

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

наименование организации и предприятия

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

262

Технологическая карта № 506,02

Наименование блюда (изделия): Тефтели из говядины с рисом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабриката
Полуфабрикат мясной крупнокусковой б/к	39,4 (г)	38
Соль йодированная	0,5	0,5
Лук репчатый	21,5 (г)	18
Масло подсолнечное	4	4
Крупа рисовая	5	5
Мука пшеничная в/с	4	4
Выход готового блюда	-	60

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

Подготовленную говядину нарезают, пропускают через мясорубку дважды. Затем в мясной фарш добавляют соль, предварительно мелко нарезанный пассерованный репчатый лук, рассыпчатый рис, перемешивают, отбивают. Из котлетной массы формируют изделия в виде шариков, панируют в муке, перекладывают на смазанный растительным маслом разогретый противень, запекают при температуре 250-280 °С 20-25 мин, затем заливают соусом, и тушат 10-15 мин. Отпускают тефтели с гарниром и соусом, в котором они тушились.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – тефтели в виде шариков без трещин, пропитаны соусом.
Цвет – тефтелей – светло-коричневый.
Консистенция – тефтелей – в меру плотная, сочная.
Вкус и запах – тушеного мяса, соуса и гарнира, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	8,11	Витамин Е (мг)	2,03	Хлориды (мг)	
Жиры (г)	10,21	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	1,28
Калорийность (Ккал)	156,19	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	7,97	Кальций (мг)	11,96	Иод (мкг)	3
Витамин С (мг)	1,8	Фосфор (мг)	92,9	Витамин А (мкг)	
Витамин В1 (мг)	0,04	Магний (мг)	14,13	Фенилаланин (г)	0,33
Витамин В2 (мг)	0,06	Калий (мг)	165	Селен (мкг)	1,09
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	33

Технолог

Асманова Л.Ф.

Утверждаю: Зав. производством

Богданова Л.Н.



Технологическая карта № 6,11

Наименование блюда (изделия): Бефстроганов из отварного мяса

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабриката
Полуфабрикат мясной крупнокусковой б/к	0 (г)	81
- с 01.01 (3,5%)	83,938	-
Морковь	0 (г)	10
- с 01.01 (20%)	12,5	-
Сметана с массовой долей жира 15 %	12,5	12,5
Мука пшеничная в/с	3,8	3,8
Соль йодированная	2	2
*Вода	37,5	37,5
Выход готового блюда	-	50/50

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

Подготовленное мясо говядины отваривают. Отварное мясо нарезают брусочками длиной 30-40 мм массой по 5-7 г и соединяют с протертой вареной морковью. Затем мясо заливают сметанным соусом и кипятят на слабом огне 5-10 мин, закрыв крышкой. Для приготовления соуса сметанного в горячий белый соус кладут прокипяченную сметану, соль и кипятят 3-5 мин, процеживают и доводят до кипения. Для соуса белого пассеруют просеянную муку при непрерывном помешивании до образования светло-кремового цвета, не допуская пригорания. В пассерованную муку, охлажденную до 60-70 °С вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют оставшуюся воду. Отпускают бефстроганов вместе с соусом и гарниром.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – нарезанное брусочками мясо с соусом, сбоку – гарнир.

Цвет – мяса – светло-серый.

Консистенция – мяса – сочная, мягкая, соуса – однородная.

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

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	15,93	Витамин Е (мг)	0,46	Хлориды (мг)	
Жиры (г)	14,89	Витамин D (мкг)	0,01	Железо (мг)	2,39
Калорийность (Ккал)	213,02	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	3,8	Кальций (мг)	29,03	Иод (мкг)	8
Витамин С (мг)	0,55	Фосфор (мг)	168,67	Витамин А (мкг)	213,38
Витамин В1 (мг)	0,06	Магний (мг)	23,79	Фенилаланин (г)	0,65
Витамин В2 (мг)	0,14	Калий (мг)	393	Селен (мкг)	0,29
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	59

Технолог

Асманова Л.Ф.

Утверждаю: Зав. производством

Богданова Л.Н.



Технологическая карта № 6,1

Наименование блюда (изделия): Бефстроганов из отварного мяса

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабриката
Полуфабрикат мясной крупнокусковой б/к	0 (г)	72,9
- с 01.01 (3,5%)	75,544	-
Морковь	0 (г)	9
- с 01.01 (20%)	11,25	-
Сметана с массовой долей жира 15 %	11,3	11,3
Мука пшеничная в/с	3,4	3,4
Соль йодированная	1,9	1,9
*Вода	33,8	33,8
Выход готового блюда	-	45/45

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

Подготовленное мясо говядины отваривают. Отварное мясо нарезают брусочками длиной 30-40 мм массой по 5-7 г и соединяют с протертой вареной морковью. Затем мясо заливают сметанным соусом и кипятят на слабом огне 5-10 мин, закрыв крышкой. Для приготовления соуса сметанного в горячий белый соус кладут прокипяченную сметану, соль и кипятят 3-5 мин, процеживают и доводят до кипения. Для соуса белого пассеруют просеянную муку при непрерывном помешивании до образования светло-кремового цвета, не допуская пригорания. В пассерованную муку, охлажденную до 60-70 °С вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют оставшуюся воду. Отпускают бефстроганов вместе с соусом и гарниром.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – нарезанное брусочками мясо с соусом, сбоку – гарнир.

Цвет – мяса – светло-серый.

Консистенция – мяса – сочная, мягкая, соуса – однородная.

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

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	14,34	Витамин Е (мг)	0,41	Хлориды (мг)	
Жиры (г)	13,41	Витамин D (мкг)	0,01	Железо (мг)	2,15
Калорийность (Ккал)	191,73	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	3,4	Кальций (мг)	26,54	Иод (мкг)	7
Витамин С (мг)	0,5	Фосфор (мг)	151,82	Витамин А (мкг)	192,09
Витамин В1 (мг)	0,06	Магний (мг)	21,4	Фенилаланин (г)	0,59
Витамин В2 (мг)	0,13	Калий (мг)	273	Селен (мкг)	0,26
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	54

Технолог

Утверждаю: Зав. производством



Сманова Л.Ф.

Богданова Л.Н.

Технологическая карта № 65,14

Наименование блюда (изделия): Суп крестьянский с пшеном со сметаной

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабриката
Капуста белокочанная	37,5	30
Картофель	0 (г)	25
- с 01.01 (35%)	38,462	-
- с 01.02 (35%)	38,462	-
- с 01.03 (40%)	41,667	-
- с 01.04 (40%)	41,667	-
- с 01.05 (20%)	31,25	-
- с 01.06 (20%)	31,25	-
- с 01.07 (20%)	31,25	-
- с 01.08 (20%)	31,25	-
Морковь	0 (г)	10
- с 01.01 (25%)	13,333	-
- с 01.02 (25%)	13,333	-
- с 01.03 (25%)	13,333	-
- с 01.04 (25%)	13,333	-
- с 01.05 (25%)	13,333	-
Лук репчатый	11,905 (г)	10
Крупа пшено шлифованное	5	5
Масло подсолнечное	4	4
Соль йодированная	1	1
Сметана с массовой долей жира 15 %	10	10
Выход готового блюда	-	250/10

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации
Овощи хорошо промывают и очищают. Крупу промывают сначала в теплой, а затем в горячей воде и варят до полуготовности, затем воду сливают. В кипящий бульон или воду кладут свежую капусту, нарезанную шашками, картофель и варят до готовности. За 10-15 мин до готовности в суп кладут подготовленную крупу и пассерованные овощи. Отпускают суп со сметаной, прошедшей термическую обработку.

Требования к оформлению и подаче блюд:

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

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

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

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

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	2,15	Витамин Е (мг)	1,92	Хлориды (мг)	
Жиры (г)	5,82	Витамин D (мкг)	0,01	Железо (мг)	0,74
Калорийность (Ккал)	104,51	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	10,68	Кальций (мг)	36,53	Иод (мкг)	4
Витамин С (мг)	20,04	Фосфор (мг)	52,93	Витамин А (мкг)	212,5
Витамин В1 (мг)	0,07	Магний (мг)	21,02	Фенилаланин (г)	0,08
Витамин В2 (мг)	0,05	Калий (мг)	292	Селен (мкг)	0,39
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	22

Технолог

Асманова Л.Ф.

Утверждаю: Зав. производством

Богданова Л.Н.



Технологическая карта № 65,46

Наименование блюда (изделия): Суп крестьянский с пшеном со сметаной

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабриката
Капуста белокочанная	30	24
Картофель	0 (г)	20
- с 01.01 (35%)	30,769	-
- с 01.02 (35%)	30,769	-
- с 01.03 (40%)	33,333	-
- с 01.04 (40%)	33,333	-
- с 01.05 (20%)	25	-
- с 01.06 (20%)	25	-
- с 01.07 (20%)	25	-
- с 01.08 (20%)	25	-
Морковь	0 (г)	8
- с 01.01 (25%)	10,667	-
- с 01.02 (25%)	10,667	-
- с 01.03 (25%)	10,667	-
- с 01.04 (25%)	10,667	-
- с 01.05 (25%)	10,667	-
Лук репчатый	9,524 (г)	8
Крупа пшено шлифованное	4	4
Масло подсолнечное	3,2	3,2
Соль йодированная	0,8	0,8
Сметана с массовой долей жира 15 %	5	5
Выход готового блюда	-	200/5

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации
Овощи хорошо промывают и очищают. Крупу промывают сначала в теплой, а затем в горячей воде и варят до полуготовности, затем воду сливают. В кипящий бульон или воду кладут свежую капусту, нарезанную шашками, картофель и варят до готовности. За 10-15 мин до готовности в суп кладут подготовленную крупу и пассерованные овощи. Отпускают суп со сметаной, прошедшей термическую обработку.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – в жидкой части супа – картофель и овощи, нарезанные кубиками, крупа – хорошо разварившаяся, но не потерявшая форму. Цвет – супа – золотистый, жира на поверхности – светло-оранжевый.
Консистенция – овощи – мягкие, крупа хорошо разварилась, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.
Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	1,64	Витамин Е (мг)	1,53	Хлориды (мг)	
Жиры (г)	4,21	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	0,59
Калорийность (Ккал)	78,75	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	8,44	Кальций (мг)	26,58	Йод (мкг)	3
Витамин С (мг)	16,02	Фосфор (мг)	40,51	Витамин А (мкг)	166,79
Витамин В1 (мг)	0,06	Магний (мг)	16,55	Фенилаланин (г)	0,06
Витамин В2 (мг)	0,04	Калий (мг)	230	Селен (мкг)	0,3
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	17

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.

132

Технологическая карта № 131,02

Наименование блюда (изделия): Плов из мяса птицы (филе)

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабриката
Филе грудки цыплят-бройлеров	77,113	74,8
Лук репчатый	15,715 (г)	13,2
Морковь	0 (г)	13,2
- с 01.01 (20%)	16,5	-
Крупа рисовая	57,7	57,7
Масло подсолнечное	13,2	13,2
Томат-паста	3,1 (г)	3,1
Соль йодированная	1,1	1,1
Выход готового блюда	-	220

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 соль, варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего вынимают из бульона, дают им остыть. Мякоть нарезают. Заливают бульоном, доводят до кипения, добавляют пассерованные, мелко нарезанные морковь и лук, масло растительное, томат-пасту, промытую рисовую крупу и варят до готовности под закрытой крышкой 40 минут.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – мясо не подгорело, рис рассыпчатый.
Цвет – мяса – от белого до светло-серого, риса и овощей – от светло до темно-оранжевого.
Консистенция – мягкая, сочная.
Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	18,59	Витамин Е (мг)	6,37	Хлориды (мг)	
Жиры (г)	25,85	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	1,85
Калорийность (Ккал)	488,56	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	45,58	Кальций (мг)	27,41	Йод (мкг)	5
Витамин С (мг)	4,87	Фосфор (мг)	223,52	Витамин А (мкг)	303,22
Витамин В1 (мг)	0,13	Магний (мг)	51,72	Фенилаланин (г)	0,74
Витамин В2 (мг)	0,15	Калий (мг)	311	Селен (мкг)	8,96
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	137

Технолог

Асманова Л.Ф.

Утверждаю: Зав. производством

Богданова Л.Н.



Технологическая карта № 131,67

Наименование блюда (изделия): Плов из мяса птицы (филе)

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабриката
Филе грудки цыплят-бройлеров	70,103	68
Лук репчатый	14,286 (г)	12
Морковь	0 (г)	12
- с 01.01 (20%)	15	-
Крупа рисовая	52,5	52,5
Масло подсолнечное	12	12
Томат-паста	2,8 (г)	2,8
Соль йодированная	1	1
Выход готового блюда	-	200

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 соль, варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего вынимают из бульона, дают им остыть. Мякоть нарезают. Заливают бульоном, доводят до кипения, добавляют пассерованные, мелко нарезанные морковь и лук, масло растительное, томат-пасту, промытую рисовую крупу и варят до готовности под закрытой крышкой 40 минут.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – мясо не подгорело, рис рассыпчатый.

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

Консистенция – мягкая, сочная.

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

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	16,9	Витамин Е (мг)	5,79	Хлориды (мг)	
Жиры (г)	23,5	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	1,68
Калорийность (Ккал)	444,28	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	41,47	Кальций (мг)	24,92	Йод (мкг)	5
Витамин С (мг)	4,42	Фосфор (мг)	203,25	Витамин А (мкг)	275,6
Витамин В1 (мг)	0,12	Магний (мг)	47,03	Фенилаланин (г)	0,67
Витамин В2 (мг)	0,14	Калий (мг)	282	Селен (мкг)	8,15
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	125

Технолог

Асманова Л.Ф.

Утверждаю: Зав. производством

Богданова Л.Н.

