

Любимые блюда ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

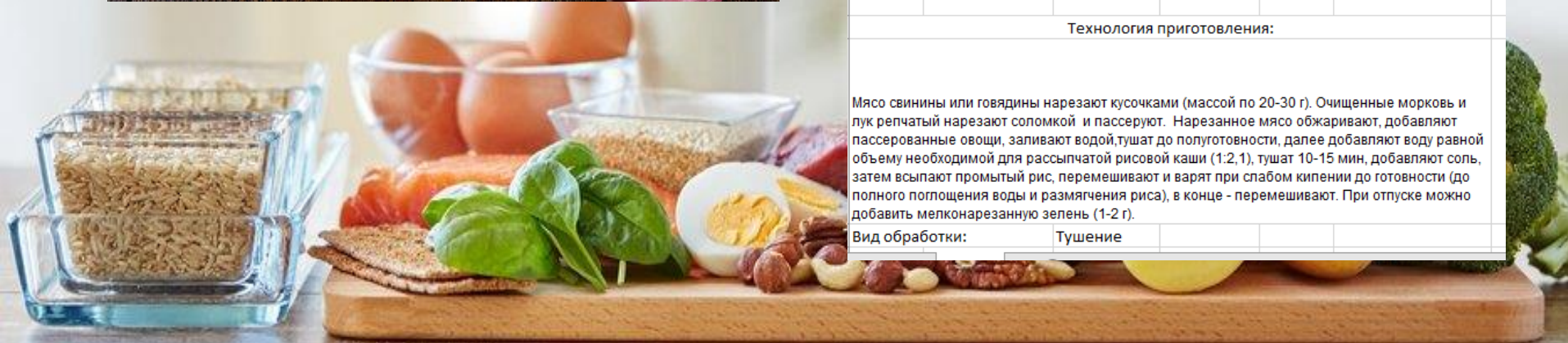
МБОУ «Излучинская ОНШ»



Плов



Технологическая карта №		601М		
Наименование изделия:		Плов		
Номер рецептуры:		Моск		
Наименование сборника рецептур:		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный Москва 2002		
Наименование сырья	Расход сырья и п/фабрикатов			
	1 порция			
	брутто, г	нетто, г		
м/Свинина б\к****	68	61		
Крупа рисовая***	54	54		
о/Морковь***	22	16,4		
о/Лук репчатый***	21	17,6		
Соль пищевая йодированная***	1	1		
Масло подсолнечное****	10	10		
Вода	50	50		
Выход:				200
Химический состав данного блюда на 1 порцию				
<i>Пищевые вещества</i>				
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Энерг. ценность, ккал</i>	<i>Витамин С, мг</i>
12,78	30,72	42,54	500,44	2,58
Технология приготовления:				
<p>Мясо свинины или говядины нарезают кусочками (массой по 20-30 г). Очищенные морковь и лук репчатый нарезают соломкой и пассеруют. Нарезанное мясо обжаривают, добавляют пассерованные овощи, заливают водой, тушат до полуготовности, далее добавляют воду равной объему необходимой для рассыпчатой рисовой каши (1:2,1), тушат 10-15 мин, добавляют соль, затем всыпают промытый рис, перемешивают и варят при слабом кипении до готовности (до полного поглощения воды и размягчения риса), в конце - перемешивают. При отпуске можно добавить мелконарезанную зелень (1-2 г).</p>				
Вид обработки:	Тушение			



Запеканка творожная



Технологическая карта №П00224

Запеканка из творога [Сборник, 2004 г., № 366]

1. Рецептура.

Наименование сырья	Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г		Расход сырья на 100 порций готовой продукции, г	
	Бруто	Нето	Бруто	Нето
Творог	167	167	16,7	16,7
Соль	0,1	0,1	0,01	0,01
Мука пшеничная	15	15	1,5	1,5
Сахар	9	9	0,9	0,9
Яйцо, с сентября	1/50	5	0,5	0,5
Масло растительное	1	1	0,1	0,1
Сухари	5	5	0,5	0,5
сгущенное молоко	15	15	1,5	1,5
<i>Масса готовой запеканки</i>		200		20
Выход готовой продукции:	200		20	

2. Описание технологии приготовления кулинарной продукции.

Творог протирают, крупу или муку промывают, яйца обрабатывают в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

Протертый творог смешивают с мукой или предварительно заваренной в воде (10 мл на порцию) и охлажденной манной крупой, яйцами, сахаром и солью.

Подготовленную массу выкладывают слоем 3–4 см на смазанные маслом растительным и посыпанные сухарями противни или формы. Поверхность массы разравнивают, смешивают сметаной, запекают в жарочном шкафу 20–30 мин до образования на поверхности румяной корочки.

Готовую выдерживают 5–10 мин и вынимают из форм. Запеканку, приготовленную на противне, не выкладывая, разрезают на порционные куски.

Правила оформления, подачи блюд, кулинарных изделий.

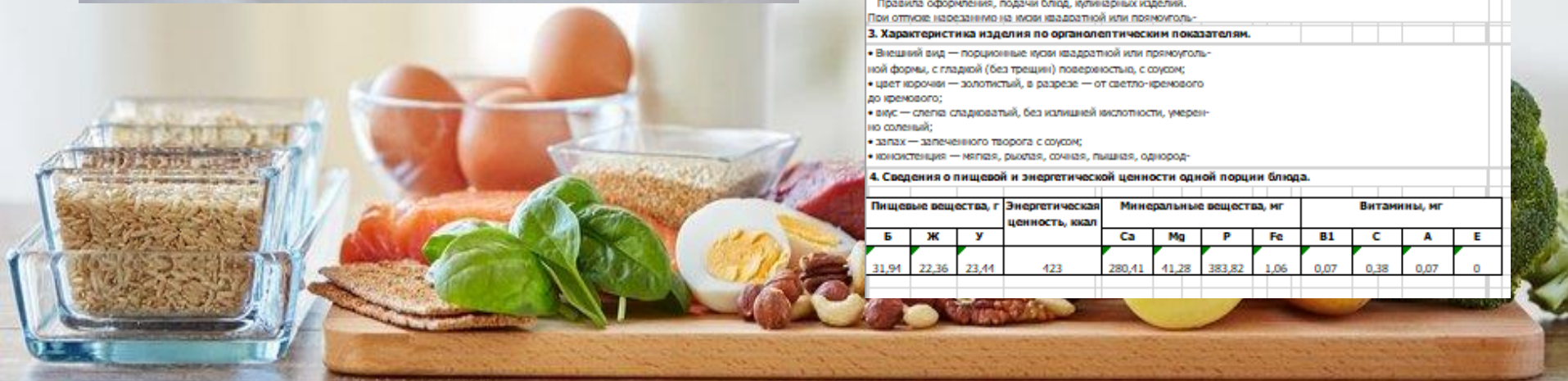
Пош оттушез нарезанию на куски квадратной или прямоуголь-

3. Характеристика изделия по органолептическим показателям.

- Внешний вид — порционные куски квадратной или прямоугольной формы, с гладкой (без трещин) поверхностью, с соусом;
- цвет корочки — золотистый, в разрезе — от светло-кремового до кремового;
- вкус — слегка сладковатый, без излишней кислотности, умеренно соленый;
- запах — запеченного творога с соусом;
- консистенция — мягкая, пышкая, сочная, пышкая, однород-

4. Сведения о пищевой и энергетической ценности одной порции блюда.

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
31,91	22,36	23,11	423	280,11	11,28	383,82	1,06	0,07	0,38	0,07	0



Макароны с сыром



Технологическая карта № 206		
Наименование изделия: Макароны отварные с сыром		
Номер рецептуры: 206/2		
рецептур: Сборник рецептов блюд и кулинарных		
Наименование сырья	Расход сырья и п/фабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Макаронные изделия	50,00	142,81
Масло сливочное	8	8
Сыр "Российский"	16	15
Выход:	165	

Химический состав данного блюда на 1 порцию

Пищевые вещества				
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценнос ть, ккал	Витамин С, мг
9,22	10,40	34,91	270,83	0,099

Технология приготовления:

Макароны отваривают в подсоленной воде до готовности, заправляют прокипяченным сливочным маслом, посыпают тертым сыром непосредственно перед подачей.

Вид обработки: Варка



БИТОЧКИ



Технологическая карта №	41/8
Наименование изделия:	Биточки (котлеты) из мяса запеченные***
Номер рецептуры:	41/8
рецептур:	питания детей в дошкольных организациях:

Наименование сырья	Расход сырья и п/фабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (I категории)***	53,00	50,00
высшего сорта	13	13
Соль пищевая йодированная***	0,8	0,8
Молоко 3,2% жирности***	16	16
Масло подсолнечное****	0,7	0,7
Свинина б\к****	10	9
Выход:	80	

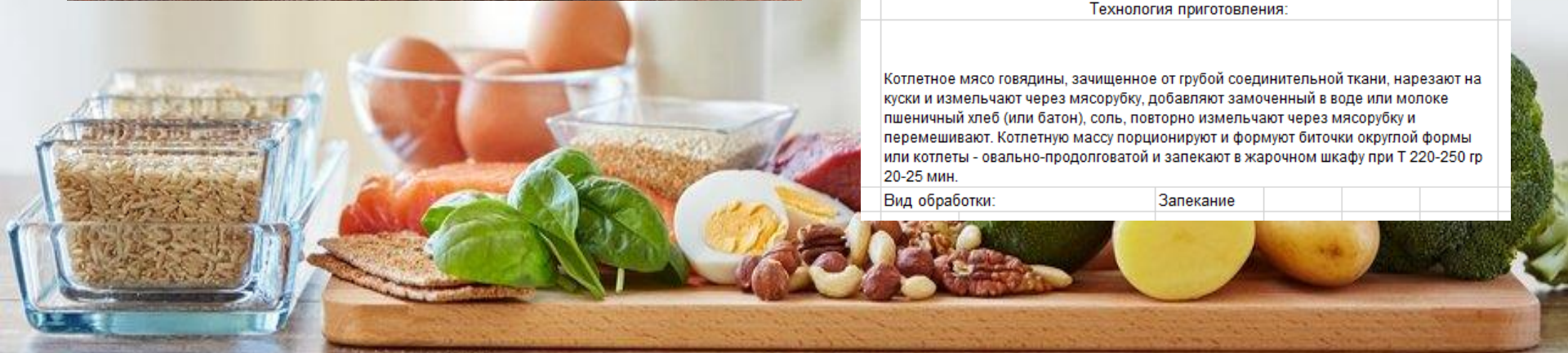
Химический состав данного блюда на 1 порцию

Пищевые вещества				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг
12,02	12,29	7,14	187,61	0,208

Технология приготовления:

Котлетное мясо говядины, защищенное от грубой соединительной ткани, нарезают на куски и измельчают через мясорубку, добавляют замоченный в воде или молоке пшеничный хлеб (или батон), соль, повторно измельчают через мясорубку и перемешивают. Котлетную массу порционируют и формируют биточки округлой формы или котлеты - овально-продолговатой и запекают в жарочном шкафу при Т 220-250 гр 20-25 мин.

Вид обработки:	Запекание
----------------	-----------



Запеканка картофельная



Технологическая карта №	1/9
Наименование изделия:	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами
Номер рецептуры:	157
рецептур:	питания г.Пермь 2004г

Наименование сырья	Расход сырья и п/фабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Картофель**	221,00	166,00
Говядина (I категории)***	75	71
Лук репчатый***	10	8,4
Яйцо***	4	4
Масло сливочное ***	8	8
йодированная***	0,8	0,8
Сухари панировочные	2	2
Выход:	200	

Химический состав данного блюда на 1 порцию

Пищевые вещества				
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценнос ть, ккал	Витамин С, мг
17,20	18,30	27,86	345,20	34,040

Технология приготовления:

Мясо говядины зачищают от сухожилий, варят крупным куском, охлаждают, нарезают на куски, измельчают на мясорубке. Очищенный и лук репчатый нарезают соломкой и припускают с добавлением воды (20% к массе) 5-7 мин и соединяют с фаршем из мяса говядины, добавляют соль и прогревают 3-5 мин. Очищенный картофель варят в подсоленной воде до готовности, отвар сливают, картофель протирают в горячем состоянии, охлаждают до 50-60°C, добавляют смесь яйца и перемешивают. Картофельную массу делят на две равные части. Одну часть кладут на функциональную емкость, смазанную маслом и посыпанную сухарями, разравнивают, кладут фарш из мяса говядины с овощами, сверху оставшуюся часть картофеля и разравнивают. Изделие посыпают сухарями, обрызгивают маслом сливочным и запекают при температуре 200-220°C до образования золотистой корочки 20-25 мин. Если изделие готовят в виде рулета, его формируют: картофельную массу укладывают на пищевую полиэтиленовую пленку, на середину кладут фарш, придают форму рулета, перекладывают швом вниз на смазанную маслом емкость. Изделие посыпают сухарями, обрызгивают маслом и запекают при температуре 200-220°C до образования золотистой корочки 20-25 мин. При отпуске запеканку или рулет нарезают на порции, поливают растопленным, доведенным до кипения маслом сливочным.

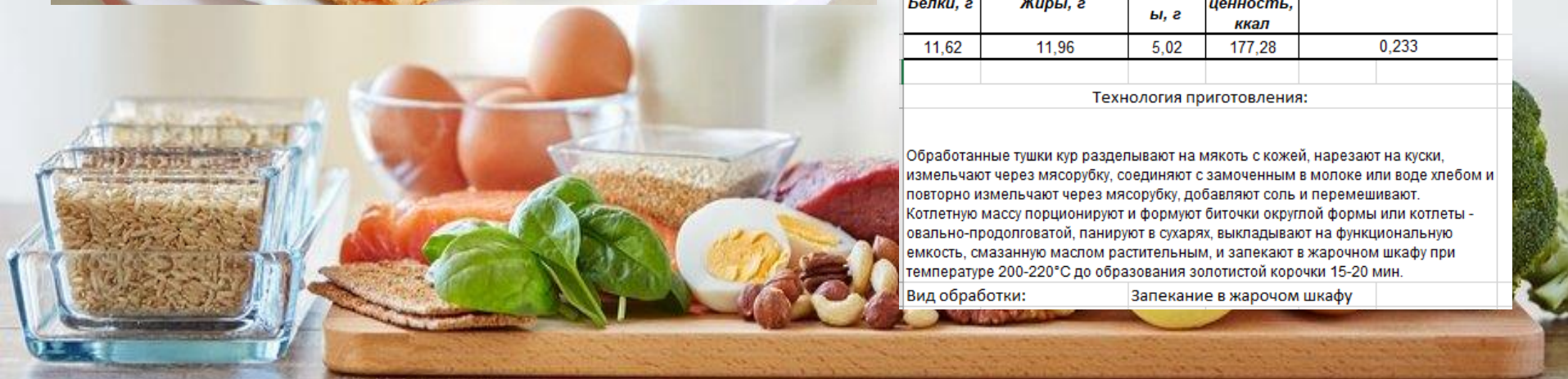
Вид обработки: Варка, запекание



Биточки из мяса кур



Технологическая карта № 178П				
Наименование изделия: Биточки (котлеты) из мяса кур				
Номер рецептуры: 178				
Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов дошкольного питания г.Пермь 2004г				
Наименование сырья	Расход сырья и п/фабрикатов			
	1 порция			
	брутто, г	нетто, г		
Цыпленок-бройлер***	115	63		
Хлеб пшеничный***	11	11		
Молоко 3,2% жирности***	18	18		
Соль пищевая йодированная***	0,2	0,2		
Масло подсолнечное****	0,8	0,8		
Выход:		75		
Химический состав данного блюда на 1 порцию				
Пищевые вещества				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг
11,62	11,96	5,02	177,28	0,233
Технология приготовления:				
Обработанные тушки кур разделывают на мякоть с кожей, нарезают на куски, измельчают через мясорубку, соединяют с замоченным в молоке или воде хлебом и повторно измельчают через мясорубку, добавляют соль и перемешивают. Котлетную массу порционируют и формируют биточки округлой формы или котлеты - овально-продолговатой, панируют в сухарях, выкладывают на функциональную емкость, смазанную маслом растительным, и запекают в жарочном шкафу при температуре 200-220°С до образования золотистой корочки 15-20 мин.				
Вид обработки:		Запекание в жарочном шкафу		



Картофельное пюре



Технологическая карта №	206П	
Наименование изделия:	Картофельное пюре	
Номер рецептуры:	206	
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептов дошкольного питания г.Пермь 2004г	
Наименование сырья	Расход сырья и п/фабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Картофель**	168	126
Молоко 3,2% жирности***	24	24
Масло сливочное ***	6,8	6,8
Соль пищевая йодированная***	1,01	1,01
Выход:		150

Химический состав данного блюда на 1 порцию

Пищевые вещества				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг
3,27	6,2	21,75	156,33	25,515

Технология приготовления:

Очищенный картофель заливают горячей кипяченой водой, добавляют соль и варят до готовности. Отвар сливают, вареный картофель подсушивают 5-7 мин. на плите, затем протирают в горячем состоянии через протирочную машину. В протертый картофель добавляют горячее кипяченое молоко в 2-3 приема, расплавленное, доведенное до кипения сливочное масло и перемешивают, взбивая до получения пышной однородной массы, затем прогревают 3-5 мин. При отпуске можно добавить мелконарезанную зелень (1-2 г).

