Пюре доводят до температуры 100 градусов Цельсия, постоянно помешивая, и прогревают 5-6 минут.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - однородная масса без комочков не протертого картофеля; консистенция - густая, пыльная; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

Утверждаю:
директор Зеленодольского филиала
МБОУ «СОШ №7» Андриенко Н.Н.



« » 20 г

КАПУСТА ТУШЕНАЯ;

Номер рецептуры: 54-8г-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	брутто	нетто	г	г	г	ккал	
капуста белокочанная	178	157,5	2,7	0,1	6,7	38,9	
лук репчатый	10,2	9	0,1	0	0,7	3,3	
морковь	7,5	6	0,1	0	0,4	1,8	
томатное пюре	12	12	0,4	0	1,3	6,8	
петрушка (зелень)	3,4	3	0,1	0	0,2	1,3	
масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6	
сахар-песок	4,5	4,5	0	0	4,1	16,3	
мука пшеничная высший сорт	1,8	1,8	0,2	0	1,1	5,5	
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0	
вода	204,8	204,8	0	0	0	0	
Выход:		150	3,7	4,4	14,6	113,5	

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
капуста белокочанная	0,03	0,05	2,83	0	28,4	16	392	67	22	42	0,82	4,7	0,42	16	
лук репчатый	0	0	0	0	0,36	0,3	13,1	2,5	1,1	4,5	0,06	0,3	0,04	2,8	
морковь	0	0	72	0	0,12	1	9,96	1,4	2	2,9	0,04	0,3	0,01	3,3	
томатное пюре	0	0	14,4	0	1,25	0,9	66,7	2,1	4,8	7,3	0,21	0	0,07	0	
петрушка (зелень)	0	0	17,1	0	1,8	0,8	19,9	6,5	2,2	2,5	0,05	0,1	0	6,9	
масло сливочное	0	0,01	18,4	0,09	0	0,8	1,69	1,4	0	1,8	0,01	0	0,06	0,2	
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,11	0,1	0	0	0,01	0	0	0	
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,82	0,3	0,3	1,4	0,02	0	0,1	0,4	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0	
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Выход:	0,03	0,06	125	0,09	31,9	166	506	82	32	63	1,23	25	0,7	29	

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Утверждаю:
директор Зеленодольского филиала
МБОУ «СОШ №7» Андриенко Н.Н.
« » 20 г



КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ;
Номер рецептуры: 54-4г-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	брутто	нетто	г	г	г	ккал	
крупa гречневая	69	69	8,2	2	35,9	194,1	
масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6	
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0	
вода	102	102	0	0	0	0	
Выход:		150	8,3	6,3	36	233,7	

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупa гречневая	0,21	0,11	0,83	0	0	1,6	218	12	120	179	4,02	2,3	3,46	16
масло сливочное	0	0,01	18,4	0,09	0	0,8	1,69	1,4	0	1,8	0,01	0	0,06	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,21	0,12	19,2	0,09	0	149	219	15	120	181	4,04	22	3,52	16

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Крупa перебирают, промывают, несколько раз меняя воду, засыпают в кипящую подсоленную воду, всплывающие пустые зерна удаляют (ситечком) и варят до загустения, помешивая. Когда каша сделается густой, помешивание прекращают, закрывают крышкой и доводят до готовности на пару или водяной бане (температура 100° С) или в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия. Затем вливают растопленное сливочное масло, взрыхляют поварской вилкой, уваривают еще 3-4 мин.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы полностью набухшие, сохраняют форму, легко отделяются друг от друга; консистенция - рассыпчатая; цвет, вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

Утверждаю:
директор Зеленодольского филиала
МБОУ «СОШ №7» Андриенко Н.Н.

« » 20 г.

КОТЛЕТА МЯСНАЯ

Номер рецептуры: 54-4м-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
говядина I категории	72,9	64,5	11,3	9,1	0	126,8								
молоко	17,3	17,3	0,5	0,4	0,8	8,3								
хлеб пшеничный	14,3	14,3	1	0,1	6,4	30,6								
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8								
масло сливочное	5,3	5,3	0	3,4	0,1	30,8								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		98,8												
Выход:		75	13,7	13,1	12,4	221,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
говядина I категории	0,03	0,08	0	0	0	32	175	5,1	12	106	1,52	4,6	0	41
молоко	0	0,02	2,28	0	0,09	6,6	21	18	2,1	14	0,02	1,6	0,3	3,5
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	54	11	2,5	1,7	8,1	0,14	0,5	0,76	2,1
сухари панировочные	0,01	0,01	0	0	0	34	13,1	2,3	3,4	9	0,24	0	1,84	0
масло сливочное	0	0,01	14,3	0,07	0	0,6	1,32	1,1	0	1,4	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
Выход:	0,05	0,12	16,6	0,07	0,09	186	221	30	20	138	1,94	15	2,95	46

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченным в молоке, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют котлеты овально-приплюснутой формы шириной 1,5-2 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Утверждаю:
директор Зеленодольского филиала
МБОУ «СОШ №7» Андриенко Н.Н.

« » 20 г

ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ;

Номер рецептуры: 54-11м-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа рисовая	54,4	54,4	3,6	0,5	36,6	165,2
говядина I категории	73,2	64,8	11,3	9,1	0	127,4
морковь	25	20	0,2	0	1,3	6,2
лук репчатый	10	8	0,1	0	0,6	2,9
масло сливочное	8	8	0,1	5,1	0,1	46,6
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0
вода	313	313	0	0	0	0
Масса мясной части в готовом блюде:		40				
Масса рисовой части в готовом блюде:		160				
Выход:		200	15,3	14,7	38,6	348,3

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
крупа рисовая	0,03	0,02	0	0	0	5	45,2	3,8	24	71	0,47	0,8	7,23	27	
говядина I категории	0,03	0,08	0	0	0	32	175	5,1	12	106	1,52	4,7	0	41	
морковь	0,01	0,01	240	0	0,4	3,2	33,2	4,8	6,6	9,6	0,12	1	0,02	11	
лук репчатый	0	0	0	0	0,32	0,2	11,6	2,2	1	4	0,06	0,2	0,04	2,5	
масло сливочное	0	0,01	21,6	0,1	0	0,9	1,99	1,7	0	2,1	0,01	0	0,07	0,2	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	235	0,06	2,6	0,2	0,5	0,02	32	0	0	
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Выход:	0,07	0,12	262	0,1	0,72	277	267	20	44	193	2,2	39	7,36	82	

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Рис перебирают и промывают.

Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками.

Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением воды.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 10-15 г, добавляют пассерованную морковь, лук и соль.

Мясо и овощи варят при слабом кипении 5-10 минут, всыпают подготовленную крупу, варят до загустения, затем закрывают крышкой и доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия в течение 30-40 минут.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки, набухшие; консистенция - мясо мягкое, крупа рассыпчатая; вкус и запах: свойственный плову.