

11 день

Комплексный обед

| № рецептуры | наименование блюд | масса, г | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | витамины, мг | | | минеральные вещества, мг | | | |
|-------------|----------------------------|----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 200/2005 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,1 | | 8,33 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
| 608/2005 | Котлеты из говядины | 1/50 | 7,78 | 5,68 | 17,92 | 114,38 | 0,05 | 14,37 | 0,075 | 21,88 | 83,07 | 16,07 | 0,75 |
| 688/2005 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,08 | 28 | | 6,48 | 9,56 | 23,16 | 1,48 |
| 686/2005 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | | 26,69 | 107,44 | | | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 | | 10 | 12 | 28 | 8 | 0,5 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | итого: | | 23,67 | 15,95 | 111,04 | 639,19 | | | | | | | |

| МЕНЮ 11 день | | Наименование и количество продуктов питания подлежащего выдачке на 1 чел. | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-------------------------------------|---|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------|-----------------|
| | | картоф | горох | пшеница | сук | масло раст | свекла | хлеб | масло | сметана | масло сол | масло слив | укроп зел | салат | лиш. кислота |
| I ЗАВТРАК | 1) Суп картош с горохом / 250 гр | 0,1 35 | 0,0003 1,4 | 0,0025 0,67 | 0,012 0,42 | 0,005 0,7 | | | | | | | | | |
| | 2) Котлеты из говядины / 150 гр | | | | 0,003 0,42 | 0,04 14,24 | 0,008 0,23 | 0,012 1,08 | 0,005 2,17 | | | | | | |
| II ОБЕД | 3) макарона ствар- ные / 150 гр | | | | | | | | | 0,051 4,03 | 0,0053 0,3 | | | | |
| III ПОЛДНИК | 4) Хлеб / 40 гр | | | | | | 0,04 1,0 | | | | | | | | |
| IV УЖИН | 5) каша из сухофруктов / 200 гр | | | | | | | | | | 0,05 1,82 | 0,02 1,1 | 0,0002 0,03 | | |
| Итого на 1 человека | | 0,1 | 0,0203 | 0,0125 | 0,02 | 0,008 | 0,04 | 0,012 | 0,005 | 0,051 | 0,0053 | 0,05 | 0,02 | 0,0002 | |
| Итого к выдаче | | 35 | 69 | 55 | 35 | 139 | 350 | 25 | 90 | 485 | 79 | 630 | 360 | 1,1 | 0,23 |
| цена | | 3,5 | 1,4 | 0,7 | 0,5 | 1,1 | 14 | 2,2 | 1 | 2,4 | 4 | 3,3 | 1,2 | 1,1 | 0,23 |
| а сумму | | | | | | | | | | | | | | | |

Принял повар

Врач (диетсестра)

Выдал кладовщик
52,13

Технологическая карта кулинарного блюда №

Наименование кулинарного изделия (блюда): **МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ**
 Номер рецептуры: 688
 Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур 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. 317

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | | | | | |
|--------------------|-------------------------------|----------|-----------|----------|-----------|----------|
| | Горюхи | | | | | |
| | Брутто, г | Нетто, г | Брутто, г | Нетто, г | Брутто, г | Нетто, г |
| Макаронные изделия | 51 | 51 | 61,2 | 61,2 | 68 | 68 |
| Масло сливочное | 5,3 | 5,3 | 6,3 | 6,3 | 7 | 7 |
| ВЫХОД: | | 150 | | 180 | | 200 |

Химический состав данного блюда

| Выход, г | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|----------|------------------|---------|-------------|-----------------------|---------------------|-------|-------|------|----------------|------|-------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углевод, мг | Энерг. ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A |
| 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0,00 | 21,00 |
| 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 5,83 | 25,34 | 44,50 | 1,33 | 0,07 | 0,00 | 25,20 |
| 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 6,48 | 28,16 | 49,56 | 1,48 | 0,08 | 0,00 | 28,00 |

Технология приготовления:

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды, 50 г соли). Макароны варят 20-30 мин, лапшу – 20-25 мин, вермишель – 10-12 мин.

Сваренные макароны откидывают и перемешивают с прожаренным сливочным маслом.

Требования к качеству:

Внешний вид: макароны мягкие, но не разварившиеся, хорошо отделяются друг от друга
Консистенция: мягкая, рассыпчатая
Цвет: светло-кремовый
Вкус: умеренно соленый
Запах: отварных макаронных изделий с маслом

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № _____

Наименование кулинарного изделия (блюда): СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ

Номер рецептуры: 206

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. 87

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | | | |
|--------------------------------|-------------------------------|----------|-----------|----------|
| | 1 порция | | | |
| | Брутто, г | Нетто, г | Брутто, г | Нетто, г |
| Картофель молодой до 1 сент. | 75 | 60 | 93,8 | 75 |
| ***с 1 сентября по 31 октября | 80 | 60 | 100 | 75 |
| ***с 1 ноября до 31 декабря | 85,7 | 60 | 107,1 | 75 |
| ***с 1 января по 28-29 февраля | 92,3 | 60 | 115,3 | 75 |
| ***с 1 марта | 100 | 60 | 125 | 75 |
| Горох | 16,2 | 16 | 20,3 | 20,3 |
| Морковь до 1 января | 10 | 8 | 12,5 | 10 |
| ***с 1 января | 10,7 | 8 | 13,3 | 10 |
| Лук репчатый | 9,6 | 8 | 12 | 10 |
| Масло растительное | 4 | 4 | 5 | 5 |
| Вода | 140 | 140 | 175 | 175 |
| ВЫХОД: | | 200 | | 250 |

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 |
| 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 30,46 | 28,24 | 69,74 | 1,62 | 0,18 | 4,65 | 0,00 |
| 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 38,08 | 35,30 | 87,18 | 2,03 | 0,23 | 5,81 | 0,00 |

Технология приготовления:

Картофель нарезают крупными кубиками, морковь – мелкими кубиками, лук мелко рубят. Горох лущеный перебирают, моют, кладут в холодную воду (2-3 л на 1 кг), на 3-4 ч, затем варят в той же воде без соли при закрытой крышке до размягчения. Затем горох кладут в кипящую воду, доводят до кипения, добавляют картофель, пассерованные морковь и лук и варят до готовности.

Требования к качеству:

Внешний вид: в жидкой части супа распределены картофель и овощи, горох лущеный в виде разваренных зерен

Консистенция: овощи мягкие, крупа хорошо разварилась, соблюдается соотношение жидкой и плотной части супа

Цвет: светло-желтый (горчичный)

Вкус: умеренно соленый, свойственный гороху

Запах: свойственный входящим в блюдо продуктам

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № _____

Наименование кулинарного изделия (блюда): **КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ**
 Номер рецептуры: 608
 Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур 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 | 14,38 |
| 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 | 35,00 | 25,70 | 133,10 | 1,20 | 0,08 | 0,12 | 23,00 |
| 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 43,75 | 32,13 | 166,38 | 1,50 | 0,10 | 0,15 | 28,75 |

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