

МЯСНЫЕ

И

РЫБНЫЕ

Утверждаю

Директор ГБОУ ЧРССПИОР им Д.П. Коркина

Н.Н. Гуляев

« » 20__ г

Рыба, тушенная в томате с овощами № 34

Наименование блюда: Рыба, тушенная в томате с овощами



Серия программ
Питание

Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 229

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	
Судак	96	144	48,8	73,2	9,6	14,4	4,88	7,32
или Треска	64,8	96,0	48,8	73,2	6,48	9,6	4,88	7,32
или Окунь морской	69,6	104,4	48,8	73,2	6,96	10,4	4,88	7,32
или Минтай	98,4	147,6	49,6	74,4	98,4	14,76	4,96	7,44
или Ледяная рыба	104,0		50,4	75,6	10,4		5,04	7,56
Вода или Бульон №80	15,2	22,8	15,2	22,8	15,2	22,8	1,52	2,28
Морковь	18,4	27,6	14,4	21,6	18,4	27,6	1,44	2,16
Лук репчатый	8	12	6,4	9,6	0,8	1,2	0,64	0,96
Томатное пюре	8	12	8	12	0,8	1,2	0,8	1,2
Масло растительное	4	6	4	6	0,4	0,6	0,4	0,6
Сахарный песок	1,6	2,4			1,6	2,4		
~ Масса тушеной рыбы	-	-	40					
~ Масса готовой рыбы с тушеными овощами и соусом	-	-	80	120			8,0	12,0

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

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда	
	7-11	7-11
Белки, г	7,8	11,7
Жиры, г	4,13	5,94
Углеводы, г	3,14	4,56
Калорийность, ккал	84	126
В1, мг	0,09	0,06
В2, мг	0	0,05
С, мг	3,01	4,47

Ca, мг	31,26	46,8
Fe, мг	0,68	1,02
A, мг	0,06	
E, мг	1,69	
Zn, мг	0,34	
P, мг	190	
J, мг	0,016	
Mg, мг	0,018	

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления

Порционные куски рыбы нарезают укладывают в посуду в два слоя, чередуя со слоями нашинкованных овощей, заливают бульоном или водой, добавляют масло растительное, томатное пюре, сахар, соль, посуду закрывают крышкой и тушат до готовности (45-60 мин); При отпуске рыбу поливают соусом с овощами, в котором она тушилась. Гарниры - картофель отварной, пюре картофельное, рагу овощное.

Исполнитель шеф – повар Захарова Н М

Утверждаю

Директор ГБОУ ЧРССШО им. Д.П. Коркина

Н.Н. Гуляев

20__ г.

Сосиски, сардельки отварные № 24

Наименование блюда: Сосиски, сардельки отварные

Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 536

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)	Брутто, г		Нетто, г		Брутто, кг		Нетто, кг	
	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
Сосиски или сардельки	65.3	91.4	64	89.6	6.53	9.14	6.4	8.96
Масло сливочное	6.4	8.96	6.4	8.96	0.64	0.896	0.64	0.896
Выход:	-	-	70	98	-	-	7.0	9.8
Гарнир № 302, 303, 310, 312, 315, 321								

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда			
	Сосиски		Сардельки	
	7-11	11-18	7-11	11-18
Белки, г	14,4	9.9	7.35	10.2
Жиры, г	21,52	21,5	16.2	22.6
Углеводы, г	21,2	0.44	0.89	1.2
Калорийность, ккал	224	294.2	180.7	252.9
B1, мг	0,04	0.56	0.025	0.035
B2, мг	0,008	0.14	10.2	0.035
C, мг	20	-	-	-
Ca, мг	44	33	17.9	25
Fe, мг	0,18	17.9	1.1	14.2
A, мг	0,35			
E, мг	0			
Zn, мг	0			
P, мг	159			
J, мг	0			
Mg, мг	20	1.54	10.2	1.54

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления: Сосиски и сардельки (искусственную оболочку)

предварительно снимают) кладут в подсоленную кипящую воду, доводят до кипения и варят при слабом кипении: сосиски – 3 - 5 мин, сардельки – 7- 10 мин. Во избежание повреждения натуральной оболочки и ухудшения вкуса сосиски и сардельки не следует хранить в горячей воде. При отпуске сосиски или сардельки гарнируют и поливают маслом. Гарниры – каши рассыпчатые, каши вязкие, картофель отварной, картофельное пюре, овощи отварные с маслом, капуста тушеная.

Исполнитель шеф – повар Захарова Н М .

Утверждаю

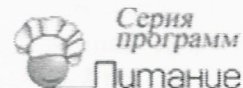
Директор ГБОУ ЧРССИИОФ им Д.П. Коркина

Н.Н. Гуляев

20__ г.

Тефтели № 33

Наименование блюда: **Тефтели**



Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 279

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур 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	
Говядина	69,0	86,6	50,6	63,3	6,90	8,66	5,06	6,33
Вода	8	10	8	10	0,8	1,0	0,8	1,0
Крупа рисовая	6,7	8	6,7	8	0,67	0,8	6,7	0,8
Масса готового рассыпчатого риса			20	25			2,0	2,5
Лук репчатый	28	35	24	30	2,8	3,5	2,4	3,0
Масло растительное	4	5	4	5	0,4	0,5	0,4	0,5
Масса пассированного лука			12	15			1,2	1,5
Мука пшеничная	5	7	5	7	0,5	0,7	0,5	0,7
Масса полуфабриката			94,6	118,3			9,46	11,83
Масса готовых тефтелей			50	80			5,0	8,0

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

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда	
	7-11	12-18
Белки, г	5,8	73,2
Жиры, г	6,36	7,95
Углеводы, г	7,45	9,32
Калорийность, ккал	109,8	137,2
В1, мг	0,04	0,05
В2, мг	0,056	0,04
С, мг	5,6	0,65
Са, мг	20,3	25,4
Fe, мг	0,63	0,79
А, мг	0,024	
Е, мг	0	
Zn, мг	0,13	

Р, мг	81,8	
Ј, мг	0,003	
Мg, мг	13,3	

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления

В мясной фарш без хлеба добавляют соль, перец, мелко нарезанный пассерованный лук, рассыпчатый рис, перемешивают и разделяют тефтели в виде шариков по 3-4 шт. на порцию. Шарики панируют в муке, обжаривают, перекладывают в неглубокую посуду в 1-2 ряда, заливают соусом с добавлением воды (10-12 г на порцию) и тушат 8-10 мин. При отпуске тефтели гарнируют и поливают соусом, в котором они тушились. Гарниры - картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом.

Исполнитель шеф – повар Захарова Н М

Утверждаю

Директор ГБОУ ЧРСС ИИО им Д.П. Коркина

Н.Н. Гуляев

20 г

Гуляш № 41

Наименование блюда: Гуляш



Серия программ
Питание

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №260

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	
Говядина	85,6	107	63,3	79	8,56	1,07	63,3	7,9
Масло растительное	4	5	4	5	0,4	0,5	0,4	0,5
Лук репчатый	9,6	12	8	10	0,96	12	0,8	1,0
Томатное пюре	6,4	8	6,4	8	6,4	0,8	6,4	0,8
Мука пшеничная	1,6	2	1,6	2	1,6	0,2	1,6	0,2
~ Масса тушеного мяса			40	50			4,0	5,0
~ Масса соуса			40	50			4,0	5,0
Выход:	-	-	80	100			8,0	10,00

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

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда	
	7-11	12-18
Белки, г	11,64	14,55
Жиры, г	13,43	16,79
Углеводы, г	2,31	2,89
Калорийность, ккал	176,8	221
В1, мг	0,02	0,03
В2, мг	0,12	0,1
С, мг	0,74	0,92
Са, мг	11,44	21,81
Fe, мг	0,245	3,06
А, мг	0	
Е, мг	0,45	
Zn, мг	0,34	

Р, мг	123,3	
Ј, мг	0,0019	
Мg, мг	0,17	22,03

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления

Нарезанное кубиками по 20-30 г и обжаренное мясо заливают бульоном или водой и тушат с добавлением пассерованного томатного пюре в закрытой посуде около часа. На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, добавляя в него пассированный лук, соль, заливают им мясо и тушат еще 25-30 мин. Гуляш можно готовить со сметаной (15-20 г на порцию).

Гарниры - каши рассыпчатые, рис отварной, макаронные изделия отварные, пюре картофельное, картофель жареный (из сырого), овощи отварные с жиром, овощи, припущенные со сливочным маслом, капуста тушеная, свекла тушеная.

Исполнитель шеф – повар ЗАХАРОВА Н М

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № ____

Наименование кулинарного изделия (блюда): **КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ**

Номер рецептуры: 608

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий
для предприятий общественного питания / Авт.-сост.:
А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.:
А.С.К., 2005, с. 276

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов					
	1 порция					
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	40,7	37	65	59	81,4	74
Хлеб пшеничный	9	9	14	14	18	18
Молоко или вода	12	12	19	19	24	24
Сухари	5	5	8	8	10	10
Масса полуфабриката	-	65	-	99	-	130
Масло растительное	3	3	5	5	6	6
ВЫХОД:	50		80		100	

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
50	7,78	5,78	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	0,14
80	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	17,2	133,10	1,35	0,08	0,12	0,23
100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	0,28

Технология приготовления:

Мясо измельчают на мясорубке, добавляют черствый хлеб, предварительно замоченный в воде или молоке, соль, репчатый лук, перемешивают, пропускают через мясорубку, вымешивают.

Из полученной котлетной массы разделяют изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом (котлеты) или кругло-приплюснутой формы толщиной 2-2,5 см (биточки), или плоскоовальной формы, толщиной 1 см (шницели).

Изделия панируют в сухарях, обжаривают на разогретых свкородах, смазанных растительным маслом до образования румяной корочки. Затем запекают при температуре 250-280 град. С в течение 20-25 мин.

Требования к качеству:

Внешний вид: форма котлеты - овально-приплюснутая с заостренным концом, шницеля - кругло-приплюснутая, шницеля – плоскоовальная

Консистенция: сочная, пышная, однородная

Цвет: корочки - светло-коричневый, на разрезе – светло-серый

Вкус: в меру соленый, мясной

Запах: свойственный входящим в рецептуру продуктам

СХПК «Чурапча»

Плов

мясо гов.	0,088
мясо свин.	0,109
лук репчетый	0,065
морковь	0,079
томатная паста	0,048
рис	0,290
вода	0,604
раст.масло	0,034
выход	1000

Описание:

Нарезанное кусочками по 20 - 30 г мясо посыпают солью и перцем, обжаривают, добавляют пассерованные с томатным пюре морковь и лук. Мясо и овощи заливают бульоном или водой (140, 150 и 160 г по I, II и III колонкам соответственно), доводят до кипения и всыпают перебранный промытый рис и варят до полуготовности. После того как рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на противень с водой и ставят в жарочный шкаф на 25 - 40 мин. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. Плов можно готовить без томатного пюре.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 94

Жаркое по-домашнему

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Говядина (бескостная 1-го сорта) (х/о-потери при размораживании и зачистке- 9%, т/о-38%)	24,2	22,0
Масса тушеного мяса		13,7
Томат-паста	1,0	1,0
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о-25%	104,0	78,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	111,4	78,0
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	120,0	78,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	130,0	78,0
или		
Картофель быстрозамороженный	78,0	78,0
Морковь красная		
до 01.01 х/о-20%	10,0	8,0
с 01.01 х/о-25%	11,0	8,0
или		
Морковь красная быстрозамороженная	8,0	8,0
Лук репчатый (х/о-16%)	10,0	8,4
или		
Лук репчатый быстрозамороженный	8,4	8,4
Масло сливочное несоленое	2,0	2,0
Масло подсолнечное рафинированное	1,0	1,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,2	0,2
Вода питьевая (или бульон) т/о-20%	20	20
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится						
Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
5,31	5,43	9,70	14,55	23,16	85,14	1,18

В 100 граммах данного блюда содержится				
Витамины мг.				
A	B1	B2	PP	C
0,01	0,08	0,07	1,76	2,05

Энергетическая

ценность (ккал): 121,87

Способ приготовления:

Подготовленные порционные куски мяса (1-2 шт на порцию) складывают в посуду, добавляют воду, томат-пасту и тушат 45-60 мин. Картофель, морковь и репчатый лук нарезают кубиками. Лук и морковь (замороженные овощи не размораживают) припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла и соединяют с мясом. Картофель укладывают сверху мяса (быстрозамороженный картофель не размораживают), добавляют соль, наливают воду, так, чтобы она закрыла картофель. Жаркое тушат 20 мин. Отпускают мясо с соусом и тушеным картофелем.

Требования: Кусочки мяса одинаковые по форме и размеру. Консистенция мягкая, сочная. Мясо легко разжевывается. Картофель тушеный вместе с мясом сохраняет форму нарезки.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 108

Курица отварная

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Цыплята-бройлеры 1 к. потрошенные х/о-12% т/о-варка 18%	152	133,76
или		
Филе мяса птицы т/о-варка 18%	133,76	133,76
Масса отварной курицы х/о- удаление спинной кости – 6%		109,7
Масса вареных кур без спинной кости х/о – порционирование – 3%		103
Масса одной порции вареных кур		100
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится						
Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Са	Mg	P	Fe
22,26	14,21	0	16,9	18,3	143,4	1,235

В 100 граммах данного блюда содержится				
Витамины мг.				
A	B1	B2	PP	C
19,8	0,12	0,12	4,57	1,34

Энергетическая

ценность (ккал): 232,47

Способ приготовления:

Обработанную куриную тушку (или филе мяса птицы) кладут в кипящую воду и варят до готовности при слабом кипении, периодически удаляя пену. В конце варки добавляют соль. Отварную курицу (или филе мяса птицы) охлаждают, удаляют спинную кость, рубят на порции, укладывают на противень, заливают бульоном и кипятят 5-7 минут.

Требования:

Консистенция мякоти курицы (или филе мяса птицы) нежная, сочная, не волокнистая; цвет филейной части – белый, ножек – коричневый, вкус и запах соответственные вареной курице.