

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР
ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО
ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

наименование организации и предприятия

Источник рецептуры: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий
общественного питания, Ф.Л.Марчук, Москва, 1996 г.

257

Технологическая карта № 181,06

Наименование блюда (изделия): Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на — порций
Крупа "Геркулес"	28,6	28,6	0,0286	
Молоко питьевое пастеризованное 3,2 % жирности, фасованное	65 (г)	65	0,065	
Сахар-песок	3,9	3,9	0,0039	
Соль йодированная	0,7	0,7	0,0007	
Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж. 72,5%	4	4	0,004	
Выход готового блюда	-	130/4		

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

Подготовленную крупу засыпают в кипящую жидкость (молоко с водой), добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая, пока каша не загустеет, затем плотно закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом. При отпуске поливают растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – зерна крупы частично разварены, не разделяются, каша уложенная горкой, сохраняет форму.
Цвет – от желтого до кремового.
Консистенция – вязкая.
Вкус и запах – каши из данного вида крупы, в меру соленый, без признаков затхлости и горечи.

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	5,43	Витамин Е (мг)	0,5	Хлориды (мг)	
Жиры (г)	6,75	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	1,13
Калорийность (Ккал)	181,67	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	24,67	Кальций (мг)	96,53	Йод (мкг)	1
Витамин С (мг)	0,85	Фосфор (мг)	153,51	Витамин А (мкг)	32,3
Витамин В1 (мг)	0,16	Магний (мг)	46,15	Фенилаланин (мг)	
Витамин В2 (мг)	0,13	Калий (мг)		Селен (мкг)	0,65
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)			

Технолог

Асманова Л.Ф.

Утверждаю: Зав. производством

Богданова Л.Н.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР
ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО
ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

наименование организации и предприятия

Источник рецептуры Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий
общественного питания, Ф.Л.Марчук, Москва, 1996 г.

257

Технологическая карта № 181,41

Наименование блюда (изделия): Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на — порций
Крупа "Геркулес"	33	33	0,033	
Молоко питьевое пастеризованное 3,2 % жирности, фасованное	75 (г)	75	0,075	
Сахар-песок	4,5	4,5	0,0045	
Соль йодированная	0,8	0,8	0,0008	
Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж. 72,5%	5	5	0,005	
Выход готового блюда	-	150/4		

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

Подготовленную крупу засыпают в кипящую жидкость (молоко с водой), добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая, пока каша не загустеет, затем плотно закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом. При отпуске поливают растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – зерна крупы частично разварены, не разделяются, каша уложенная горкой, сохраняет форму.
Цвет – от желтого до кремового.
Консистенция – вязкая.
Вкус и запах – каши из данного вида крупы, в меру соленый, без признаков затхлости и горечи.

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	6,27	Витамин Е (мг)	0,58	Хлориды (мг)	
Жиры (г)	8,07	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	1,31
Калорийность (Ккал)	212,17	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	28,48	Кальций (мг)	111,44	Иод (мкг)	1
Витамин С (мг)	0,98	Фосфор (мг)	177,24	Витамин А (мкг)	39
Витамин В1 (мг)	0,18	Магний (мг)	53,25	Фенилаланин (мг)	
Витамин В2 (мг)	0,15	Калий (мг)		Селен (мкг)	0,75
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)			

Технолог

Асманова Л.Ф.

Утверждаю: Зав. производством

Богданова Л.Н.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР
ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО
ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

наименование организации и предприятия

Источник рецептуры: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Ф.Л.Марчук, Москва, 1996 г.

257

Технологическая карта № 181,08

Наименование блюда (изделия): Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на — порций
Крупа "Геркулес"	39,6	39,6	0,0396	
Молоко питьевое пастеризованное 3,2 % жирности, фасованное	90 (г)	90	0,09	
Сахар-песок	5,4	5,4	0,0054	
Соль йодированная	0,9	0,9	0,0009	
Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж. 72,5%	5	5	0,005	
Выход готового блюда	-	180/5		

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

Подготовленную крупу засыпают в кипящую жидкость (молоко с водой), добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая, пока каша не загустеет, затем плотно закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом. При отпуске поливают растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – зерна крупы частично разварены, не разделяются, каша уложенная горкой, сохраняет форму.
Цвет – от желтого до кремового.
Консистенция – вязкая.
Вкус и запах – каши из данного вида крупы, в меру соленый, без признаков затхлости и горечи.

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	7,52	Витамин Е (мг)	0,68	Хлориды (мг)	
Жиры (г)	8,96	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	1,57
Калорийность (Ккал)	247,99	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	34,16	Кальций (мг)	133,27	Иод (мкг)	
Витамин С (мг)	1,17	Фосфор (мг)	212,39	Витамин А (мкг)	42,3
Витамин В1 (мг)	0,21	Магний (мг)	63,88	Фенилаланин (мг)	
Витамин В2 (мг)		Калий (мг)			
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)			

Технолог

Асманова Л.Ф.

Утверждаю: Зав. производством

Богданова Л.Н.



Технологическая карта № 516,03

Наименование блюда (изделия): **Маринад овощной без томата**

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на — порций
Морковь		64	0,064	
- с 01.01 (25%)	85	-	0,064	
- с 01.02 (25%)	85	-	0,064	
- с 01.03 (25%)	85	-	0,064	
- с 01.04 (25%)	85	-	0,064	
- с 01.05 (25%)	85	-	0,064	
- с 01.09 (20%)	80	-	0,064	
- с 01.10 (20%)	80	-	0,064	
- с 01.11 (20%)	80	-	0,064	
- с 01.12 (20%)	80	-	0,064	
Лук репчатый	14,286	12	0,012	
Масло подсолнечное	8	8	0,008	
Мука пшеничная в/с	2,4	2,4	0,0024	
Соль йодированная	0,8	0,8	0,0008	
Выход готового блюда	-	80		

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

Овощи хорошо промывают и очищают. Нарезанные соломкой овощи пассеруют на масле растительном. В конце варки добавляют соль, сахар, разведенный в холодной водой, муку и прогревают до загустения.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – все компоненты равномерно перемешаны.

Цвет – продуктов, входящих в блюдо.

Консистенция – однородная, мягкая, сочная.

Вкус и запах – свойственный входящим в блюдо продуктам в сочетании с растительным маслом.

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	1,26	Витамин Е (мг)	3,81	Хлориды (мг)	
Жиры (г)	8,11	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	0,6
Калорийность (Ккал)	107,26	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	7,08	Кальций (мг)	24,38	Йод (мкг)	4
Витамин С (мг)	4,4	Фосфор (мг)	37,42	Витамин А (мкг)	1 280
Витамин В1 (мг)	0,05	Магний (мг)	26,56	Фенилаланин (мг)	
Витамин В2 (мг)	0,05	Калий (мг)		Селен (мкг)	0,12
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)			

Технолог

Асманова Л.Ф.

Утверждаю: Зав. производством

Богданова Л.Н.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР
ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО
ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

наименование организации и предприятия

Источник рецептуры Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий
общественного питания, Ф.Л.Марчук, Москва, 1996 г.

Технологическая карта № 108,16

Наименование блюда (изделия): Филе грудки отварное

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на — порций
Филе грудки цыплят-бройлеров	56,1	54,4	0,0544	
Соль йодированная	0,7	0,7	0,0007	
Лук репчатый	3,8	3,2	0,0032	
Выход готового блюда	-	40		

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

Филе грудки кладут в горячую воду, быстро доводят до кипения, а затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют нарезанный репчатый лук, соль, варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего вынимают из бульона, дают им остыть, и порционируют. Порционные филе грудки цыплят заливают горячим бульоном, доводят до кипения и хранят на мармите в закрытой посуде. При отпуске гарнируют.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – филе грудки цыплят-бройлеров.

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)	10,22	Витамин Е (мг)		Хлориды (мг)	
Жиры (г)	8,76	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	0,75
Калорийность (Ккал)	120,99	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	0,48	Кальций (мг)	11,18	Йод (мкг)	
Витамин С (мг)	1,41	Фосфор (мг)		Витамин А (мкг)	
Витамин В1 (мг)	0,05	Магний (мг)	10,94	Фенилаланин (мг)	
Витамин В2 (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,02
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)			

Технолог

Асманова Л.Ф.

Утверждаю: Зав. производством

Богданова Л.Н.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР
ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО
ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

наименование организации и предприятия

Источник рецептуры Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, В.Т.Лапшина, Москва, 2004 г.

487

Технологическая карта № 108,26

Наименование блюда (изделия): Цыплята отварные

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на — порций
Цыплята бройлеры 1 сорт	103,711	100,6	0,1006	
Соль йодированная	1,3	1,3	0,0013	
Лук репчатый	7,9	6,4	0,0064	
Выход готового блюда	-	80		

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

Замороженные цыплята размораживают. У тушек цыплят оставляют всю кожу шеи при тушке. Ноги отрубают по заплюсневый сустав. Внутренний жир, копчиковую железу удаляют. Затем цыплята промывают холодной проточной водой. Подготовленные тушки цыплят кладут в горячую воду (2-2,5 л на 1 кг продукта), быстро доводят до кипения, а затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют нарезанный лук, соль, варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего сваренные тушки вынимают из бульона, дают им остыть и порционируют. Порционные куски цыплят заливают горячим бульоном, доводят до кипения и хранят на мармите в закрытой посуде. При отпуске отварные цыплята гарнируют.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – порционные куски цыплят без кожи и костей.

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)	18,9	Витамин Е (мг)	0,3	Хлориды (мг)	
Жиры (г)	16,21	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	1,4
Калорийность (Ккал)	223,94	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	0,93	Кальций (мг)	20,85	Йод (мкг)	4
Витамин С (мг)	2,65	Фосфор (мг)	160,96	Витамин А (мкг)	40,24
Витамин В1 (мг)	0,09	Магний (мг)	20,3	Фенилаланин (мг)	
Витамин В2 (мг)	0,15	Калий (мг)		Селен (мкг)	0,03
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)			

Технолог

Асманова Л.Ф.

Утверждаю: Зав. производством

Богданова Л.Н.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР
ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО
ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

наименование организации и предприятия

Источник рецептуры Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, В.Т.Лапшина, Москва, 2004 г.

487

Технологическая карта № 108,28

Наименование блюда (изделия): Цыплята отварные

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на — порций
Цыплята бройлеры 1 сорт	129,588	125,7	0,1257	
Соль йодированная	1,6	1,6	0,0016	
Лук репчатый	9,9	8	0,008	
Выход готового блюда	-	100		

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

Замороженные цыплята размораживают. У тушек цыплят оставляют всю кожу шеи при тушке. Ноги отрубают по заплюсневый сустав. Внутренний жир, копчиковую железу удаляют. Затем цыплята промывают холодной проточной водой. Подготовленные тушки цыплят кладут в горячую воду (2-2,5 л на 1 кг продукта), быстро доводят до кипения, а затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют нарезанный лук, соль, варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего сваренные тушки вынимают из бульона, дают им остыть и порционируют. Порционные куски цыплят заливают горячим бульоном, доводят до кипения и хранят на мармите в закрытой посуде. При отпуске отварные цыплята гарнируют.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – порционные куски цыплят без кожи и костей.

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)	23,62	Витамин Е (мг)	0,38	Хлориды (мг)	
Жиры (г)	20,25	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	1,74
Калорийность (Ккал)	279,82	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	1,16	Кальций (мг)	25,97	Йод (мкг)	5
Витамин С (мг)	3,31	Фосфор (мг)	201,12	Витамин А (мкг)	50,28
Витамин В1 (мг)	0,12	Магний (мг)	25,36	Фенилаланин (мг)	
Витамин В2 (мг)	0,19	Калий (мг)		Селен (мкг)	0,04
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)			

Технолог

Асманова Л.Ф.

Утверждаю: Зав. производством

Богданова Л.Н.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР
ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО
ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

наименование организации и предприятия

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

51

Технологическая карта № 516,01

Наименование блюда (изделия): Маринад овощной без томата

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на — порций
Морковь		48	0,048	
- с 01.01 (25%)	64	-	0,048	
- с 01.02 (25%)	64	-	0,048	
- с 01.03 (25%)	64	-	0,048	
- с 01.04 (25%)	64	-	0,048	
- с 01.05 (25%)	64	-	0,048	
- с 01.09 (20%)	60	-	0,048	
- с 01.10 (20%)	60	-	0,048	
- с 01.11 (20%)	60	-	0,048	
- с 01.12 (20%)	60	-	0,048	
Лук репчатый	10,714	9	0,009	
Масло подсолнечное	6	6	0,006	
Мука пшеничная в/с	1,8	1,8	0,0018	
Соль йодированная	0,6	0,6	0,0006	
Выход готового блюда	-	60		

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

Овощи хорошо промывают и очищают. Нарезанные соломкой овощи пассеруют на масле растительном. В конце варки добавляют соль, сахар, разведенный в холодной водой, муку и прогревают до загустения.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – все компоненты равномерно перемешаны.

Цвет – продуктов, входящих в блюдо.

Консистенция – однородная, мягкая, сочная.

Вкус и запах – свойственный входящим в блюдо продуктам в сочетании с растительным маслом.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	80,44	Витамин Е (мг)	2,86	Хлориды (мг)	
Белки (г)	0,94	Витамин Д (мкг)		Железо (мг)	0,45
Жиры (г)	6,08	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	5,31	Кальций (мг)	18,28	Иод (мкг)	
Витамин С (мг)	3,3	Фосфор (мг)	28,07	Витамин А (мкг)	960
Витамин В1 (мг)	0,04	Магний (мг)	19,92	Фенилаланин (мг)	
Витамин В2 (мг)		Калий (мг)			
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)			

Технолог

Асманова Л.Ф.

Утверждаю: Зав. производством

Богданова Л.Н.

