

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (для доготовочных столовых)

"Согласовано"
Директор ГБОУ

"Утверждаю"
Генеральный директор ООО
"СЕВЕРНАЯ ПАЛЬМИРА"

Левин Д.А.

" _____ " _____ 2021 г.

Наименование	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал.
9 день		
Завтрак		
Пудинг из творога	150	366
Бутерброд с колбасой варено-копченой	15/20	108
Какао с молоком	200	134
Яблоко свежее	100	47
Итого за прием пищи:	63,00	655
Обед		
Помидор свежий (кусочком)	60	11
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/5	130
Тефтели (1-й вариант), соус томатный	80/20	238
Каша гречневая рассыпчатая	150	206
Компот из чернослива с вит. С	200	124
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	90
Батон обогащенный микронутриентами	50	118
Итого за прием пищи:	110,00	917
Итого за день:	173,00	1572
Зав.производством _____ / _____ /		

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 71

Наименование кулинарного изделия (блюда): Помидор свежий (кусочком) (60)

Номер рецептуры: 71

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Редакция Могильного М.П., Тутьельяна В.А.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Помидоры свежие	0,071 (кг)	60	7,08 (кг)	6
Выход готового блюда	-	60	-	-

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Помидоры перебирают, промывают небольшими партиями в подсоленной или подкисленной воде. У помидора вырезают место прикрепления плодоножки. Используют в целом виде.
Кладут на тарелку.
Оптимальная температура подачи 14 С.
Срок реализации не более 1-го часа.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Калорийность (ккал)	11	Витамин В1 (мг)	0,06	Кальций (мг)	12,4
Белки (г)	0,2	Витамин С (мг)	0,2	Фосфор (мг)	
Жиры (г)		Витамин А (мг)	100	Магний (мг)	
Углеводы (г)	2,3	Витамин Е (мг)	1,3	Железо (мг)	0,3

Свойства блюда:

Свойство	Значение
Основной продукт	овощ

Утверждаю:

01.04.2021

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 323

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша гречневая рассыпчатая (180)

Номер рецептуры: 323-2008

Наименование сборника рецептур: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб. - Речь, 2008. Издание М.Н.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Крупа гречневая	0,083 (кг)	82,8	8,28 (кг)	8,28
Вода	0,124 (кг)	123,6	12,36 (кг)	12,36
Соль йодированная	0,002 (кг)	1,8	0,18 (кг)	0,18
Масло сливочное	0,006 (кг)	6	0,6 (кг)	0,6
Выход готового блюда		180		

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Крупу перебирают и промывают в теплой, а затем в горячей воде. Гречневую крупу промывают теплой водой 2-3 раза. Подготовленную крупу всыпают в подсоленную кипящую воду. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая. Затем добавляют часть масла (50%), выравнивают поверхность, закрывают крышкой и распределяют кашу до готовности гречневую - около 1 часа. Гарнир укладывают на подогретую тарелку горкой, поливают оставшимся растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом.

Оптимальная температура подачи 65 С.

Срок реализации не более 2-х часов с момента приготовления.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Калорийность (ккал)	247	Витамин В1 (мг)	0,04	Кальций (мг)	14,57
Белки (г)	4,32	Витамин С (мг)		Фосфор (мг)	103,7
Жиры (г)	5,28	Витамин А (мг)	40	Магний (мг)	34,6
Углеводы (г)	45	Витамин Е (мг)	0,4	Железо (мг)	0,6

Свойства блюда:

Свойство	Значение
Внешний вид	зерна крупы полностью набухшие, окрашенные в розовый цвет
Цвет	коричневый
Вкус, запах	характерный для вареной крупы с привкусом и ароматом
консистенция	рассыпчатая, зерна чинкие.

Утверждено:

01.04.2021

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 283

Наименование кулинарного изделия (блюда): Тефтели (1й вариант), соус томатный (100/20)

Номер рецептуры: 283.364

Наименование сборника рецептур: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008 Куткина М.Н

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Говядина замороженная б/к	0,07 (кг)	63,3	6,963 (кг)	6,33
Хлеб пшеничный	0,013 (кг)	13,3	1,33 (кг)	1,33
Молоко	0,02 (кг)	20	2 (кг)	2
Лук репчатый	0,04 (кг)	33,3	4 (кг)	3,33
Соль йодированная	0,002 (кг)	2	0,2 (кг)	0,2
Масло растительное	0,005 (кг)	5	0,5 (кг)	0,5
Мука пшеничная	0,007 (кг)	6,7	0,67 (кг)	0,67
Масло растительное	0,005 (кг)	5	0,5 (кг)	0,5
* Вода	0,018 (кг)	18	1,8 (кг)	1,8
Масло растительное	0,008 (кг)	8	0,8 (кг)	0,8
Мука пшеничная	0,008 (кг)	8	0,8 (кг)	0,8
Морковь	0,002 (кг)	1,2	0,16 (кг)	0,12
Лук репчатый	0 (кг)	0,4	0,048 (кг)	0,04
Томатная паста	0,002 (кг)	2	0,2 (кг)	0,2
Масло растительное	0,004 (кг)	4	0,4 (кг)	0,4
Сахар	0,004 (кг)	4	0,4 (кг)	0,4
Соль йодированная	0,002 (кг)	2	0,2 (кг)	0,2
Кислота лимонная	0 (кг)	0,012	0,001 (кг)	0,0012
Масло сливочное	0,001 (кг)	0,6	0,06 (кг)	0,06
Выход готового блюда	-	100/20	-	-

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

В котлетную массу добавляют измельченный пассерованный репчатый лук, перемешивают и формируют в виде шариков по 2-3 шт. на порцию, панируют в муке, запекают, перекладывают в неглубокую посуду в 1-2 ряда, заливают соусом, в который добавляют 10-20 г воды и тушат 8-10 мин.

Температура внутри готового изделия не ниже 85 С.

Соус томатный:

Морковь перебирают, промывают, очищают и повторно промывают в проточной воде, шинкуют. Лук репчатый перебирают, очищают от кожицы, промывают в проточной воде, шинкуют. Томатную пасту разводят водой в соотношении 1:1.

Нарезанные овощи пассеруют, добавляют томатное пюре, продолжают пассерование еще 15-20 мин.

Готовят белый соус;

Белый соус соединяют с пассерованными овощами и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют соль, сахар. Готовый соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения.

При отпуске на тарелке аккуратно укладывают гарнир и рядом помещают 2-3 шарика тефтелей с соусом, в котором они тушились.

Оптимальная температура подачи 65 С.

Срок реализации не более 2-х часов с момента приготовления.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Калорийность (ккал)	208	Витамин В1 (мг)	0,1	Кальций (мг)	12
Белки (г)	12	Витамин С (мг)		Фосфор (мг)	150
Жиры (г)	13,8	Витамин А (мг)		Магний (мг)	24
Углеводы (г)	8	Витамин Е (мг)	3,6	Железо (мг)	2

Свойства блюда:

Свойство	Значение
Основной продукт	мясн
Основной продукт	овощ

Утверждаю:

01.04.2021

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 79

Наименование кулинарного изделия (блюда): Борщ с фасолью и картофелем со сметаной (200/5)

Номер рецептуры: 79-2008

Наименование сборника рецептур: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008 Куткина М.Н



Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Свекла	- (кг)	32	- (кг)	3,2
- с 01.01 (25%)	42,67	-	4,27	-
- с 01.09 (20%)	40	-	4	-
Картофель	- (кг)	20	- (кг)	2
- с 01.01 (35%)	30,77	-	3,08	-
- с 01.03 (40%)	33,33	-	3,33	-
- с 01.09 (25%)	26,67	-	2,67	-
- с 01.11 (30%)	28,57	-	2,86	-
Морковь	- (кг)	8	- (кг)	0,8
- с 01.01 (25%)	10,67	-	1,07	-
- с 01.09 (20%)	10	-	1	-
Фасоль	0,008 (кг)	8	0,8 (кг)	0,8
Морковь	- (кг)	2,4	- (кг)	0,24
- с 01.01 (25%)	3,2	-	0,32	-
- с 01.09 (20%)	3	-	0,3	-
Лук репчатый	0,01 (кг)	8	0,96 (кг)	0,8
Томатная паста	0,002 (кг)	2,4	0,24 (кг)	0,24
Масло сливочное	0,004 (кг)	4	0,4 (кг)	0,4
Сахар	0,001 (кг)	0,8	0,08 (кг)	0,08
Кислота лимонная	0 (кг)	0,4	0,04 (кг)	0,04
* Вода	0,16 (кг)	160	16 (кг)	16
Соль йодированная	0,002 (кг)	1,6	0,16 (кг)	0,16
Лист лавровый	0 (кг)	0,01	0,001 (кг)	0,001
Сметана	0,005 (кг)	5	0,5 (кг)	0,5
Выход готового блюда	-	200/5	-	-

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Овощи нарезают ломтиками. В кипящий бульон или воду закладывают картофель, нарезанный кубиками, и варят 10-15 мин, затем добавляют тушеную свеклу, пассерованные овощи, за 5-10 мин до окончания варки кладут предварительно сваренную фасоль, добавляют сахар, соль, специи и доводят до готовности.
Сметану можно кипятить отдельно перед закладкой в суп или вместе с супом.
Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с прокипяченной сметаной.
Оптимальная температура подачи 75 С.
Сроки реализации не более 2-х часов с момента приготовления.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Калорийность (ккал)	130	Витамин В1 (мг)		Кальций (мг)	20,1
Белки (г)	4	Витамин С (мг)	4,4	Фосфор (мг)	169,6
Жиры (г)	5	Витамин А (мкг)	200	Магний (мг)	24,3
Углеводы (г)	15	Витамин Е (мг)	0,1	Железо (мг)	1,4

Свойства блюда:

Свойство	Значение
Основной продукт	овощ
Основной продукт	кислоломл
Основной продукт	капуст
Основной продукт	картоф

Утверждаю: 01.04.2021 г.

Handwritten signature and date.



Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №

Наименование кулинарного изделия (блюда): Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуutriентами (40) Крп Шк
 Номер рецептуры: К/К
 Наименование сборника рецептур: К/К

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Хлеб ржано-пшеничный	0,04 (кг)	40	4 (кг)	4
Выход готового блюда	-	40	-	-

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов
 Хлеб поступает на предприятия школьного питания формованный или в виде батонов, или в виде мелкоштучных изделий с массой нетто одного изделия от 20 до 40 гр. Хлеб формованный нарезают ломтиками толщиной 1,0-1,5 см, изделия мелкоштучные подают в целом виде. Норма отпуска хлеба ржаного составляет 20 гр, вместе с пшеничным хлебом (30 гр), либо 40 гр - только хлеб ржаной. Норма отпуска хлеба ржано-пшеничного - 30 гр.
 Хлеб нарезают непосредственно перед подачей. Нарезанный хлеб накрывают, чтобы он не заветривался и не черствел.
 Температура подачи 10-20 С.
 Срок реализации согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 - 2 часа с момента приготовления

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Калорийность (ккал)	92,8	Витамин В1 (мг)	0,04	Кальций (мг)	9,2
Белки (г)	2,24	Витамин С (мг)		Фосфор (мг)	42,4
Жиры (г)	0,44	Витамин А (мкг)		Магний (мг)	10
Углеводы (г)	19,76	Витамин Е (мг)	0,36	Железо (мг)	1,24

Свойства блюда:

Свойство	Значение
Основной продукт	хлеб

Утверждаю: **01.09.2021 г.

Левин Д. А.