

**Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа №2
имени Н.В.Богданченко**

МО Усть-Лабинский район

**Краевой этап Всероссийского конкурса
«Лучшая школьная столовая» в 2022 году**



**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ
ЗАПИСКА
С ОБОСНОВАНИЕМ
ВЫБОРА БЛЮД
ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ
ОБЕДОВ**

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Организация полноценного горячего питания является, однако, сложной задачей, одним из важнейших звеньев которой служит разработка меню школьных завтраков и обедов, полдников, соответствующих современным научным принципам оптимального (здорового) питания и обеспечивающих детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. Для организации питания обучающихся в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении средняя общеобразовательная школа №2 имени Н.В.Богданченко МО Усть-Лабинский район разработано примерное 10-ти дневное меню в соответствии с утвержденными «Санитарноэпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения» СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Также разрабатываются технико-технологические карты новых блюд для расширения рациона питания. Текущее меню соответствует утверждённому примерному меню.

Ежедневно в обеденном зале вывешивается, утверждённое с руководителем образовательного учреждения ежедневное меню, в котором указывается сведения об объёмах блюд, пищевой ценности, названия кулинарных изделий и номер рецептуры.

Разработка комплексных завтраков, обедов и полдников основывается на следующих принципах:

1. Удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в том числе в макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах (витамины, микроэлементы и др.) в соответствии с возрастными физиологическими потребностями.
2. Сбалансированность рациона по основным пищевым веществам белкам, жирам и углеводам должна составлять 1:1:4 или в процентном соотношении от калорийности, как 10-15%, 30-32%, 55-60%.
3. Максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки продуктов.
4. Использовать такие приёмы кулинарной обработки продуктов, которые обеспечивают сохранность пищевой ценности готовых блюд, их безопасность и высокие вкусовые качества.
5. Наличие на каждое блюдо по меню технологических и техникотехнологических карт со ссылкой на источник, с наименованием блюда, выходом продукции в готовом виде, раскладкой продуктов в брутто и нетто, химическим составом и калорийностью, описанием технологического процесса.

6. Рационы питания детей и подростков дифференцируются по качественному и количественному составу по возрастным группам обучающихся (7-11 и 12 лет и старше) в соответствии с нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии, утвержденными санитарными нормами и правилами (Приложение 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Таблица 1).

7. Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи составляет завтрак 20-25%, обед 30-35%, полдник 10-15% от суточной физиологической потребности в пищевых веществах и энергии.

Меню составлено таким образом, чтобы в среднем за 10 дней была выполнена норма потребления продуктов на одного ребенка. В процессе работы используется материал сборника «Рецептура блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», М.2004г под общей редакцией В. Т. Лапшиной.

Осуществляется «С» витаминизация третьих блюд под контролем медицинского работника или иным ответственным лицом. При приготовлении блюд используется йодированная поваренная соль. В меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей школьного возраста.

Основные гигиенические требования к пище заключаются в том, что она должна:

- полностью возмещать энергетические затраты организма;
- содержать все необходимые витамины, пищевые и минеральные вещества для построения тканей и органов;
- поддерживать нормальное протекание всех физиологических процессов; • быть разнообразной;
- обладать приятным вкусом, запахом и внешним видом;
- быть легкоусвояемой;
- быть доброкачественной.

Все эти требования в школьном меню выполнены.



**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
МЕНЮ**

"Согласовано"

"Утверждаю"

Директор МАОУ СОШ №2 _____

ИП Маковецкая Т.Г. _____

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья общеобразовательных учреждений Муниципального образования Усть-Лабинского района, возрастной категории: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты по сезону (персик)	100	0,90	0,10	10,13	45,02	
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,50	0,10	1,70	9,7	
	Каша гречневая вязкая	150	4,7	5,2	25,2	166,4	302
	Мясо (говядина) тушеное	100	13,7	16,9	2,3	216,1	256
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0	0	15,70	62,8	686
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	701.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	22,04	22,58	72,25	580,38	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	60	0,38	3,9	2,55	46,82	23
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,36	3,4	15,86	111,48	139
	Пюре картофельное	150	3,4	5,2	22,1	148,8	520
	Рыба (запеченая) под маринадом	90/30	12,18	12,10	7,80	188,82	95
	Компот из сухофруктов	200	0,92	0,2	31,1	129,88	349
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		805	26,96	20,92	122,57	794,39	
Полдник	Запеканка из творога	100	15,10	9,60	17,40	216,40	366
	Чай черный с сахаром	200	0,4	0,1	10,06	42,74	685
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	15,5	9,7	27,46	259,14	
Всего за день		1750	64,5	53,2	222,28	1633,91	
День 2							
ЗАВТРАК	Нарезка из свежих помидоров	70	0,56	0,07	1,75	9,87	71
	Рагу из овощей	180	2,1	8,2	18	154,20	224
	Котлеты из птицы (цып.- бройлер)	90	11,2	12,3	8,1	187,90	498
	Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2	389
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	701.1
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	18,70	21,05	77,29	573,41	
ОБЕД	Фрукты по сезону (яблоко)	120	0,50	0,10	13,60	57,3	
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,50	0,10	1,70	9,7	
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200/5	2,60	4,88	12,80	105,52	110
	Каша вязкая ячневая	150	3,8	4	24	147,2	302
	Биточек из свинины с соусом	90/30	12	14,6	8,9	215	268
	Компот из сух. шиповника	200	0,24	0,1	13,34	55,22	
	Хлеб пшеничный	50	3,20	0,40	24,60	114,8	
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75		
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	24,76	24,53	115,42	781,49	

День 3							
ЗАВ-ТРАК	Икра кабачковая пром. пр-ва	60	1,03	3,22	5,37	54,58	
	Макаронные изделия отварные	150	6	5,1	32,5	199,9	318
	Печень по-строгановски 50/50	100	8,53	10,80	6,29	156,48	431
	Кофейный напиток с молоком	200	5	4,5	16	124,5	
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	701.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	22,48	23,86	74,92	604,34	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,38	3,9	2,55	46,82	20
	Суп овощной	200/5	3,96	1,12	15,22	86,8	ттк4 1
	Плов из свинины	240	12	22,7	48,9	447,9	265
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0	0	15,7	62,8	686
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24,6	114,8	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	14,13	65,82	
ИТОГО ЗА ОБЕД		785	21,19	5,72	56,5	824,94	
Полд-ник	Омлет натуральный	90	8,8	10,2	1,8	134,2	340
	Хлеб ржаной	15	0,8	0,15	7,06	32,79	
	Кисломолочный продукт (Кефир)	200	4,8	5	8	96,2	698
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		305	5,6	5,15	15,06	263,19	
Всего за день		1630	49,27	34,73	146,48	1692,47	
День 4							
	Салат из квашеной капусты	60	0,98	3,05	2,78	42,49	45
	Птица, тушенная в соусе с овощами	240	12,70	13,50	27,90	283,9	292
	Чай черный с сахаром	200	0,4	0,1	10,06	42,74	685
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	701.1
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88	700
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,7	4,6	14,8	107,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	18,80	21,69	79,72	589,29	
ОБЕД	Рассольник "Ленинградский"	200/5	1,92	3,96	13,78	98,44	132
	Икра свекольная	60	1,66	4,4	4,37	63,72	78
	Макаронны с сыром	150	7	6,1	32,5	212,9	334
	Шницель из говядины	90	12,30	12,6	14,31	219,84	268
	Компот из сухофруктов	200	1,5	0	22,8	97,2	349
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	14,13	65,82	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		770	26,61	23,24	119,11	838,28
Полд-ник	Булочка сдобная с сыром	80/20	5,1	4,3	33,2	191,9	
	Сок фруктовый	200	1,00	0	20,20	84,8	389
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,1	4,3	53,4	276,7	
Всего за день		1645	51,51	49,23	252,23	1704,27	

День 5							
	Каша "Янтарная" жид молочная с пшеном и яблоком	160	6,66	9,12	30,60	231,12	305
	Какао с молоком	200	4,76	3,96	17,1	123,08	693
	Булочка домашняя	100	3,1	2,8	39,9	197,2	424
	Фрукты по сезону (груша)	100	0,60	0,30	10,48	47,02	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	15,12	16,18	98,08	598,42	
ОБЕД							
	Щи из свежей капусты с картоф. и сметаной	200	2,60	4,9	14	110,5	67
	Запеканка овощная	150	4,2	10,8	21,8	201,2	269
	Тефтели из свинины и риса	90	8,7	14	8,1	193,2	462
	Кисель из сока натурального	200	1	0	25,4	105,6	358
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24,6	114,8	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	21,62	30,45	96,38	802,05	
Полдник							
	Лапшевник с творогом	100	4,70	6,40	17,30	145,6	208
	Кисломолочный продукт (Йогурт 2,5 % жирности)	200	5,8	5	10,00	108,2	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,5	11,4	27,3	253,8	
Всего за день		1585	47,24	58,03	221,76	1654,27	
День 6							
ЗАВТРАК							
	Салат из белокочанной капусты	80	1,31	4,07	3,71	56,71	43
	Омлет натуральный	105	9,07	11,74	2,07	150,22	340
	Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2	389
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	701.1
	Хлеб ржаной	15	0,82	0,15	7,06	32,87	700
	Фрукты по сезону (слива)	100	0,90	0,50	10,23	49,02	368
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,7	4,6	14,8	107,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	17,86	21,38	80,35	585,26	
ОБЕД							
	Салат из свежих огурцов	60	0,38	3,9	2,55	46,82	20
	Суп овощной	200/5	3,96	3,12	15,22	104,8	41
	Пюре картофельное	150	3,4	5,2	22,1	148,8	520
	Поджарка из рыбы	90	17,00	14,90	8,10	234,5	231
	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	20,90	86,2	342
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24,6	114,8	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	30,06	24,95	109,95	812,67	
Полдник							
	Суфле творожное	110	15,50	6,70	17,00	190,30	365
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60,00	685
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	15,5	6,7	32	250,30	
Всего за день		1665	63,42	53,03	222,3	1648,23	

День 7							
ЗАВ-ТРАК	Нарезка из свежих помидоров	70	0,56	0,07	1,75	9,87	
	Каша гречневая вязкая	150	4,7	5,2	25,2	166,4	302
	Гуляш из говядины	100	14	15,2	5,7	215,6	437
	Компот из сух. шиповника	200	0,24	0,1	13,34	55,22	
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	701.1
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	22,8	21,06	72,52	570,82	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	4,96	4,06	15,70	119,18	148
	Котлеты из птицы (цыпленок-бройлер)	90	11,2	12,3	8,1	187,9	498
	Капуста тушеная	150	2,82	8,40	13,70	141,68	321
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0	0	15,7	62,8	686
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24,6	114,8	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
	Вафли	30	0,59	4,59	20,02	123,75	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		755	19,73	30,1	98,6	826,86
Полдник	Каша рисовая с изюмом	100	2,50	2,70	21,10	118,7	177
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,84	45,92	
	Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности)	200	5,7	5	8	99,8	698
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	9,48	7,86	38,94	264,42	
Всего за день		1650	52,01	59,02	210,06	1662,1	
День 8							
ЗАВ-ТРАК	Фрукты по сезону (яблоко)	120	0,50	0,10	13,60	57,3	
	Пудинг из творога (запеченный)	150	13,77	10,45	32,64	279,69	222
	Молоко сгущенное	30	1,50	2,60	12,80	80,6	
	Кисломолочный продукт (Йогурт)	200	5,60	5,00	15,00	127,4	698
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,84	45,92	701.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	22,65	18,31	83,88	590,91	
ОБЕД	Нарезка из свежих огурцов	60	0,50	0,10	1,70	9,7	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,36	3,4	15,86	111,48	139
	Жаркое по-домашнему	240	18,4	24,1	24,7	389,3	259
	Компот из сухофруктов	200	1,5	0	22,8	97,2	349
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24,6	114,8	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		785	22,54	28,35	101,87	799,23	
Полдник	Макаронны с сыром	100	4,6	4	21,6	140,8	334
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,84	45,92	
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60,00	685
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	5,88	4,16	46,44	246,72	
Всего за день		1625	51,07	50,82	232,19	1636,86	

День 9							
ЗАВТРАК	Салат из свежих огурцов	80	0,5	5,2	3,4	62,4	20
	Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	200	11,36	17,08	30,04	319,32	492
	Чай с лимоном 200/10/7	200	0,1	0	10,2	41,2	686
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	701.1
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	14,13	65,82	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	16,17	22,9	77,45	580,58	
ОБЕД	Нарезка из свежих помидоров	60	0,48	0,06	1,5	8,46	224
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200/5	1,68	4,88	9,84	90	58
	Печень в молочном соусе	150	8,7	14,2	8,3	195,8	10/8
	Макаронные изделия отварные	150	6	5,1	32,5	199,9	318
	Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2	
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24,6	114,8	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	14,13	65,82	
	Фрукты по сезону (персик)	100	0,9	0,1	10,13	45,02	
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	22,73	24,88	112,17	817	
Полдник	Булочка домашняя	100	3,1	2,8	39,9	197,20	
	Компот из сух. шиповника	200	0,24	0,1	13,34	55,22	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	3,34	2,90	53,24	252,42	
Всего за день		1795	42,24	50,68	242,86	1650,00	
День 10							
ЗАВТРАК	Горошек консервированный	80	2,48	0,16	6,7	38,16	
	Пюре картофельное	150	3,4	5,2	22,1	148,80	520
	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	11,30	12,60	7,80	189,80	374
	Кисель из сока натурального	200	0,67	0	16,69	69,44	382
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	701.1
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	14,13	65,82	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	21,42	18,5	75,48	580,9	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	60	0,38	3,9	2,55	46,82	23
	Суп с макарон. изд. и картофелем	200	2,3	3,5	16	104,70	143
	Фрикадельки из говядины с соусом	90/30	11,4	12,2	12,04	203,56	471
	Каша вязкая пшеничная	150	4,3	4,6	24	154,60	302
	Компот из сухофруктов	200	1,5	0	22,8	97,20	349
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24,6	114,80	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		815	13,6	12,75	106,43	798,43	
Полдник	Фрукты по сезону (яблоко)	120	0,50	0,10	13,60	57,30	
	Конд. изделие (печенье сахарное)	25	1,7	4,6	14,8	107,40	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,50	15,00	94,50	379
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		345	5,20	7,20	43,40	259,20	
Всего за день		1790	40,22	38,45	225,31	1638,53	

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /В.Т. Лапшина 2004г
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов 788 блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - Москва, 2017.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва Экономика 1983г А.С. Ратушный А.И Здобнов
4.Сборник Рецептур 280 блюд г. Екатеринбург 2011 Гращенко Д.В.

Накопительная ведомость 7-11 лет по Б.Ж.У. Ккал

	Б	Ж	У	Ккал
1 день	64,5	53,2	222,28	1633,91
2 день	50,86	49,88	239,49	1610,32
3 день	49,27	34,73	146,48	1692,47
4 день	51,51	49,23	252,23	1704,27
5 день	47,24	58,03	221,76	1654,27
6 день	63,42	53,03	222,3	1648,23
7 день	52,01	59,02	210,06	1662,1
8 день	51,07	50,82	232,19	1636,86
9 день	42,24	50,68	242,86	1650
10 день	40,22	38,45	225,31	1638,53
период	512,34	497,07	2214,96	16530,96
Среднее значение	51,23	49,71	221,50	1653,10
Норма БЖУ Ккал по СанПин 2.3/2.4.3590-20				
	46,2-57-8	47,7-59,3	201-251,3	1410-1762,5

	Завтрак	Обед	Полдник	Итого
1 день	580,38	794,39	259,14	1633,91
2 день	573,41	781,49	255,42	1610,32
3 день	604,34	824,94	263,19	1692,47
4 день	589,29	838,28	276,7	1704,27
5 день	598,42	802,05	253,8	1654,27
6 день	585,26	812,67	250,3	1648,23
7 день	570,82	826,86	264,42	1662,1
8 день	590,91	799,23	246,72	1636,86
9 день	580,58	817	252,42	1650
10 день	580,9	798,43	259,2	1638,53
Итого	5854,31	8095,34	2581,31	16530,96
Итого среднее	585,43	809,53	258,13	1653,10
Энергетическая ценность по нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20				
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого
	20-25%	30-35%	10-15%	60-75%
	470-587	705-822	235-352	1410-1762,5

"Согласовано"

Директор _____

"Утверждаю"

ИП Маковецкая Т.Г. _____

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья общеобразовательных учреждений Муниципального образования Усть-Лабинского района, возр. категории: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю-да	Пищевые вещ-ва			Энер. цен-ть	№ рец.
			Бел ки	Жи ры	Угле воды		
ЗАВТРАК	Фрукты по сезону (персик)	100	0,90	0,10	10,13	45,02	
	Нарезка из свежих огурцов	80	0,66	0,13	2,27	12,89	
	Каша гречневая вязкая	200	6,40	7,00	35,80	231,8	302
	Мясо (говядина) тушеное	120	13,9	21,9	3,3	265,90	256
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0,00	0,00	15,70	62,80	686
	Хлеб пшеничный	50	3,20	0,40	24,60	114,80	701.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		750	25,06	29,53	76,10	670,41	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	0,63	6,50	4,25	78,02	23
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,45	4,25	19,82	139,33	139
	Пюре картофельное	180	4,08	6,24	26,50	178,48	520
	Рыба (запеченая) под маринадом	100/30	13,50	12,20	8,90	199,4	95
	Компот из сухофруктов	200	0,92	0,20	31,10	129,88	349
	Хлеб пшеничный	45	2,88	0,36	22,14	103,32	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	29,38	30,10	129,19	905,18	
Полдник	Запеканка из творога	150	21,20	13,50	24,50	304,30	366
	Чай черный с сахаром	200	0,4	0,1	10,06	42,74	685
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	21,6	13,6	34,56	347,04	
Всего за день		2040	76,04	73,23	239,85	1922,63	
День 2							
ЗАВТРАК	Нарезка из свежих помидоров	70	0,56	0,07	1,75	9,87	71
	Рагу из овощей	180	2,10	8,20	18,00	154,20	224
	Котлеты из птицы (цып. - бройлер)	100	14,00	17,90	11,20	261,90	498
	Сок фруктовый	200	1,50	0,00	22,80	97,2	389
	Хлеб пшеничный	45	2,88	0,36	22,14	103,32	701.1
	Хлеб ржаной	20	1,10	0,20	9,42	43,88	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	22,14	26,73	85,31	670,37	
ОБЕД	Фрукты по сезону (яблоко)	120	0,50	0,10	13,60	57,3	
	Нарезка из свежих огурцов	100	0,83	0,16	2,83	16,08	
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/5	3,20	5,6	16,00	127,2	110
	Каша вязкая ячневая	180	4,60	4,80	29,30	178,8	302
	Биточек из свинины с соусом	100/30	13,30	16,60	9,90	242,2	268
	Компот из сух. шиповника	200	0,24	0,10	13,34	55,22	
	Хлеб пшеничный	60	3,84	0,48	29,50	137,68	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1080	28,43	28,19	130,95	891,23	
Полдник	Каша рисовая молочная	180	7,08	4,8	32,7	202,32	182
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	10,06	42,74	685
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		415	9,40	5,25	59,24	321,81	
Всего за день		2110	59,97	60,17	275,5	1883,41	

День 3							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая пром. пр-ва	80	1,36	4,20	7,12	71,72	
	Макаронные изделия отварные	180	7,20	6,10	39,00	239,7	318
	Печень по-строгановски	100	8,53	10,80	6,29	156,48	431
	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	4,50	16,00	124,5	
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	701.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	24,33	25,88	85,63	672,76	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,63	5,50	4,25	69,02	20
	Суп овощной	250/5	4,95	1,40	19,02	108,48	41
	Плов из свинины	280	14	25,9	54,8	508,3	265
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0	0,00	15,7	62,8	686
	Хлеб пшеничный	50	3,20	0,40	24,60	114,8	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,13	65,82	
ИТОГО ЗА ОБЕД		915	24,43	33,50	132,50	929,22	
Полдник	Омлет натуральный	120	11,80	13,60	2,40	179,2	340
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,13	65,82	
	Кисломолочный продукт (Кефир)	200	4,80	5,00	8,00	96,2	698
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	18,25	18,90	24,53	341,22	
Всего за день		1860	67,01	78,28	242,66	1943,2	
День 4							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты	80	1,28	4,06	3,70	56,46	45
	Птица, тушенная в соусе с овощами	280	14,80	15,70	32,50	330,5	292
	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	10,06	42,74	685
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	701.1
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,13	65,82	700
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,70	4,60	14,80	107,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	21,75	25,00	89,95	671,80	
ОБЕД	Рассольник "Ленинградский"	250/5	2,4	4,3	17,2	117,1	132
	Икра свекольная	100	2,7	7,2	7,2	104,4	78
	Макаронны с сыром	180	7,20	7,10	37,30	241,9	334
	Шницель из говядины	100	13,70	14	15,4	242,4	268
	Компот из сухофруктов	200	1,50	0,00	22,80	97,2	349
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,13	65,82	
ИТОГО ЗА ОБЕД		895	31,07	33,14	128,79	937,70	
Полдник	Булочка сдобная	80	3,1	2,5	33,2	167,7	
	Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2	389
	Фрукты по сезону (груша)	100	0,6	0,3	10,48	47,02	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	4,6	2,5	56	311,92	
Всего за день		1920	57,42	60,64	274,74	1921,42	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша "Янтарная" жид молочная с пшеном и яблоком	200	8,30	11,40	37,20	284,60	305
	Какао с молоком	200	4,76	3,96	17,10	123,08	693
	Булочка домашняя	100	3,10	2,80	39,90	197,20	424
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,84	45,92	
	Фрукты по сезону (груша)	100	0,60	0,30	10,48	47,02	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	18,04	18,62	114,52	697,82	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картоф. и сметаной	250	2,80	6,1	17,5	136,1	67
	Запеканка овощная	180	2,24	12,90	26,20	229,86	269
	Тефтели из свинины и риса	100	9,70	15,60	9,00	215,2	462
	Кисель из сока натурального	200	1,00	0,00	25,40	105,6	358
	Хлеб пшеничный	60	3,84	0,48	29,50	137,68	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		825	21,50	35,43	124,08	901,19	
Полдник	Лапшевник с творогом	150	7,07	9,60	25,90	218,28	208
	Кисломолочный продукт (Йогурт 2,5 % жирности)	200	5,8	5	10,00	108,2	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	12,87	14,6	35,9	326,48	
Всего за день		1755	52,41	68,65	274,5	1925,49	
День 6							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	80	1,28	4,10	3,70	56,82	43
	Омлет натуральный	140	12,10	15,70	2,70	200,5	340
	Сок фруктовый	200	1,50	0,00	22,80	97,2	389
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	701.1
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	700
	Фрукты по сезону (слива)	100	0,90	0,50	10,23	49,02	368
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,70	4,60	14,80	107,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	21,96	25,57	90,39	679,53	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,63	5,5	4,25	69,02	20
	Суп овощной	250/5	4,95	1,40	19,02	108,48	41
	Пюре картофельное	180	4,08	6,24	26,5	178,48	520
	Поджарка из рыбы	100	18,80	16,50	9,00	259,7	231
	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	20,90	86,2	342
	Хлеб пшеничный	60	3,84	0,48	29,50	137,68	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	34,42	30,67	125,65	916,31	
Полдник	Суфле творожное	150	21,10	9,10	23,20	259,10	365
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60,00	685
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	21,1	9,1	38,2	319,10	
Всего за день		1900	77,48	65,34	254,24	1914,94	

День 7							
ЗАВТРАК	Нарезка из свежих помидоров	70	0,56	0,07	1,75	9,87	
	Каша гречневая вязкая	180	5,60	6,20	30,20	199	302
	Гуляш из говядины	100	14	15,2	5,7	215,6	437
	Компот из сух. шиповника	200	0,24	0,10	13,34	55,22	
	Хлеб пшеничный	50	3,20	0,40	24,60	114,8	701.1
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		635	25,52	22,32	92,07	671,24	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	5,9	4,9	18,70	142,5	148
	Котлеты из птицы (цыпленок-бройлер)	100	14,00	17,90	11,20	261,9	498
	Капуста тушеная	180	3,20	9,40	16,10	161,8	321
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0	0,00	15,7	62,8	686
	Хлеб пшеничный	50	3,20	0,40	24,60	114,8	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
	Вафли	30	0,59	4,59	20,02	123,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		845	28,81	37,54	122,80	944,30	
ПОЛДНИК	Каша рисовая с изюмом	130	3,25	3,51	27,50	154,59	177
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	
	Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности)	200	5,7	5	8	99,8	698
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	10,87	8,75	50,26	323,27	
Всего за день		1840	65,2	68,61	265,13	1938,81	
День 8							
ЗАВТРАК	Фрукты по сезону (яблоко)	120	0,50	0,10	13,60	57,3	
	Пудинг из творога (запеченный)	180	16,52	12,54	39,2	335,74	222
	Молоко сгущенное	30	1,50	2,60	12,80	80,6	
	Кисломолочный продукт (Йогурт)	200	5,60	5,00	15,00	127,4	698
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	701.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	26,36	20,52	97,82	681,40	
ОБЕД	Нарезка из свежих огурцов	100	0,83	0,16	2,83	16,08	
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,45	4,25	19,82	139,33	139
	Жаркое по-домашнему	280	21,45	28,10	28,80	453,9	259
	Компот из сухофруктов	200	1,50	0,00	22,80	97,2	349
	Хлеб пшеничный	60	3,84	0,48	29,50	137,68	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		925	34,99	33,34	120,23	920,94	
ПОЛДНИК	Макароны с сыром	150	6,9	6	32,4	211,2	334
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60,00	685
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	8,82	6,24	62,16	340,08	
Всего за день		1870	70,17	60,1	280,21	1942,42	

День 9							
ЗАВТРАК	Салат из свежих огурцов	100	0,63	5,50	4,25	69,02	20
	Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	250	14,20	21,3	37,55	398,7	492
	Чай с лимоном 200/10/7	200	0,10	0,00	10,20	41,2	686
	Хлеб пшеничный	50	3,20	0,40	24,60	114,8	701.1
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,13	65,82	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	19,78	27,50	90,73	689,54	
ОБЕД	Нарезка из свежих помидоров	100	0,8	0,1	2,5	14,10	224
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/5	3,20	5,6	16,00	127,2	58
	Печень в молочном соусе	150	8,70	14,20	8,30	195,8	10/8
	Макаронные изделия отварные	200	8,00	6,80	43,30	266,4	318
	Сок фруктовый	200	1,50	0,00	22,80	97,2	
	Хлеб пшеничный	60	3,84	0,48	29,50	137,68	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	14,13	65,82	
ИТОГО ЗА ОБЕД		995	27,69	27,48	136,53	904,20	
Полдник	Булочка домашняя с маслом слив.	80/10	2,58	10,44	32	232,28	
	Компот из сух. шиповника	200	0,24	0,1	13,34	55,22	
	Фрукты по сезону (персик)	100	0,9	0,1	10,13	45,02	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	2,82	10,54	45,34	332,52	
Всего за день		2015	50,29	65,52	272,60	1926,26	
День 10							
ЗАВТРАК	Горошек консервированный	100	3,1	0,2	8,38	47,72	
	Пюре картофельное	180	4,08	6,24	26,50	178,48	520
	Рыба, тушенная в томате с овощами	160	15,30	12,90	7,90	208,90	374
	Кисель из сока натурального	200	0,67	0,00	16,69	69,44	382
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	701.1
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		715	27,63	20,01	95,63	673,13	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	0,63	6,50	4,25	78,02	23
	Суп с макарон. изд. и картофелем	250	2,88	4,37	20,00	130,85	143
	Фрикадельки из говядины с соусом	100/30	12,7	13,6	13,4	226,80	471
	Каша вязкая пшеничная	180	5,15	5,50	28,80	185,30	302
	Компот из сухофруктов	200	1,50	0,00	22,80	97,20	349
	Хлеб пшеничный	50	3,20	0,40	24,60	114,80	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	27,98	30,72	130,33	909,72	
Полдник	Фрукты по сезону (яблоко)	120	0,50	0,10	13,60	57,30	
	Конд. изделие (печенье сахарное)	40	2,7	7,36	23,7	171,84	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,50	15,00	94,50	379
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	6,20	9,96	52,30	323,64	
Всего за день		2020	61,81	60,69	278,26	1906,49	

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /В.Т. Лапшина 2004г 2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур 788 блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - Москва, 2017 3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва Экономика 1983г А.С. Ратушный А.И Здобнов 4.Сборник Рецептур 280 блюд г. Екатеринбург 2011 Гращенко Д.В.

Накопительная ведомость 12 лет и старше по Б.Ж.У. Ккал

	Б	Ж	У	Ккал
1 день	76,04	73,23	239,85	1922,63
2 день	59,97	60,17	275,5	1883,41
3 день	67,01	78,28	242,66	1943,2
4 день	57,42	60,64	274,74	1921,42
5 день	52,41	68,65	274,5	1925,49
6 день	77,48	65,34	254,24	1914,94
7 день	65,2	68,61	265,13	1938,81
8 день	70,17	60,1	280,21	1942,42
9 день	50,29	65,52	272,6	1926,26
10 день	61,81	60,69	278,26	1906,49
период	637,8	661,23	2657,69	19225,07
Среднее значение	63,78	66,12	265,77	1922,51
Норма БЖУ Ккал по СанПин 2.3/2.4.3590-20				
	54-67,5	55,2-69	229,8-287,25	1632-2040

	Завтрак	Обед	Полдник	Итого
1 день	670,41	905,18	347,04	1922,63
2 день	670,37	891,23	321,81	1883,41
3 день	672,76	929,22	341,22	1943,2
4 день	671,8	937,7	311,92	1921,42
5 день	697,82	901,19	326,48	1925,49
6 день	679,53	916,31	319,1	1914,94
7 день	671,24	944,3	323,27	1938,81
8 день	681,4	920,94	340,08	1942,42
9 день	689,54	904,2	332,52	1926,26
10 день	673,13	909,72	323,64	1906,49
Итого	6778	9159,99	3287,08	19225,07
Итого среднее	677,80	916,00	328,71	1922,51
Энергетическая ценность по нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20				
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого
	20-25%	30-35%	10-15%	60-75%
	544-680	816-952	272-408	1632-2040



**ДОКУМЕНТЫ
И
ФОТОМАТЕРИАЛЫ
ДВУХ ПОЛНЫХ
ОБЕДОВ**



ИП Маковецкая Т.Г.

наименование организации или предприятия

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № _____

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Запеканка овощная**

Номер рецептуры: 269

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004г. Издательство «Хлебпродинформ» под общей редакцией В.Т.Лапшиной

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Горошек зеленый консервированный	64,5	22,5		
Картофель	103/78	75		
Капуста белокочанная свежая	37,5/30	27		
Морковь	31,5/22,5	22,5		
Лук	18/15	7,5		
Масло сливочное	8	8		
Манная крупа	2,5	2,5		
Сухари	7,5	7,5		
Сметана	4,5	4,5		
сыр	5,2	5		
ВЫХОД:		1/150		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):	4,2	Ca (мг):	86,4
Жиры (г):	10,8	Mg (мг):	15,6
Углеводы (г):	21,8	Fe (мг):	1,1
Эн.ценность (ккал):	201,2	C (мг):	11,7

Технология приготовления: с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Нарезанные соломкой, припущенные отдельно морковь и капусту соединяют с пассерованным луком, нарезанным полукольцами, всыпают манную крупу и проваривают до загустения. Овощную массу смешивают с протёртым варёным картофелем, зеленым горошком, охлаждают до 40-50 град., добавляют яйца, выкладывают на смазанные маслом сливочным и посыпанные сухарями противень, смазывают сметаной, посыпают сухарями. При отпуске запеканку поливают прокипяченной сметаной

ИП Маковецкая Т.Г.

Разработчик Лысенко И.И.



ИП Маковецкая Т.Г.

наименование организации или предприятия

Технико-технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Тефтели**

Номер рецептуры: №462

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004г. Издательство «Хлебпродинформ» под общей редакцией В.Т.Лапшиной

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Мясо (говядина или свинина)	78	57		
Крупа рисовая	7,5	7,5		
Вода	9	9		
Масса готового рассыпчатого риса	--	22,5		
Лук репчатый	31,5	27		
Масло растительное (для пассирования лука)	5,0	5,0		
Мука пшеничная	6	6		
Масса полуфабриката	--	106,5		
Выход	--	90		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):	8,7	Ca (мг):	32,13
Жиры (г):	14	Mg (мг):	21,8
Углеводы (г):	8	Fe (мг):	1,06
Эн.ценность (ккал):	193,2	C (мг):	1,6

Технология приготовления: с указанием процессов приготовления и технологических режимов

В мясной фарш без хлеба добавляют соль, перец, мелко нарезанный пассерованный лук, рассыпчатый рис, перемешивают и разделяют тефтели в виде шариков по 3-4шт на порцию. Шарики панируют в муке, обжаривают, перекладывают в неглубокую посуду в 1-2ряда и тушат 8-10мин.

ИП Маковецкая Т.Г.

Разработчик Лысенко И.И.



ИП Маковецкая Т.Г.

наименование организации или предприятия

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № _____

Наименование кулинарного изделия (блюда): Кисель из сока

Номер рецептуры: 358

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2017г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Сок натуральный	60	60		
Сахар-песок	24	24		
Крахмал картофельный	10	10		
Вода	140	140		
Выход		1/200		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):	1	Ca (мг):	8,2
Жиры (г):	0,0	Mg (мг):	0,96
Углеводы (г):	25	Fe (мг):	0,28
Эн.ценность (ккал):	105,6	C (мг):	2

Технология приготовления: с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Сок (50% от нормы, указанной в рецептуре) разбавляют водой, добавляют сахар и доводят до кипения. В полученный сироп вводят подготовленный крахмал, добавляют сок и вновь доводят до кипения.

ИП Маковецкая Т.Г.

Разработчик Лысенко И.И.





ИП Маковецкая Т.Г.

наименование организации или предприятия

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № _____

Наименование кулинарного изделия (блюда): Рассольник ленинградский
Номер рецептуры: 132

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004г. Издательство «Хлебпродинформ» под общей редакцией В.Т.Лапшиной

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Морковь	10,4	8		
Картофель	80	60		
Лук репчатый	4,8	4		
Огурцы соленые	13,6	12		
Масло сливочное	4	4		
Крупа (перловая, или пшеничная)	4	4		
Соль	0,5	0,5		
Сметана	5	5		
Выход	--	200/5		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):	3	Ca (мг):	4,5
Жиры (г):	3	Mg (мг):	1,5
Углеводы (г):	15,0	Fe (мг):	0,2
Эн.ценность (ккал):	99	C (мг):	2,3

Технология приготовления: с указанием процессов приготовления и технологических режимов

В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, картофель, доводят до кипения, добавляют пассированные морковь и лук, а через 5-10 минут вводят припущенные огурцы, в конце варки кладут соль.

ИП Маковецкая Т.Г.

Разработчик Лысенко И.И.



ИП Маковецкая Т.Г.

наименование организации или предприятия

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № _____

Наименование кулинарного изделия (блюда): Икра свекольная или морковная

Номер рецептуры: 78

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 2004г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Свекла свежая	57	45		
Или морковь	55,5	45		
Лук репчатый	12,5	10,5		
Томатная паста	3,75	3,75		
Масло растительное	4,5	4,5		
Лимонная кислота	0,3	0,3		
Выход		60		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):	1,66	Са (мг):	20,0
Жиры (г):	4,4	Mg (мг):	4,8
Углеводы (г):	4,37	Fe (мг):	0,3
Эн.ценность (ккал):	63,72	С (мг):	15,0

Технология приготовления: с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Свеклу или морковь отваривают, очищают от кожицы и измельчают. Лук репчатый шинкуют и пассеруют, в конце пассерования добавляют томатное пюре. измельченные овощи соединяют с пассерованным луком, добавляют соль, лимонную кислоту, сахар, прогревают и охлаждают.

ИП Маковецкая Т.Г.

Разработчик Лысенко И.И.



ИП Маковецкая Т.Г.

наименование организации или предприятия

карта кулинарного изделия (блюда) № _____

Наименование кулинарного изделия (блюда): Макароны, запеченные с сыром

Номер рецептуры: 334

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004г. Издательство «Хлебпродинформ» под общей редакцией В.Т.Лапшиной

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Макароны	50	50		
Масса отварных макарон	--	144		
Сыр	13,5	13,5		
Масло сливочное	5	5		
Масса полуфабриката	--	162		
Масса запеченных макарон	--	145		
Масло сливочное	5	5		
ВЫХОД		150		
Белки (г):	6,9	Ca (мг):	3,45	
Жиры (г):	6	Mg (мг):	3,9	
Углеводы (г):	32,4	Fe (мг):	0,6	
Эн.ценность (ккал):	211,2	C (мг):	1,6	

Технология приготовления: с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Макаронные изделия варят в воде (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды, 50 г соли) 20-30 минут. Отварные макароны, заправленные маслом сливочным, кладут на порционную сковороду, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом сливочным и запекают до образования на поверхности макарон поджаристой корочки. При отпуске поливают маслом сливочным.

ИП МАКОВЕЦКАЯ Т.Г.

Разработчик Лысенко И.И.



ИП Маковецкая Т.Г.

наименование организации или предприятия

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №

Наименование кулинарного изделия (блюда): Котлеты, биточки, шницели

Номер рецептуры: № 268

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений / Под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Говядина (котлетное мясо)	90,00	66,60		
или свинина (котлетное мясо)	77,40	66,60		
Хлеб пшеничный	16,20	16,20		
Молоко	21,60	21,60		
Сухари	9,00	9,00		
Масса полуфабриката	-	111,60		
Масло растительное	5,40	5,40		
Масса жареных изделий	-	90		
Соус №331	-	30,00		
Выход	-	90/30		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):	12	Ca (мг):	30,2
Жиры (г):	14,6	Mg (мг):	33,3
Углеводы (г):	8,9	Fe (мг):	2,3
Эн.ценность (ккал):	215	C (мг):	0,24

Технология приготовления: с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Из готовой котлетной массы разделяют изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом (котлеты), или кругло-приплюснутой формы толщиной 2,0-2,5 см (биточки), или плоско-овальной формы толщиной 1 см (шницели).

Котлеты, биточки и шницели можно приготовить с добавлением репчатого лука (5 г нетто) и чеснока (0,5 г нетто). Выход изделий при этом не изменяется, так как соответственно изменяется норма молока или воды.

При отпуске изделий их гарнируют и поливают сливочным маслом или соусом сметанным, или сметанным с томатом, или сметанным с луком.

ИП Маковецкая Т.Г.

Разработчик Лысенко И.И.



ИП Маковецкая Т.Г.

наименование организации или предприятия

Технологическая карта №

Наименование блюда (изделия): **Компот из сухофруктов**

Номер рецептуры: **349**

Источник рецептуры: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений / Под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм	25	25
Сахар-песок	20	20
Кислота лимонная	0,2	0,2
Вода	200	200
<i>Выход</i>	-	200

Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
0,92	0,2	31,1	129,88	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96

Технология приготовления:

Подготовленные сухофрукты заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, до кипения, всыпают сахар, добавляют кислоту лимонную и варят до готовности.

Компот из сухофруктов готовят накануне, для того чтобы он настоялся.

Требования к качеству: сухофрукты сохранили форму, жидкая часть прозрачная. Вкус сладкий, с хорошо выраженным привкусом сухофруктов.

ИП Маковецкая Т.Г. _____

Разработчик Лысенко И.И. _____



A top-down view of various fresh vegetables arranged around the perimeter of a light-colored wooden surface. The vegetables include red and yellow bell peppers, green and red tomatoes, a green cucumber, orange carrots, and sprigs of fresh herbs like thyme, rosemary, and parsley. The text is centered in the middle of the wooden surface.

**ШКОЛЬНАЯ
СТОЛОВАЯ
ЗА РАБОТОЙ**



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

Жиры, масла, сладости

Мясо, молоко, рыба, яйца

Фрукты и овощи


Хлеб, крупы, зерновые

ЗДОРОВО, КОГДА ЗДОРОВО!







The background of the page is a light-colored wooden surface with a visible grain. Various fresh vegetables are scattered around the edges: a green cucumber at the top center, a red tomato at the top right, a red bell pepper on the left, a green bell pepper on the left, a yellow bell pepper at the bottom center, a red tomato at the bottom right, and several carrots at the bottom right. There are also some green leafy herbs like parsley and rosemary scattered around.

**РОДИТЕЛЬСКИЙ
КОНТРОЛЬ
ШКОЛЬНОГО
ПИТАНИЯ**