

СУПЫ

Утверждаю

Директор ГБОУ ЧРССШОР им. Д.П.Жоркина

Н.Н.Гуляев

20 г

Борщ с капустой и картофелем № 31

Наименование блюда: Борщ с капустой и картофелем



Серия программ
Питание

Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 82

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.

*Рецептура (раскладка продуктов)
на 1 порцию блюда*

Продукт (полуфабрикат)	7-11		12-18		7-11		12-18	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг	Брутто, кг	Нетто, кг	Брутто, кг	Нетто, кг
Свекла	50	60	40	50	5,0	6,00	4,00	5,00
Капуста свежая	25	30,0	20	25	2,50	3,00	2,00	2,50
или Капуста квашеная	21,5	25,8	15	17,5	2,15	2,58	1,50	1,75
Морковь	12,5	15,0	10	12,0	1,25	1,50	1,00	1,20
Картофель	26,8	32,1	20	26,0	2,68	3,21	2,00	2,60
Лук репчатый	12,0	14,4	10	12,0	1,20	1,44	1,00	1,20
Томатное пюре	7,5	9,0	7,5	9,0	0,75	0,90	0,75	0,90
Масло сливочное	5	6	5	6	0,50	0,60	0,50	0,60
Бульон или вода	200	240	200	240	20,00	24,00	20,00	24,00
Выход:	-	-	250	300	-	-	2,5	3,0

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда	
	7-11	12-18
Белки, г	1,8	2,16
Жиры, г	4,72	5,9
Углеводы, г	10,93	13,11
Калорийность, ккал	103,75	124,6
В1, мг	0,05	0,06
В2, мг	0	0,05
С, мг	10,67	12,81
Са, мг	49,72	59,68
Fe, мг	1,22	1,44
А	0	
Mg, мг	26,12	31,4
Е	0,275	
Zn	0	
Р	54,6	
І	0	

Утверждаю

Директор ГБОУ ЧРССЦИОР им Д.И. Коркина

Н.Н. Гуляев

20 г

Суп с макаронными изделиями и картофелем № 27

Наименование блюда: Суп с макаронными изделиями и картофелем



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 103

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.

Рецептура (раскладка продуктов)
на 1 порцию блюда на 100 порций блюда

Продукт (полуфабрикат)	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
	Брутто, г		Нетто, г		Брутто, кг		Нетто, кг	
Макаронные изделия	10	12	10	12	1,0	1,2	1,0	1,2
или Лапша	10	12	10	12	1,0	1,2	1,0	1,2
или Вермишель	10	12	10	12	1,0	1,2	1,0	1,2
или Фигурные изделия (макароны)	10	12	10	12	1,0	1,2	1,0	1,2
Картофель	100	120	75	100	10,0	12,0	7,5	10,0
Морковь	12,5	15,0	10	12	1,25	1,5	1,0	1,2
Лук репчатый	12	14,4	10	12	1,2	1,44	1,0	1,2
Масло сливочное	2,5	3,0	2,5	3,0	0,25	0,3	0,25	0,3
Бульон или вода	175	233	175	233	17,5	23,3	17,5	23,3
Выход:	-	-	250	300			25,0	30,0

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда	
	7-11	12-18
Белки, г	2,38	2,85
Жиры, г	5,07	6,08
Углеводы, г	12,99	15,58
Калорийность, ккал	117	140,4
В1, мг	0,112	0,135
В2, мг	0,011	0,08
С, мг	0,95	1,14
Са, мг	27,3	32,76
Fe, мг	0,73	0,87
А, мг	0	
Е, мг	0,003	
Zn, мг	0,7	
P, мг	3,68	

J, мг	0,001	
Mg, мг	15,22	

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления:

Овощи нарезают в соответствии с видом используемых макаронных изделий: картофель – брусочками или кубиками, лук шинкуют или мелко рубят, морковь и лук пассируют. В кипящий бульон или воду кладут макароны и варят 10-15 мин, затем добавляют картофель и слегка пассированные или припущенные овощи, лапшу, соль и варят до готовности.

Исполнитель шеф – повар Захарова Н М

Утверждаю

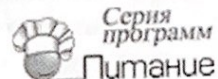
Директор ГБОУ ЧРССШИОР им Д.Ц. Коркина

Н.Н. Гуляев

20__ г

Суп рисовый с говядиной № 32

Наименование блюда: Суп рисовый с говядиной



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 204

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2011 г.в.

Рецептура (раскладка продуктов)

на 1 порцию блюда

на 100 порций блюда

Продукт (полуфабрикат)	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
	Брутто, г		Нетто, г		Брутто, кг		Нетто, кг	
Картофель	29.6	74	23.68	59.2	2.96	7.4	2.37	5.9
Рис	4	10	4	10	0.4	1	0.4	1
Морковь	5	12.5	4	10	0.5	1.25	0.4	1
Лук репчатый	4.8	12	4	10	0.48	1.2	0.4	1
Масло растительное	1	2.5	1	2.5	0.10	0.25	0.1	0.25
говядина	10.4	26	10	25	1.04	2.6	1.0	2.5
Бульон или вода	-	-	75	187.5	-	-	7.5	18.75
Выход:	-	-	100	250	-	-	10.0	25.0

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда	
Белки, г	6,48	21.1
Жиры, г	3,56	20.7
Углеводы, г	16,7	32.8
Калорийность, ккал	113	401.95
В1, мг	0.12	0.27
В2, мг	0.04	0.32
С, мг	0,2	17.2
Са, мг	24,98	79.2
Fe, мг	1.24	3.1
А, мг	0	
Е, мг	0	
Zn, мг	0,12	
P, мг	196,3	
J, мг	0,0015	

Mg, мг	9,45	
--------	------	--

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления

Лук мелко рубят, морковь нарезают мелкими кубиками и пассеруют. Картофель нарезают кубиками. В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу (перебрать, промыть несколько раз меняя воду), картофель, пассерованные овощи и варят до готовности. За 5 – 10 минут до окончания варки кладут соль специи, консервы рыбные.

Исполнитель шеф – повар ЗАХАРОВА Н М

Утверждаю

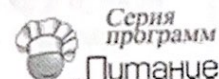
Директор ГБОУ ЧРССНИОР им. Д.И. Коркина

Н.Н. Гуляев

20__ г.

Суп картофельный с фрикадельками № 25

Наименование блюда: Суп картофельный с фрикадельками



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 209

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могилы М.П., 2011 г.в.

Рецептура (раскладка продуктов)

на 1 порцию блюда

на 100 порций блюда

Продукт (полуфабрикат)	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
	Брутто, г		Нетто, г		Брутто, кг		Нетто, кг	
Картофель	66,7	80,2	50	60	6,67	8,02	5,0	6,0
Мясо говядина	20,2	24,3	20	24,0	2,02	2,43	2,0	2,4
Лук репчатый	12	14,4	10	12	1,2	1,44	1,0	1,2
Морковь	12,5	15,0	10	12	1,25	1,5	1,0	1,2
Масло сливочное	5	6,0	5	6,0	0,5	0,6	0,5	0,6
Бульон или вода	175	210	175	210	17,5	2,10	1,75	2,1
Выход:	-	-	250	300	-	-	25,0	30,0

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда	
	7-11	8-12
Белки, г	7,29	9,4
Жиры, г	5,7	57,6
Углеводы, г	16,99	19,2
Калорийность, ккал	148,5	662,8
В1, мг	0,15	0,35
В2, мг	0,028	0,08
С, мг	12,34	1,2
Са, мг	31,91	63,6
Fe, мг	0,16	3,2
А, мг	0,02	
Е, мг	0	
Zn, мг	0,42	
P, мг	130	

J, мг	0,0019	
Mg, мг	40,01	42,7

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления

Картофель нарезают крупными кубиками, морковь и петрушку мелкими кубиками, лук мелко нарезают, масо подготавливают, затем кладут в бульон или воду, доводят до кипения, добавляют картофель, пассерованные морковь и лук и варят до готовности.

Исполнитель шеф – повар Захарова Н М

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 118

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп
картофельный с горохом

Номер рецептуры: № 221

Наименование сборника рецептов: Сборник 1981 г.



Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель	66,75	50,0	6,675	5,0
Горох	20,25	20,0	2,025	2,0
Масло сливочное	5,0	5,0	0,5	0,5
Лук репчатый	12,0	10,0	1,2	1,0
Масса лука пассированного		7,47		0,747
Морковь	12,5	10,0	1,25	1,0
Масса моркови пассированной		6,87		0,687
Соль	0,25	0,25	0,025	0,025
Вода	175,0	175,0	17,5	17,5
Петрушка (зелень)	3,4	2,5	0,34	0,25
Выход:		250 г		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки (г):	5,48	Ca (мг):	2010
Жиры (г):	4,74	Mg (мг):	120
Углеводы (г):	19,74	Fe (мг):	1,9
Энергетическая ценность (ккал):	146	C (мг):	5,8

Технология приготовления:

Овощи предварительно промывают, тщательно перебирают и очищают. Повторно промывают овощи в проточной питьевой воде в течение 5 минут. Репчатый лук перебирают, очищают от кожицы, промывают. Картофель нарезают крупными кубиками, горох перебирают, моют, кладут в холодную воду (2-3 л воды на 1 кг крупы) на 3-4 часа, затем варят в той же воде без соли. В кипящую воду кладут подготовленный горох, доводят до кипения, добавляют картофель, пассированные морковь и лук, варят до готовности, в конце варки супа кладут соль.

Пассирование овощей. Овощи (морковь, лук) отдельно пассируют на сливочном масле. В разогретое до температуры 130-140°C масло закладывают нашинкованные мелкими кубиками овощи слоем 5-7 см и пассируют при температуре не выше 110°C. Продолжительность пассирования лука – 5-8 минут, моркови – 10-15 минут.

Температура подачи первого блюда +75°C. Срок реализации – 2-3 часа с момента приготовления.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 32

Рассольник на мясном бульоне со сметаной

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Картофель с 01.09 по 31.10 х/о-25%	37,3	28,0
Картофель с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	40,0	28,0
Картофель с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	43,1	28,0
Картофель с 01.03 по 31.08 х/о – 40% или	46,7	28,0
Картофель быстрозамороженный	28,0	28,0
Огурцы соленые (х/о-20%)	12,0	9,6
Морковь красная до 01.01 х/о-20%	8,0	6,4
Морковь красная с 01.01 х/о-25% или	8,5	6,4
Морковь красная быстрозамороженная	6,4	6,4
Лук репчатый или	4,0	3,4
Лук репчатый быстрозамороженный	3,4	3,4
Крупа перловая (рисовая)	3,0	3,0
Петрушка (зелень)	1,2	0,9
Бульон мясной	120,0	120,0
Сметана 15% жирности	4,0	4,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,2	0,2
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится						
Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,69	0,95	6,12	21,3	14,52	71,43	0,44

В 100 граммах данного блюда содержится	
Витамины мг.	

A	B1	B2	PP	C
0,004	0,05	0,04	0,59	3,65

Энергетическая

ценность (ккал) – 47,37

Способ приготовления:

Овощи предварительно промывают, тщательно перебирают и очищают. Повторно промывают в проточной питьевой воде. Крупу перебирают, промывают. Перловую крупу кладут в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают, крупу промывают. Соленые огурцы зачищают от кожицы, удаляют крупные зерна, нарезают соломкой или ромбиками, припускают в небольшом количестве воды 15 мин. В кипящий бульон кладут подготовленную крупу, картофель, нарезанный брусочками (быстрозамороженный картофель кладут не размораживая), варят 7-10 минут, добавляют нарезанные соломкой морковь, лук (замороженные овощи - не размораживая), а через 5-10 минут вводят припущенные огурцы, в конце варки солят, добавляют сметану и вновь доводят до кипения.

Температура подачи первого блюда +75 С. Срок реализации 2-3 часа с момента приготовления.

Требования: Консистенция овощей мягкая, цвет супа – светло-желтый, вкус и запах в меру острый, аромат овощей.

Технология приготовления

Капусту нарезают шашками картофель дольками.
В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную капусту и варят 10-15 мин.
Затем кладут картофель, добавляют слегка пассированные или припущенные морковь,
лук и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки в щи добавляют прогретое
томатное пюре. При приготовлении щей из ранней капусты ее закладывают после
картофеля

Исполнитель шеф – повар Захарова Н М

Утв ерж