

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 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.
<b>10 день</b>		
<b>Обед</b>		
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	104
Рассольник с курой, со сметаной	250/10/10	134
Рыба, запеченная в омлете	100	232
Пюре картофельное	180	169
Напиток лимонный	200	105
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	90
Батон обогащенный микронутриентами	40	94
Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя массовая доля жира 2,5%	125	118
<b>Итого за день:</b>	<b>173,00</b>	<b>1046</b>
Зав.производством _____ / _____ /		



**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 89**

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Рассольник с курой, со сметаной (250/10/10) Крп Шк**  
 Номер рецептуры: \_\_\_\_\_  
 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
	- (кг)	10	- (кг)	1
Морковь	- с 01.01 (25%)	13,33	1,33	-
	- с 01.09 (20%)	12,5	1,25	-
Картофель	- (кг)	75	- (кг)	7,5
	- с 01.01 (35%)	115,38	11,54	-
	- с 01.03 (40%)	125	12,5	-
	- с 01.09 (25%)	100	10	-
	- с 01.11 (30%)	107,14	10,71	-
Лук репчатый		0,012 (кг)	1,2 (кг)	1,5
Огурцы соленые		0,017 (кг)	1,7 (кг)	0,25
Масло сливочное		0,003 (кг)	0,25 (кг)	19
* Вода		0,19 (кг)	190	0,002
Лист лавровый		0 (кг)	0,02	0,11
Соль йодированная		0,001 (кг)	1,1	0,11 (кг)
Бройлер-цыпленок замороженный		0,016 (кг)	14,4	1,62 (кг)
* Вода		0,035 (кг)	35	3,5 (кг)
Соль йодированная		0,001 (кг)	0,52	0,052 (кг)
Лук репчатый		0,001 (кг)	0,4	0,06 (кг)
Морковь	- с 01.01 (25%)	0,53	-	0,05
	- с 01.09 (20%)	0,5	-	0,05
Сметана		0,01 (кг)	10	1 (кг)
Выход готового блюда			250/10/10	

**Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов**

Соленые огурцы нарезают соломкой или ромбиками. У огурцов с грубой кожей и крупными семенами предварительно очищают кожу и удаляют семена. Подготовленные огурцы припускают в небольшом количестве бульона или воды 15 мин. Картофель нарезают брусочками или дольками, лук и морковь - соломкой. В кипящий бульон или воду кладут картофель, доводят до кипения и варят до полуготовности. Затем добавляют пассерованные морковь и лук, через 5-10 мин вводят припущенные огурцы, в конце варки добавляют соль, специи. Сметану можно кипятить отдельно перед закладкой в суп или вместе с супом. Птица отварная. Обработанные тушки птицы перед варкой формуют, то есть придают им компактную форму. Подготовленные тушки птицы кладут в горячую воду (2 - 2,5 л на 1 кг продукта), быстро доводят до кипения, а затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют нарезанную морковь, лук, соль, варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего сваренные тушки вынимают из бульона дают им остыть и по мере спроса нарубают на порции. Нарубленные порции птицы заливают горячим бульоном, доводят до кипения и кипятят 5-7 мин. Подают в однопорционной посуде с отварной птицей, прокипяченной сметаной. Оптимальная температура подачи 75 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)	134	Витамин В1 (мг)	0,1	Кальций (мг)	39
Белки (г)	4,6	Витамин С (мг)	6,9	Фосфор (мг)	159,1
Жиры (г)	6	Витамин А (мкг)	200	Магний (мг)	24,9
Углеводы (г)	14,3	Витамин Е (мг)	0,3	Железо (мг)	1,1

Свойства блюда:	Свойство	Значение
Основной продукт	овощ	
Основной продукт	мясо	
Основной продукт	кисломол	

Утверждаю: \*\*01.09.2021 г.

Левин Д. А.





**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 335**

Наименование кулинарного изделия (блюда): Пюре картофельное (180) Кор Шк

Номер рецептуры: 335

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
Картофель	-	153,6	-	15,36
- с 01.01 (35%)	236,31	-	23,63	-
- с 01.03 (40%)	256	-	25,6	-
- с 01.09 (25%)	204,8	-	20,48	-
- с 01.11 (30%)	219,43	-	21,94	-
Молоко	0,029 (кг)	27,6	2,88 (кг)	2,76
Масло сливочное	0,006 (кг)	6	0,6 (кг)	0,6
Вода	0,108 (кг)	107,52	10,752 (кг)	10,752
Соль йодированная	0,002 (кг)	1,8	0,18 (кг)	0,18
Выход готового блюда	-	180	-	-

**Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов**

Картофель предварительно промывают, перебирают, очищают и повторно промывают в холодной проточной воде. Целые клубни картофеля закладывают в кипящую подсоленную воду (0,6-0,7 л на 1 кг картофеля). После доведения до готовности отвар сливают, посуду закрывают крышкой и при слабом нагреве подсушивают 2-3 мин. Вареный горячий картофель протирают через протирочную машину. В горячий протертый картофель, непрерывно помешивая, добавляют в 2-3 приема горячее кипяченое молоко и растопленное и доведенное до кипения масло сливочное. Смесь взбивают до получения пышной однородной массы.

Подают в качестве гарнира, укладывают на тарелку, на поверхность наносят узор.

Оптимальная температура подачи 65 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)	169	Витамин В1 (мг)	0,25	Кальций (мг)	62,67
Белки (г)	3,72	Витамин С (мг)	6,67	Фосфор (мг)	113,33
Жиры (г)	6,48	Витамин А (мкг)	50	Магний (мг)	38,7
Углеводы (г)	24,35	Витамин Е (мг)	0,27	Железо (мг)	1,47

**Свойства блюда:**

Свойство	Значение
Внешний вид	протертая картофельная масса без кусочков непротертого картофеля
цвет	от светло-кремового до кремоватого;
вкус, запах	характерный для свежевареного картофеля, молока
консистенция	пышная, густая, однородная.

Утверждаю: \*\*01.09.2021 г.

Левин Д. А.



**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 436**

Наименование кулинарного изделия (блюда): Напиток лимонный (200) Крп Шк  
 Номер рецептуры: 436  
 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
Лимоны свежие	0,016 (кг)	16	1,6 (кг)	1,6
• Вода	0,24 (кг)	240	24 (кг)	24
Сахар	0,01 (кг)	10	1 (кг)	1
Выход готового блюда	-	200	-	-

**Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов**

Цедру, снятую с лимона, мелко нарезают, заливают горячей водой, после процеживания в отвар добавляют сахар, доводят до кипения, вливают отжатый лимонный сок, доводят до кипения и охлаждают.  
 Напиток подают в стакане.  
 Температура подачи должна быть не выше 14 С и не ниже 7 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)	105	ВитаминВ1 (мг)	0,01	Кальций (мг)	8
Белки (г)	0,2	ВитаминС (мг)	13	Фосфор (мг)	5
Жиры (г)		ВитаминА (мкг)		Магний (мг)	3
Углеводы (г)	25,7	ВитаминЕ (мг)	0,1	Железо (мг)	

**Свойства блюда:**

Свойство	Значение
Внешний вид	напиток налит в стаканы;
цвет	прозрачный, светло-желтый;
вкус	характерный для данного вида сырья, от кисло-сладки
запах	соответствующий сырию;
консистенция	однородная, жидкая.

Утверждаю: \*\*01.09.2021 г.

Левин Д. А.





**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №**

Наименование кулинарного изделия (блюда): Батон обогащенный микроэлементами (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 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 или в виде батонов нарезают ломтиками толщиной 1,0-1,5 см непосредственно перед подачей, мелкоштучные изделия подают в целом виде.  
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)	94	Витамин В1 (мг)	0,06	Кальций (мг)	9,2
Белки (г)	3,16	Витамин С (мг)		Фосфор (мг)	34,8
Жиры (г)	0,4	Витамин А (мкг)		Магний (мг)	13,2
Углеводы (г)	19,32	Витамин Е (мг)	0,52	Железо (мг)	0,8

**Свойства блюда:**

Свойство	Значение
Основной продукт	хлебн

Утверждаю: \*\*01.09.2021 г.

Левин Д. А.

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 52

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из свеклы отварной с маслом растительным (100)

Номер рецептуры: 52-2011

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

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Свекла	0,122 (кг)	95	12,16 (кг)	9,5
Масло растительное	0,006 (кг)	6	0,6 (кг)	0,6
Соль йодированная	0,001 (кг)	1	0,1 (кг)	0,1
Выход готового блюда	-	100	-	-

### Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Подготовленную свеклу отваривают, затем очищают и измельчают на овощерезке. При отпуске свеклу заправляют маслом растительным.

Салат укладывают горкой в салатник или тарелку.

Оптимальная температура подачи 14 С.

Сроки реализации в течение 1-го часа с момента приготовления.

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Калорийность (ккал)	104	ВитаминВ1 (мг)		Кальций (мг)	21
Белки (г)	1,2	ВитаминС (мг)	0,02	Фосфор (мг)	119
Жиры (г)	7,9	ВитаминА (мг)	7,500	Магний (мг)	30
Углеводы (г)	7,1	ВитаминЕ (мг)	0,2	Железо (мг)	2

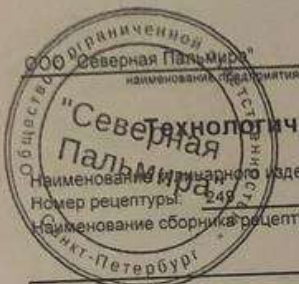
### Свойства блюда:

Свойство	Значение
Внешний вид	свекла, натертая на крупной терке и заправлены маслом растительным;
цвет	характерный для свеклы с маслом растительным;
вкус, запах	характерный для свеклы с привкусом и ароматом масла растительного;
консистенция	салата - сочная, свеклы - мягкая.

Утверждаю:

01.04.2021





Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 249

Наименование кулинарного изделия (блюда): Рыба, запеченная в омлете (100) Крп Шк  
 Номер рецептуры: 249  
 Наименование сборника рецептур: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей. Москва, Дели принт, 2010. Рек. НИИ пит. РАМН, редакция Могильного М.П., Тутальяна В.А.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Минтай филе	0,086 (кг)	81,66	8,596 (кг)	8,166
Мука пшеничная	0,003 (кг)	3,34	0,334 (кг)	0,334
Яйцо куриное	0,625 (шт40)	25	62,5 (шт40)	2,5
Молоко	0,039 (кг)	38,75	3,875 (кг)	3,875
Масло сливочное	0,003 (кг)	3,34	0,334 (кг)	0,334
Соль йодированная	0 (кг)	0,38	0,038 (кг)	0,038
Выход готового блюда	-	100	-	-

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Филе нарезают на порции, припускают в небольшом количестве воды, затем укладывают на порционную сковороду, смазанную маслом сливочным, сверху заливают омлетной смесью из яиц, молока и муки, запекают в жарочном шкафу.  
 Подают на подогретой тарелке.  
 Оптимальная температура 65 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)	232	Витамин В1 (мг)		Кальций (мг)	28,2
Белки (г)	15,5	Витамин С (мг)	8,9	Фосфор (мг)	137,5
Жиры (г)	13,9	Витамин А (мкг)		Магний (мг)	31,6
Углеводы (г)	16,3	Витамин Е (мг)	2,8	Железо (мг)	1,4

Свойства блюда:

Свойство	Значение
Внешний вид	поверхность имеет корочку
консистенция	мягкая, сочная
цвет	золотисто-коричневый, рыбы в разрезе - серый
запах	запеченной рыбы и продуктов, входящих в блюдо



**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №**

Наименование кулинарного изделия (блюда): Йогурт фруктовый в инд. упаковке производителя 2,5 % жирн. (125) Крр 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
Йогурт	0,125 (кг)	125	12,5 (кг)	12,5
Выход готового блюда	-	125	-	-

**Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов**  
 Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке вскрывают непосредственно перед подачей.  
 Температура подачи не ниже 15 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)	118	Витамин В1 (мг)		Кальций (мг)	290
Белки (г)	5,1	Витамин С (мг)		Фосфор (мг)	950
Жиры (г)	3,1	Витамин А (мкг)	40	Магний (мг)	140
Углеводы (г)	17,4	Витамин Е (мг)		Железо (мг)	

**Свойства блюда:**

Свойство	Значение
Основной продукт	кисломол

Утверждаю: \*\*01.09.2021 г.

Левин Д. А.