

технологическая карта блюда № 33

технологическая карта блюда № 34

наименование блюда: борщ с капустой с картофелем

наименование блюда: борщ с капустой с картофелем

номер рецептуры № 37

номер рецептуры № 37

наименование сборника рецептур: сборник тех нормативов рецептур. Пермь, 2008г

наименование сборника рецептур: сборник тех нормативов рецептур. Пермь, 2008г

наименование сырья	расход сырья и и/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто,г	нетто,г	брутто,кг	нетто,кг
картофель	28,0	20,0	2,8	2,0
свекла	50,0	40,0	5,0	4,0
капуста свежая	25,0	20,0	2,5	2,0
морковь	13,1	10,0	1,3	1,0
петрушка	3,8	2,5	0,4	0,3
лук репчатый	6,3	5,0	0,6	0,5
масло растительное	5,0	5,0	0,5	0,5
вода или бульон	187,5	187,5	18,8	18,8
лимонная кислота	0,3	0,3	0,0	0,0
сахар	2,5	2,5	0,3	0,3
сметана	10,0	10,0	1,0	1,0
<b>ВЫХОД</b>		250,0		25,0

химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	1,9
жиры (г)	6,66
углеводы (г)	10,81

Ca (мг)	58,0
Mg (мг)	30,0
Fe (мг)	1,3

**Технология приготовления:** картофель нарезают брусочками, остальные овощи-соломкой, лук - полукольцами или мелкой рубкой. Свеклу отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой. Морковь и лук пассеруют при температуре 110°C с добавлением бульона.

В кипящий бульон закладывают свежую тонко нашинкованную капусту и доводят до кипения, варят 10 мин, затем закладывают картофель и подготовленную свеклу, морковь и лук, варят до готовности овощей. За 5 мин до готовности борщ заправляют солью, сахаром, раствором лимонной кислоты. За 1-2 мин добавляют лавровый лист и сметану, доводят до кипения.

При использовании квашеной капусты ее вводят в тушеном виде после того, как картофель варят до размягчения. Для тушения капусту перебирают, кислоту промывают в холодной воде, отжимают, измельчают, кладут в ситечко, добавляют воду (20-25% от массы капусты), и тушат вначале на сильном, затем на слабом нагреве до мягкости, периодически помешивая.

Температура подачи 65°C.

наименование сырья	расход сырья и и/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто,г	нетто,г	брутто,кг	нетто,кг
картофель	33	24	3,3	2,4
свекла	60	48	6	4,8
капуста свежая	30	24	3	2,4
морковь	15,7	12	1,57	1,2
петрушка	4,5	3	0,45	0,3
лук репчатый	7,5	6	0,75	0,6
масло растительное	6	6	0,6	0,6
вода или бульон	225	225	22,5	22,5
лимонная кислота	0,25	0,25	0,025	0,025
сахар	3	3	0,3	0,3
сметана	12	12	1,2	1,2
<b>ВЫХОД</b>		300		30

химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	2,28
жиры (г)	7,99
углеводы (г)	12,97

Ca (мг)	69,6
Mg (мг)	36
Fe (мг)	1,56

**Технология приготовления:** картофель нарезают брусочками, остальные овощи-соломкой, лук - полукольцами или мелкой рубкой. Свеклу отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой. Морковь и лук пассеруют при температуре 110°C с добавлением бульона.

В кипящий бульон закладывают свежую тонко нашинкованную капусту и доводят до кипения, варят 10 мин, затем закладывают картофель и подготовленную свеклу, морковь и лук, варят до готовности овощей. За 5 мин до готовности борщ заправляют солью, сахаром, раствором лимонной кислоты. За 1-2 мин добавляют лавровый лист и сметану, доводят до кипения.

При использовании квашеной капусты ее вводят в тушеном виде после того, как картофель варят до размягчения. Для тушения капусту перебирают, кислоту промывают в холодной воде, отжимают, измельчают, кладут в ситечко, добавляют воду (20-25% от массы капусты), и тушат вначале на сильном, затем на слабом нагреве до мягкости, периодически помешивая.

Температура подачи 65°C.

технологическая карта блюда № 35

наименование блюда: бульон из кур

номер рецептуры № 38

наименование сборника рецептур: сборник тех нормативов рецептур. Пермь 2008г

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто,г	нетто,г	брутто,кг	нетто,кг
куры потрошенные 1 категории	53,5	47,5	5,4	4,8
масса отварной курицы		31,0	0,0	3,1
или кости кур	156,0	156,0	15,6	15,6
лук репчатый	3,0	3,0	0,3	0,3
петрушка (корень)	3,5	2,5	0,4	0,3
морковь	3,2	2,5	0,3	0,3
вода	312,5	312,5	31,3	31,3
<b>ВЫХОД</b>		250,0		25,0

химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	1,25	Ca (мг)	12,3
жиры (г)	0,25	Mg (мг)	14,8
углеводы (г)	0	Fe(мг)	1,5
эл ценности(ккал)	7,5	C (мг)	0,8

**Технология приготовления:** бульон кур готовят, если в меню включено блюдо из отварной птицы. Тушки кур обрабатывают- кожу на шейке разрезают вдоль со стороны позвоночника, оголяют шейку и вырубают её по последнему шейному позвонку. Ножки должны быть удалены ниже коленного сустава на 1см. Удаляют внутренний жир, крылья по локтевой сустав. Промывают в проточной воде.

Крылья вывертывают к спинке, прижимая кожу, суставы окорочков соединяют вместе (связывают) прижимают окорочка к тушке.

Подготовленные тушки кур закладывают в кипящую воду и варят при слабом кипении, снимая пену и жир, 50-60 мин. Время варки цыплят 20-30 мин, старых кур 2-3 часа. За 40 мин до готовности добавляют белые корни, подпеченые до золотистого цвета, ломтики моркови и лука, соль. Готовый бульон процеживают.

Бульон из кур используют для приготовления супов.

Температура подачи 65°С.

технологическая карта блюда № 36

наименование блюда: бульон из кур

номер рецептуры № 38

наименование сборника рецептур: сборник тех нормативов рецептур. Пермь 2008г

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто,г	нетто,г	брутто,кг	нетто,кг
куры потрошенные 1 категории	53,5	47,5	5,4	4,75
масса отварной курицы		31	0	3,1
или кости кур	156	156	15,6	15,6
лук репчатый	3	3	0,3	0,3
петрушка (корень)	3,5	2,5	0,35	0,25
морковь	3,2	2,5	0,32	0,25
вода	312,5	312,5	31,25	31,25
<b>ВЫХОД</b>		250		25

химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	1,25	Ca (мг)	12,25
жиры (г)	0,25	Mg (мг)	14,75
углеводы (г)	0	Fe(мг)	1,5
эл ценности(ккал)	7,5	C (мг)	0,75

**Технология приготовления:** бульон кур готовят, если в меню включено блюдо из отварной птицы. Тушки кур обрабатывают- кожу на шейке разрезают вдоль со стороны позвоночника, оголяют шейку и вырубают её по последнему шейному позвонку. Ножки должны быть удалены ниже коленного сустава на 1см. Удаляют внутренний жир, крылья по локтевой сустав. Промывают в проточной воде.

Крылья вывертывают к спинке, прижимая кожу, суставы окорочков соединяют вместе (связывают) прижимают окорочка к тушке.

Подготовленные тушки кур закладывают в кипящую воду и варят при слабом кипении, снимая пену и жир, 50-60 мин. Время варки цыплят 20-30 мин, старых кур 2-3 часа. За 40 мин до готовности добавляют белые корни, подпеченые до золотистого цвета, ломтики моркови и лука, соль. Готовый бульон процеживают.

Бульон из кур используют для приготовления супов.

Температура подачи 65°С.

технологическая карта блюда № 37

технологическая карта блюда № 38

наименование блюда: суп картофельный с макаронными изделиями

номер рецептуры: 47

наименование сборника рецептур: сборник тех нормативов рецептур. Пермь 2008г.

наименование блюда: суп картофельный с макаронными изделиями

номер рецептуры: 47

наименование сборника рецептур: сборник тех нормативов рецептур. Пермь 2008г.

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто,г	нетто,г	брутто,кг	нетто,кг
макаронные изделия	10,0	10,0	1,0	1,0
картофель	100,0	75,0	10,0	7,5
морковь	12,5	10,0	1,3	1,0
петрушка	3,5	2,5	0,4	0,3
лук репчатый	11,6	10,0	1,2	1,0
масло растительное	4,0	4,0	0,4	0,4
бульон или вода	187,5	187,5	18,8	18,8
<b>ВЫХОД</b>		250,0	0,0	25,0

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто,г	нетто,г	брутто,кг	нетто,кг
макаронные изделия	12	12	1,2	1,2
картофель	120	90	12	9
морковь	15	12	1,5	1,2
петрушка	4,2	3	0,42	0,3
лук репчатый	14	12	1,4	1,2
масло растительное	5	5	0,5	0,5
бульон или вода	225	225	22,5	22,5
<b>ВЫХОД</b>		300	0	30

химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	2,83	Ca (мг)	34,0
жиры (г)	2,86	Mg (мг)	38,6
углеводы (г)	21,76	Fe (мг)	1,6
эн. ценность (ккал)	75,95	C (мг)	23,8

химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	3,39	Ca (мг)	40,74
жиры (г)	3,43	Mg (мг)	46,26
углеводы (г)	26,11	Fe (мг)	1,86
эн. ценность (ккал)	91,14	C (мг)	28,57

**Технология приготовления:** к кипящую воду (в бульон кладут картофель, припущенные с маслом морковь, петрушку, бланшированный репчатый лук и варят 10-15 минут, затем добавляют макаронные изделия и варят ещё 15 минут. Макароны закладывают до овощей, дашу одновременно с картофелем, а вермишель за 10-15 минут до готовности супа, макаронные изделия можно бланшировать или отваривать до полуготовности отдельно, тогда бульон будет прозрачнее. Температура подачи 65°C.

**Технология приготовления:** к кипящую воду (бульон) кладут картофель, припущенные с маслом морковь, петрушку, бланшированный репчатый лук и варят 10-15 минут, затем добавляют макаронные изделия и варят ещё 15 минут. Макароны закладывают до овощей, дашу одновременно с картофелем, а вермишель за 10-15 минут до готовности супа, макаронные изделия можно бланшировать или отваривать до полуготовности отдельно, тогда бульон будет прозрачнее. Температура подачи 65°C.

наименование блюда: рассольник ленинградский

номер рецептуры № 42

наименование сборника рецептур: сборник тех нормативов рецептур. Пермь2008г.

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц брутто,г	нетто,г	100 порц брутто,кг	нетто,кг
картофель	100,0	75,0	10,0	7,5
крупа овсяная	5,0	5,0	0,5	0,5
морковь	12,5	10,0	1,3	1,0
лук репчатый	6,3	5,0	0,6	0,5
огурцы соленые	17,5	15,0	1,8	1,5
вода	187,5	187,5	18,8	18,8
масло растительное	5,0	5,0	0,5	0,5
сметана	10,0	10,0	1,0	1,0
<b>ВЫХОД</b>		250,0		25,0

химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	5,03
жиры (г)	11,3
углеводы (г)	32,38
эн. ценность(ккал)	149,6

Ca (мг)	26,7
Mg (мг)	25,5
Fe (мг)	1,1
C (мг)	15,3

**Технология приготовления:** крупу перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Закладывают в кипящую воду в соотношении 1:3, варят, помешивая до готовности, отвар сливают. Соленые огурцы очищают от кожицы и, при необходимости, удаляют семена. В этом случае норма расхода огурцов (масса брутто), приведенная в рецептурах увеличивается. Подготовленные огурцы припускают в небольшом количестве воды 10-15 минут. В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, варят 10 мин, добавляют картофель, нарезанный брусочками, припущенную со сливочным маслом морковь, пассерованный репчатый лук, через 5-10 мин вводят припущенные огурцы, соль и варят еще 10 мин. В конце варки заправляют сметаной и доводят до кипения, кладут зелень и снимают с плиты. Температура подачи 65°C.

наименование блюда: рассольник ленинградский

номер рецептуры № 42

наименование сборника рецептур: сборник тех нормативов рецептур. Пермь2008г.

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц брутто,г	нетто,г	100 порц брутто,кг	нетто,кг
картофель	120	90	12	9
крупа овсяная	6	6	0,6	0,6
морковь	15	12	1,5	1,2
лук репчатый	7,5	6	0,75	0,6
огурцы соленые	21	21	2,1	2,1
вода	225	225	22,5	22,5
масло растительное	7	7	0,7	0,7
сметана	12	12	1,2	1,2
<b>ВЫХОД</b>		300		30

химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	6,04
жиры (г)	13,56
углеводы (г)	38,86
эн. ценность(ккал)	179,52

Ca (мг)	35,88
Mg (мг)	36,88
Fe (мг)	1,61
C (мг)	22,84

**Технология приготовления:** крупу перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Закладывают в кипящую воду в соотношении 1:3, варят, помешивая до готовности, отвар сливают. Соленые огурцы очищают от кожицы и, при необходимости, удаляют семена. В этом случае норма расхода огурцов (масса брутто), приведенная в рецептурах увеличивается. Подготовленные огурцы припускают в небольшом количестве воды 10-15 минут. В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, варят 10 мин, добавляют картофель, нарезанный брусочками, припущенную со сливочным маслом морковь, пассерованный репчатый лук, через 5-10 мин вводят припущенные огурцы, соль и варят еще 10 мин. В конце варки заправляют сметаной и доводят до кипения, кладут зелень и снимают с плиты. Температура подачи 65°C.



наименование блюда: свекольник

номер рецептуры 43

наименование сборника рецептур: сборник тех нормативов рецептур Пермь.2008г

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто,г	нетто,г	брутто,кг	нетто,кг
картофель	57,5	43,0	5,8	4,3
свекла	80,0	64,0	8,0	6,4
морковь	12,5	10,0	1,3	1,0
лук репчатый	13,4	11,0	1,3	1,1
масло растительное	5,0	5,0	0,5	0,5
сахар	1,6	1,6	0,2	0,2
бульон или вода	200,0	200,0	20,0	20,0
томат-шоре или лимонная кислота	0,3	0,3	0,0	0,0
сметана	10,0	10,0	1,0	1,0
<b>ВЫХОД</b>		<b>250,0</b>		<b>25,0</b>

химический состав,витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	1,93	Ca (мг)	50,0
жиры (г)	6,34	Mg (мг)	18,0
углеводы (г)	10,05	Fe(мг)	1,0
эн.ценность(ккал)	104,16	C (мг)	50,0

**Технология приготовления:**свеклу отваривают целиком в кожуре, охлаждают, шинкуют соломкой. Картофель очищают, нарезают брусочками. Морковь шинкуют тонкой соломкой, лук репчатый полукольцами. Морковь и лук пассеруют при температуре 110°С, затем припускают с добавлением бульона. В кипящий бульон закладывают пассерованные морковь и лук, варят 10 мин. Затем кладут свеклу, пассерованный томат-шоре или раствор лимонной кислоты, чтобы сохранилась окраска свеклы и супа, варят до готовности. За 5 минут до готовности вводят соль, сахар и лавровый лист. В готовый свекольник добавляют сметану, мелко рубленную зелень, доводят до кипения. Температура подачи 65°С.

наименование блюда: свекольник

номер рецептуры 43

наименование сборника рецептур: сборник тех нормативов рецептур Пермь.2008г

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто,г	нетто,г	брутто,кг	нетто,кг
картофель	69	52	6,9	5,2
свекла	96	77	9,6	7,7
морковь	15	12	1,5	1,2
лук репчатый	16	13	1,6	1,3
масло растительное	6	6	0,6	0,6
сахар	2	2	0,2	0,2
бульон или вода	240	240	24	24
томат-шоре или лимонная кислота	0,3	0,3	0,03	0,03
сметана	12	12	1,2	1,2
<b>ВЫХОД</b>		<b>300</b>		<b>30</b>

химический состав,витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	2,32	Ca (мг)	60
жиры (г)	7,61	Mg (мг)	21,6
углеводы (г)	12,06	Fe(мг)	1,2
эн.ценность(ккал)	124,99	C (мг)	60

**Технология приготовления:**свеклу отваривают целиком в кожуре, охлаждают, шинкуют соломкой. Картофель очищают, нарезают брусочками. Морковь шинкуют тонкой соломкой, лук репчатый полукольцами. Морковь и лук пассеруют при температуре 110°С, затем припускают с добавлением бульона. В кипящий бульон закладывают пассерованные морковь и лук, варят 10 мин. Затем кладут свеклу, пассерованный томат-шоре или раствор лимонной кислоты, чтобы сохранилась окраска свеклы и супа, варят до готовности. За 5 минут до готовности вводят соль, сахар и лавровый лист. В готовый свекольник добавляют сметану, мелко рубленную зелень, доводят до кипения. Температура подачи 65°С.

технологическая карта блюда № 45

технологическая карта блюда № 46

наименование блюда: суп картофельный с бобовыми  
 номер рецептуры № 45  
 наименование сборника рецептур: сборник тех нормативов рецептур, Пермь-2008г

наименование блюда: суп картофельный с бобовыми  
 номер рецептуры № 45  
 наименование сборника рецептур: сборник тех нормативов рецептур, Пермь-2008г

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто,г	нетто,г	брутто,кг	нетто,кг
горох	21,3	20,0	2,1	2,0
картофель	39,0	25,0	3,9	2,5
морковь	12,5	10,0	1,3	1,0
лук репчатый	12,5	10,0	1,3	1,0
масло растительное	5,0	5,0	0,5	0,5
вода или бульон	175,0	175,0	17,5	17,5
<b>ВЫХОД</b>		250,0	0,0	25,0

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто,г	нетто,г	брутто,кг	нетто,кг
горох	25,5	24	2,125	2
картофель	46,2	30	3,875	2,5
морковь	15	12	1,25	1
лук репчатый	15	12	1,25	1
масло растительное	6	6	0,5	0,5
вода или бульон	210	210	17,5	17,5
<b>ВЫХОД</b>		300	0	25

химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	2,34	Ca (мг)	1,0
жиры (г)	3,89	Mg (мг)	0,0
углеводы (г)	13,61	Fe(мг)	0,0
эн. ценность(ккал)	98,79	C (мг)	16,3

**Технология приготовления:** горох перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3-4 часа. Если вода не горчит, варят в той же воде до размягчения без соли. Подготовленный горох кладут в бульон или воду, доводят до кипения. Добавляют картофель, нарезанный кубиками, припущенный со сливочным маслом морковь и бланшированный пассерованный лук и варят до готовности.  
 Температура подачи 65°C.

химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	2,81	Ca (мг)	1,2
жиры (г)	4,67	Mg (мг)	0
углеводы (г)	16,33	Fe(мг)	0
эн. ценность(ккал)	118,54	C (мг)	19,56

**Технология приготовления:** горох перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3-4 часа. Если вода не горчит, варят в той же воде до размягчения без соли. Подготовленный горох кладут в бульон или воду, доводят до кипения. Добавляют картофель, нарезанный кубиками, припущенный со сливочным маслом морковь и бланшированный пассерованный лук и варят до готовности.  
 Температура подачи 65°C.

наименование блюда: суп картофельный с клецками

номер рецептуры № 46

наименование сборника рецептов: сборник тех. нормативов рецептов. Пермь 2008г.

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто,г	нетто,г	брутто,кг	нетто,кг
картофель	79,5	60,0	8,0	6,0
морковь	15,0	12,0	1,5	1,2
лук репчатый	14,4	12,0	1,4	1,2
масло сливочное	3,0	3,0	0,3	0,3
бульон	225,0	225,0	22,5	22,5
клецки:				
мука пшеничная	12,0	12,0	1,2	1,2
масло сливочное	1,5	1,5	0,2	0,2
яйца	1,15	3,0	7,5	0,3
вода	18,0	18,0	1,8	1,8
масса теста		33,7		3,4
масса готовых клецек		36,0		3,6
<b>ВЫХОД</b>		<b>300,0</b>		<b>30,0</b>

белки (г)	4,5
жиры (г)	3,95
углеводы (г)	20,21
эн. ценность(ккал)	134,33

Ca (мг)	33,7
Mg (мг)	17,7
Fe(мг)	1,8
C (мг)	16,4

наименование блюда: суп картофельный с клецками

номер рецептуры № 46

наименование сборника рецептов: сборник тех. нормативов рецептов. Пермь 2008г.

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто,г	нетто,г	брутто,кг	нетто,кг
картофель	66,25	50	6,625	5
морковь	12,5	10	1,25	1
лук репчатый	12	10	1,2	1
масло сливочное	2,5	2,5	0,25	0,25
бульон	187,5	187,5	18,75	18,75
клецки:				
мука пшеничная	10	10	1	1
масло сливочное	1,25	1,25	0,125	0,125
яйца	1,16	2,5	6,25	0,25
вода	15	15	1,5	1,5
масса теста		28,1		2,81
масса готовых клецек		30		3
<b>ВЫХОД</b>		<b>250</b>		<b>25,3</b>

белки (г)	3,75
жиры (г)	3,29
углеводы (г)	16,84
эн. ценности(ккал)	111,94

Ca (мг)	28,09
Mg (мг)	14,75
Fe(мг)	1,52
C (мг)	13,63

**Технология приготовления:** в кипящий бульон кладут нарезанный брусочками картофель и варят 5 минут, затем кладут нарезанные морковь, лук, припущенные с добавлением масла и варят еще 10 мин.

Клецки: в воду кладут соль, масло, доводят до кипения, помешивая, всыпают просеянную муку и проваривают тесто, продолжая помешивать, 10 мин, затем охлаждают, добавляют в три приема яйца, хорошо перемешивают. Тесто закатывают в виде жгута и нарезают кружочками массой 10г, закладывают в кипящий бульон, варят 7 минут до готовности. Температура подачи 65°C.

**Технология приготовления:** в кипящий бульон кладут нарезанный брусочками картофель и варят 5 минут, затем кладут нарезанные морковь, лук, припущенные с добавлением масла и варят еще 10 мин.

Клецки: в воду кладут соль, масло, доводят до кипения, помешивая, всыпают просеянную муку и проваривают тесто, продолжая помешивать, 10 мин, затем охлаждают, добавляют в три приема яйца, хорошо перемешивают. Тесто закатывают в виде жгута и нарезают кружочками массой 10г, закладывают в кипящий бульон, варят 7 минут до готовности. Температура подачи 65°C.

наименование блюда: суп картофельный с мясными фрикадельками

номер рецептуры 48

наименование сборника рецептур: сборник тех нормативов рецептур: Пермь 2008г

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто,г	нетто,г	брутто,кг	нетто,кг
картофель	113,75	100	11,375	10
морковь	12,5	10	1,25	1
лук репчатый	6,25	5	0,625	0,5
масло растительное	2,5	2,5	0,25	0,25
бульон или вода	175	175	17,5	17,5
фарш для фрикаделек:				
говядина (котлетное мясо)	54	40	5,4	4
лук репчатый	4	3,5	0,4	0,35
яйца	1\13	3		0,3
вода для фарша	4	4	0,4	0,4
масса полуфабриката		47		4,7
вес готовых фрикаделек		35		3,5
ВЫХОД		250\35		25\3,5

химический состав: витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	9,76
жиры (г)	6,82
углеводы (г)	19,01
эн. ценность(ккал)	175,1

Ca (мг)	28,91
Mg (мг)	47,26
Fe(мг)	3,02
C (мг)	23,45

**Технология приготовления:** в кипящий бульон ( воду) кладут картофель, нарезанный кубиками, брусочками. Добавляют припущенную с маслом морковь, бланшированный и пассерованный лук. Варят до готовности. Добавляют соль.

Фрикадельки припускают в небольшом количестве воды до готовности и хранят в бульоне, перед отпуском еще раз доводят до кипения.

При отпуске в тарелку кладут горячие фрикадельки и наливают суп.

Фрикадельки: мясо измельчают 2-3 раза на мясорубке, добавляют мелко рубленый бланшированный лук, яйцо, соль, воду, массу тщательно перемешивают, формируют шарики массой 7-9 г.

Температура подачи 65°.

наименование блюда: суп картофельный с мясными фрикадельками

номер рецептуры

наименование сборника рецептур: сборник тех нормативов рецептур: Пермь 2008г

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто,г	нетто,г	брутто,кг	нетто,кг
картофель	136,5	120	13,65	12
морковь	15	12	1,5	1,2
лук репчатый	7,5	6	0,75	0,6
масло растительное	3	3	0,3	0,3
бульон или вода	210	210	21	21
фарш для фрикаделек:				
говядина (котлетное мясо)	65	48	6,5	4,8
лук репчатый	5	4	0,5	0,4
яйца	1\10шт	4	10шт	0,4
вода для фарша	4,8	4,8	0,48	0,48
масса полуфабриката		56,4		5,64
вес готовых фрикаделек		42		4,2
ВЫХОД		300\42		30\4,2

химический состав: витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	11,71
жиры (г)	8,18
углеводы (г)	22,81
эн. ценность(ккал)	210,12

Ca (мг)	34,69
Mg (мг)	56,71
Fe(мг)	3,62
C (мг)	28,14

**Технология приготовления:** в кипящий бульон ( воду) кладут картофель, нарезанный кубиками, брусочками. Добавляют припущенную с маслом морковь, бланшированный и пассерованный лук. Варят до готовности. Добавляют соль.

Фрикадельки припускают в небольшом количестве воды до готовности и хранят в бульоне, перед отпуском еще раз доводят до кипения.

При отпуске в тарелку кладут горячие фрикадельки и наливают суп.

Фрикадельки: мясо измельчают 2-3 раза на мясорубке, добавляют мелко рубленый бланшированный лук, яйцо, соль, воду, массу тщательно перемешивают, формируют шарики массой 7-9 г.

Температура подачи 65°.



наименование блюда: суп картофельный с крупой и рыбными консервами

номер рецептуры #71

наименование сборника рецептур: сборник тех нормативов рецептур. Пермь 2008г

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто,г	нетто,г	брутто,кг	нетто,кг
консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла	26,0	25,0	2,6	2,5
картофель	100,0	75,0	10,0	7,5
крупя перловая или рисовая	12,5	10,0	1,3	1,0
морковь	5,0	5,0	0,5	0,5
лук репчатый	7,5	7,5	0,8	0,8
масло растительное	12,5	10,0	1,3	1,0
вода для крупы перловой для рисовой	12,0	10,0	1,2	1,0
ВЫХОД	2,5	2,5	0,3	0,3
	175,0	175,0	17,5	17,5
	187,5	187,5	4,5	18,8
		250,0	0,0	25,0

химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	6,22
жиры (г)	8,21
углеводы (г)	18,39
эн ценности(ккал)	170,98

Ca (мг)	9,5
Mg (мг)	14,1
Fe(мг)	2,4
C (мг)	4,3

Технология приготовления: консервные банки промывают, ошпаривают, протирают, вскрывают. Крупу перловую, овсяную, рисовую перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Перловую крупу после промывания закладывают в кипящую воду (в соотношении 1:3), варят до полуготовности, отвар сливают. В кипящую воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем кладут картофель, нарезанный кубиками и рыбные консервы. За 10 минут до окончания варки добавляют припущенные морковь, лук и варят суп до готовности. Температура подачи 65°C

наименование блюда: суп картофельный с крупой и рыбными консервами

номер рецептуры 71

наименование сборника рецептур: сборник тех нормативов рецептур. Пермь 2008г

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто,г	нетто,г	брутто,кг	нетто,кг
консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла	31,2	30	3,12	3
картофель	120	90	12	9
крупя перловая или рисовая	15	12	1,5	1,2
морковь	6	6	0,6	0,6
лук репчатый	9	9	0,9	0,9
масло растительное	15	12	1,5	1,2
вода для крупы перловой для рисовой	14,4	10	1,44	1
ВЫХОД	3	3	0,3	0,3
	210	210	21	21
	225	225	10	22,5
		300	0	30

химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	7,46
жиры (г)	9,85
углеводы (г)	22,07
эн ценности(ккал)	205,18

Ca (мг)	11,35
Mg (мг)	16,91
Fe(мг)	2,9
C (мг)	5,18

Технология приготовления: консервные банки промывают, ошпаривают, протирают, вскрывают. Крупу перловую, овсяную, рисовую перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Перловую крупу после промывания закладывают в кипящую воду (в соотношении 1:3), варят до полуготовности, отвар сливают. В кипящую воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем кладут картофель, нарезанный кубиками и рыбные консервы. За 10 минут до окончания варки добавляют припущенные морковь, лук и варят суп до готовности. Температура подачи 65°C

технологическая карта блюда № 59

технологическая карта блюда № 60

наименование кулинарного изделия: суп молочный с макаронными изделиями  
номер рецептуры №53  
наименование сборника рецептур: сборник тех нормативов рецептур. Пермь2008г

наименование кулинарного изделия: суп молочный с макаронными изделиями  
номер рецептуры №53  
наименование сборника рецептур: сборник тех нормативов рецептур. Пермь2008г

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто,г	нетто,г	брутто,кг	нетто,кг
молоко	175,0	175,0	17,5	17,5
вода	55,0	55,0	5,5	5,5
масло сливочное	2,5	2,5	0,3	0,3
сахар	2,5	2,5	0,3	0,3
макаронные изделия	20,0	20,0	2,0	2,0
ИТОГО		250,0		25,0

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто,г	нетто,г	брутто,кг	нетто,кг
молоко	210	210	17,5	17,5
вода	66	66	5,5	5,5
масло сливочное	3	3	0,25	0,25
сахар	3	3	0,25	0,25
макаронные изделия	24	24	2	2
ИТОГО		300		25

химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	6,98	Ca (мг)	118,0
жиры (г)	7,65	Mg (мг)	16,0
углеводы (г)	24,66	Fe(мг)	0,4
эн. ценность(ккал)	195,1	C (мг)	0,6

химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	8,38	Ca (мг)	141,6
жиры (г)	9,18	Mg (мг)	19,2
углеводы (г)	29,59	Fe(мг)	0,48
эн. ценность(ккал)	234,12	C (мг)	0,72

**Технология приготовления:** Макароны изделия отдельно отваривают в кипящей солевой воде до полуготовности: макароны 15 минут, вермишель 5 минут, лапшу 10 минут. Воду сливают, а макаронные изделия закладывают в кипящую смесь молока и воды, варят, помешивая, до готовности с добавлением соли, сахара, в конце-масло сливочное  
Температура подачи 65°C.

**Технология приготовления:** Макароны изделия отдельно отваривают в кипящей солевой воде до полуготовности: макароны 15 минут, вермишель 5 минут, лапшу 10 минут. Воду сливают, а макаронные изделия закладывают в кипящую смесь молока и воды, варят, помешивая, до готовности с добавлением соли, сахара, в конце-масло сливочное  
Температура подачи 65°C.

## технологическая карта блюда № 61

наименование блюда: суп-лапша домашняя

номер рецептуры № 56

наименование сборника рецептур: сборник тех нормативов рецептур Пермь 2008г

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто,г	нетто,г	брутто,кг	нетто,кг
лапша:				
мука пшеничная	17,5	17,5	1,8	1,8
мука на подпыл	7,5	7,5	0,8	0,8
вода	3,5	3,5	0,4	0,4
соль	0,5	0,5	0,1	0,1
яйца	1/8	5,0	12,5	500,0
масса сухой лапши		22,5	0,0	2,3
масса вареной лапши		50,0	0,0	5,0
лук репчатый	6,0	5,0	0,6	0,5
морковь	12,5	10,0	1,3	1,0
масло сливочное	5,0	5,0	0,5	0,5
бульон	225,0	225,0	22,5	22,5
<b>ВЫХОД</b>		250,0		25,0

химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	2,45	Са (мг)	26,8
жиры (г)	4,89	Mg (мг)	14,3
углеводы (г)	13,91	Fe(мг)	0,8
эн. ценность(ккал)	109,38	С (мг)	3,4

**Технология приготовления:** суп-лапшу готовят на курином бульоне. В кипящий бульон кладут морковь, нарезанную соломкой, припущенную со сливочным маслом, бланшированный и слегка пассерованный репчатый лук, варят при слабом кипении 8-10 мин, а затем добавляют подготовленную домашнюю лапшу, соль, варят до готовности. За 2 мин до готовности добавляют рубленую зелень.

Приготовление домашней лапши: в холодную кипяченую воду добавляют соль, яйца, перемешивают. Муку просеивают на стол в виде горки, делают углубление (воронку), в него вливают смесь воды и яиц, замешивают крутое тесто. Выдерживают тесто до 30 мин, раскатывают в пласт толщиной 1,5-2 мм. Пласты посыпают мукой, складывают один на другой и режут на полоски шириной 35-45 мм, а затем шинкуют соломкой. Лапшу подсушивают при температуре 40-50°C слоем в 10мм 2-3 часа просеивают от муки. Лапшу закладывают в кипящую подсоленную воду на 1-2 мин, откидывают, дают стечь воде (чтобы не замутить бульон в супе), а затем закладывают в бульон и доводят до кипения.

Температура подачи 65°C.

## технологическая карта блюда № 62

наименование блюда: суп-лапша домашняя

номер рецептуры № 56

наименование сборника рецептур: сборник тех нормативов рецептур Пермь 2008г

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто,г	нетто,г	брутто,кг	нетто,кг
лапша:				
мука пшеничная	21	21	1,75	1,75
мука на подпыл	9	9	0,75	0,75
вода	4,2	4,2	0,35	0,35
соль	0,6	0,6	0,05	0,05
яйца	1/8	6	12,5	500
масса сухой лапши		27	0	2,25
масса вареной лапши		60	0	5
лук репчатый	7,2	6	0,6	0,5
морковь	15	12	1,25	1
масло сливочное	6	6	0,5	0,5
бульон	270	270	22,5	22,5
<b>ВЫХОД</b>		300		30

химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	2,94	Са (мг)	32,11
жиры (г)	5,86	Mg (мг)	17,16
углеводы (г)	16,7	Fe(мг)	0,95
эн. ценность(ккал)	131,26	С (мг)	4,12

**Технология приготовления:** суп-лапшу готовят на курином бульоне. В кипящий бульон кладут морковь, нарезанную соломкой, припущенную со сливочным маслом, бланшированный и слегка пассерованный репчатый лук, варят при слабом кипении 8-10 мин, а затем добавляют подготовленную домашнюю лапшу, соль, варят до готовности. За 2 мин до готовности добавляют рубленую зелень.

Приготовление домашней лапши: в холодную кипяченую воду добавляют соль, яйца, перемешивают. Муку просеивают на стол в виде горки, делают углубление (воронку), в него вливают смесь воды и яиц, замешивают крутое тесто. Выдерживают тесто до 30 мин, раскатывают в пласт толщиной 1,5-2 мм. Пласты посыпают мукой, складывают один на другой и режут на полоски шириной 35-45 мм, а затем шинкуют соломкой. Лапшу подсушивают при температуре 40-50°C слоем в 10мм 2-3 часа просеивают от муки. Лапшу закладывают в кипящую подсоленную воду на 1-2 мин, откидывают, дают стечь воде (чтобы не замутить бульон в супе), а затем закладывают в бульон и доводят до кипения.

Температура подачи 65°C.

## технологическая карта блюда № 65

наименование блюда: щи из свежей капусты с картофелем

номер рецептуры № 63

наименование сборника рецептур: сборник тех нормативов рецептур. Пермь 2008г

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто,г	нетто,г	брутто,кг	нетто,кг
картофель	40,0	30,0	4,0	3,0
капуста белокачанная	70,0	50,0	7,0	5,0
морковь	12,5	10,0	1,3	1,0
лук репчатый	12,5	10,0	1,3	1,0
масло растительное	5,0	5,0	0,5	0,5
бульон или вода	200,0	200,0	20,0	20,0
сметана	10,0	10,0	1,0	1,0
<b>ВЫХОД</b>		<b>250,0</b>		<b>25,0</b>

химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	2,09	Ca (мг)	65,0
жиры (г)	6,33	Mg (мг)	25,0
углеводы (г)	10,64	Fe(мг)	0,8
эн. ценности(ккал)	107,83	C (мг)	20,5

**Технология приготовления:** в кипящий бульон или воду кладут подготовленную капусту нарезанную шапками, доводят до кипения, вводят морковь, нарезанную соломкой и припущенный со сливочным маслом, затем бланшированный и пассерованный репчатый лук и варят 10 минут, добавляют картофель, соль иварят до готовности всех овощей. В конце варки добавляют сметану, лавровый лист, доводят до кипения. Настаивают 10-12 мин.

Температура подачи 65°C.

## технологическая карта блюда № 66

наименование блюда: щи из свежей капусты с картофелем

номер рецептуры № 63

наименование сборника рецептур: сборник тех нормативов рецептур. Пермь 2008г

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто,г	нетто,г	брутто,кг	нетто,кг
картофель	48	36	4	3
капуста белокачанная	84	60	7	5
морковь	15	12	1,25	1
лук репчатый	15	12	1,25	1
масло растительное	6	6	0,5	0,5
бульон или вода	240	240	20	20
сметана	12	12	1	1
<b>ВЫХОД</b>		<b>300</b>		<b>25</b>

химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	2,51	Ca (мг)	42,42
жиры (г)	7,59	Mg (мг)	22,82
углеводы (г)	12,77	Fe(мг)	1,04
эн. ценности(ккал)	129,39	C (мг)	32,8

**Технология приготовления:** в кипящий бульон или воду кладут подготовленную капусту нарезанную шапками, доводят до кипения, вводят морковь, нарезанную соломкой и припущенный со сливочным маслом, затем бланшированный и пассерованный репчатый лук и варят 10 минут, добавляют картофель, соль иварят до готовности всех овощей. В конце варки добавляют сметану, лавровый лист, доводят до кипения. Настаивают 10-12 мин.

Температура подачи 65°C.

технологическая карта блюда № 65

наименование блюда: суп из свежей капусты с картофелем  
номер рецептуры № 63

наименование сборника рецептур: сборник тех нормативов рецептур. Пермь 2008г

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто,г	нетто,г	брутто,кг	нетто,кг
картофель	40,0	30,0	4,0	3,0
капуста белокачанная	70,0	50,0	7,0	5,0
морковь	12,5	10,0	1,3	1,0
лук репчатый	12,5	10,0	1,3	1,0
масло растительное	5,0	5,0	0,5	0,5
бульон или вода	200,0	200,0	20,0	20,0
сметана	10,0	10,0	1,0	1,0
<b>ВЫХОД</b>		<b>250,0</b>		<b>25,0</b>

химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	2,09	Ca (мг)	65,0
жиры (г)	6,33	Mg (мг)	25,0
углеводы (г)	10,64	Fe (мг)	0,8
эн. ценность (ккал)	107,83	C (мг)	20,5

**Технология приготовления:** в кипящий бульон или воду кладут подготовленную капусту нарезанную шашками, доводят до кипения, вводят морковь, нарезанную соломкой и припущенный со сливочным маслом, затем бланшированный и пассерованный репчатый лук и варят 10 минут, добавляют картофель, соль и варят до готовности всех овощей. В конце варки добавляют сметану, лавровый лист, доводят до кипения. Настаивают 10-12 мин.

Температура подачи 65°C.

технологическая карта блюда № 66

наименование блюда: суп из свежей капусты с картофелем  
номер рецептуры № 63

наименование сборника рецептур: сборник тех нормативов рецептур. Пермь 2008г

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто,г	нетто,г	брутто,кг	нетто,кг
картофель	48	36	4	3
капуста белокачанная	84	60	7	5
морковь	15	12	1,25	1
лук репчатый	15	12	1,25	1
масло растительное	6	6	0,5	0,5
бульон или вода	240	240	20	20
сметана	12	12	1	1
<b>ВЫХОД</b>		<b>300</b>		<b>25</b>

химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	2,51	Ca (мг)	42,42
жиры (г)	7,59	Mg (мг)	22,82
углеводы (г)	12,77	Fe (мг)	1,04
эн. ценность (ккал)	129,39	C (мг)	32,8

**Технология приготовления:** в кипящий бульон или воду кладут подготовленную капусту нарезанную шашками, доводят до кипения, вводят морковь, нарезанную соломкой и припущенный со сливочным маслом, затем бланшированный и пассерованный репчатый лук и варят 10 минут, добавляют картофель, соль и варят до готовности всех овощей. В конце варки добавляют сметану, лавровый лист, доводят до кипения. Настаивают 10-12 мин.

Температура подачи 65°C.



наименование блюда: макаронные запеченные с яйцом

номер рецептуры 420

наименование сборника рецептур: сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, А.И.

Злобанов, В.А.Цыгитшенко, Москва "Лада" 2008г.

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто,г	нетто,г	брутто,кг	нетто,кг
макаронные изделия	46,0	46,0	4,6	4,6
масса отварных макарон	130,0	130,0	13,0	13,0
масло сливочное	5,0	5,0	0,5	0,5
яйца	1,0	40,0	0,1	4,0
молоко	50,0	50,0	5,0	5,0
масса полуфабриката	—	213,0	—	21,3
масло растительное	2,0	2,0	0,2	0,2
масса запеченных макарон	—	195,0	—	19,5
масло сливочное	5,0	5,0	0,5	0,5
<b>ВЫХОД</b>		200,0	0,0	20,0

химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	9,19	Ca (мг)	72,0
жиры (г)	16,6	Mg (мг)	16,0
углеводы (г)	29,6	Fe (мг)	1,6
эн. ценность(ккал)	304	C (мг)	0,0

Технология приготовления: макароны варят в большом количестве воды ( на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды и 50 г соли). Сваренные макароны откидывают на дуршлаг и перемешивают с прокипяченным сливочным маслом( 1/3, 1/3 от нормы)Сырые яйца смешивают с холодным молоком и солят. Этой смесью заливают вареные, заправленные жиром макароны, кладут на противень, смазанный маслом растительным и запекают 10мин. При отпуске поливают прокипяченным сливочным маслом.

Температура подачи 65°С.

наименование блюда: макаронные запеченные с яйцом

номер рецептуры 420

наименование сборника рецептур: сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, А.И.

Злобанов, В.А.Цыгитшенко, Москва "Лада" 2008г.

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто,г	нетто,г	брутто,кг	нетто,кг
макаронные изделия	53	53	5,3	5,3
масса отварных макарон	150	150	15	15
масло сливочное	6	6	0,6	0,6
яйца		46	0	4,6
молоко	58	58	5,8	5,8
масса полуфабриката	—	245	—	24,5
масло растительное	2	2	0,2	0,2
масса запеченных макарон	—	225	—	22,5
масло сливочное	5	5	0,5	0,5
<b>ВЫХОД</b>		230	0	23

химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	10,58	Ca (мг)	82,8
жиры (г)	19,09	Mg (мг)	18,4
углеводы (г)	34,04	Fe (мг)	1,84
эн. ценность(ккал)	349,6	C (мг)	0

Технология приготовления: макароны варят в большом количестве воды ( на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды и 50 г соли). Сваренные макароны откидывают на дуршлаг и перемешивают с прокипяченным сливочным маслом( 1/3, 1/3 от нормы)Сырые яйца смешивают с холодным молоком и солят. Этой смесью заливают вареные, заправленные жиром макароны, кладут на противень, смазанный маслом растительным и запекают 10мин. при отпуске поливают прокипяченным сливочным маслом.

Температура подачи 65°С.

наименование кулинарного изделия: омлет натуральный

номер рецептуры № 132

наименование сборника рецептур: сборник тех нормативов рецептур. Пермь 2008г

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто,г	нетто,г	брутто,кг	нетто,кг
яйца	2,0	80,0	250,0	8,0
молоко	50,0	50,0	5,0	5,0
масса омлетной смеси		130,0		13,0
масло сливочное	5,0	5,0	6,0	0,5
масса готового омлета		125,0	0,0	12,5
масло сливочное	5,0	5,0	0,5	0,5
<b>ВЫХОД</b>		<b>130,0</b>		<b>13,0</b>

химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	11,64
жиры (г)	18,04
углеводы (г)	3,04
эн ценность(ккал)	221,08

Ca (мг)	172,0
Mg (мг)	14,7
Fe(мг)	5,0
C (мг)	0,6

наименование кулинарного изделия: омлет натуральный

номер рецептуры № 132

наименование сборника рецептур: сборник тех нормативов рецептур. Пермь 2008г

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто,г	нетто,г	брутто,кг	нетто,кг
яйца	2,5	100,0	250,0	10,0
молоко	62,5	62,5	6,3	6,3
масса омлетной смеси		162,5		16,3
масло сливочное	6,0	6,0	6,0	0,6
масса готового омлета		157,5	0,0	15,8
масло сливочное	6,0	6,0	0,6	0,6
<b>ВЫХОД</b>		<b>162,5</b>		<b>16,3</b>

химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	14,55
жиры (г)	22,55
углеводы (г)	3,8
эн ценность(ккал)	276,35

Ca (мг)	215,0
Mg (мг)	18,4
Fe(мг)	6,3
C (мг)	0,8

**Технология приготовления:** подготовленные в соответствии с санитарными правилами, яйца разбивают, добавляют в яичную смесь молоко, соль, перемешивают и слегка взбивают до образования пены. Затем выливают в разогретую смазанную маслом сковороду или противень слоем 2,5-3,0 см и запекают в жарочном шкафу при температуре 180-200°C 8-10 минут до образования легкой румяной корочки.

Яйца необходимо разбивать в отдельную посуду по 2-3 шт. и соединять с общей массой. Перед подачей нарезают на порции, кладут на тарелку, поливают растопленным маслом. Температура подачи 65°C.

**Технология приготовления:** подготовленные в соответствии с санитарными правилами, яйца разбивают, добавляют в яичную смесь молоко, соль, перемешивают и слегка взбивают до образования пены. Затем выливают в разогретую смазанную маслом сковороду или противень слоем 2,5-3,0 см и запекают в жарочном шкафу при температуре 180-200°C 8-10 минут до образования легкой румяной корочки.

Яйца необходимо разбивать в отдельную посуду по 2-3 шт. и соединять с общей массой. Перед подачей нарезают на порции, кладут на тарелку, поливают растопленным маслом. Температура подачи 65°C.

## наименование блюда: запеканка из творога

номер рецептуры 141

наименование сборника рецептур: сборник тех нормативов рецептур. Пермь.2008г

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто,г	нетто,г	брутто,кг	нетто,кг
творог	176,4	175,0	17,6	17,5
крупа манная	11,0	11,0	1,1	1,1
вода или молоко для каши	44,0	44,0	27,5	4,4
или мука пшеничная	15,0	15,0	1,5	1,5
яйца		12,5	11,0	1,3
сахар	11,0	11,0	1,1	1,1
ванилин	0,0	0,0	0,0	0,0
сметана	7,0	7,0	0,7	0,7
сухари	7,0	7,0	0,7	0,7
масло сливочное	7,0	7,0	0,7	0,7
масса готовой запеканки		250,0	0,0	25,0
соус	50,0	50,0		5,0
ВЫХОД		250/50		25/5

## химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	44
жиры (г)	10,5
углеводы (г)	35,5
эн ценность(ккал)	570

Ca (мг)	283,3
Mg (мг)	58,3
Fe(мг)	1,3
C (мг)	0,8

**технология приготовления:** в горячей воде растворяют ванилин и всыпают манную крупу, варят 10 минут. Протертый творог смешивают с мукой или заваренной и охлажденной вязкой манной кашей. Добавляют сырые яйца, сахар, соль. Подготовленную массу выкладывают в смазанный сливочным маслом противень слоем 3-4 см. Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу при температуре 250°C до готовности 15 мин. Готовность определяют по уплотнению структуры-запеканка отделяется от стенок противня. Если творог сухой, в творожную массу добавляют молоко из расчета 20мл на выход, увеличив, соответственно выход или уменьшив закладку творога. Запеканку отпускают с вареньем, сладким молочным или фруктовым соусом. Температура подачи 65°C.

## наименование блюда: запеканка из творога

номер рецептуры 141

наименование сборника рецептур: сборник тех нормативов рецептур. Пермь.2008г

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто,г	нетто,г	брутто,кг	нетто,кг
творог	141,33	140	14,133	14
крупа манная	9	9	0,9	0,9
вода или молоко для каши	36	36	27,5	3,6
или мука пшеничная	12	12	1,2	1,2
яйца	1/4	10		1
сахар	9	9	0,9	0,9
ванилин	0,014	0,014	0,0014	0,0014
сметана	5	5	0,5	0,5
сухари	5	5	0,5	0,5
масло сливочное	5	5	0,5	0,5
масса готовой запеканки		200		20
соус	40	40	4	4
ВЫХОД		200/40		20/4

## химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	29,22
жиры (г)	12,1
углеводы (г)	29,09
эн ценность(ккал)	341,37

Ca (мг)	226,67
Mg (мг)	46,67
Fe(мг)	1,06
C (мг)	0,67

**технология приготовления:** в горячей воде растворяют ванилин и всыпают манную крупу, варят 10 минут. Протертый творог смешивают с мукой или заваренной и охлажденной вязкой манной кашей. Добавляют сырые яйца, сахар, соль. Подготовленную массу выкладывают в смазанный сливочным маслом противень слоем 3-4 см. Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу при температуре 250°C до готовности 15 мин. Готовность определяют по уплотнению структуры-запеканка отделяется от стенок противня. Если творог сухой, в творожную массу добавляют молоко из расчета 20мл на выход, увеличив, соответственно выход или уменьшив закладку творога. Запеканку отпускают с вареньем, сладким молочным или фруктовым соусом. Температура подачи 65°C.

технологическая карта блюда № 157

технологическая карта блюда № 159

наименование блюда: сырники из творога запеченные  
номер рецептуры № 155

наименование блюда: сырники из творога запеченные  
номер рецептуры № 155

наименование сборника рецептур: сборник тех нормативов рецептур. Пермь.2008г.

наименование сборника рецептур: сборник тех нормативов рецептур. Пермь.2008г.

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто,г	нетто,г	брутто,кг	нетто,кг
творог обезжиренный	181,0	180,0	18,1	18,0
крупа манная	15,0	15,0	1,5	1,5
яйца	1,8	7,0	12,5	0,7
сахар	20,0	20,0	2,0	2,0
ванилин	0,0	0,0	0,0	0,0
мука пшеничная	13,0	13,0	1,3	1,3
сметана	7,0	7,0	0,7	0,7
масса полуфабриката		234,0		23,4
масло растительное(для смазки)	2,5	2,5		0,3
масса готовых сырников		200,0		20,0
соус № 343		40,0		4,0
ВЫХОД		200/40		20/4

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто,г	нетто,г	брутто,кг	нетто,кг
творог обезжиренный	163	162	16,3	16,2
крупа манная	13	13	1,3	1,3
яйца	1,6	6	12,5	0,6
сахар	18	18	1,8	1,8
ванилин	0,02	0,02	17,5	0,002
мука пшеничная	12	12	1,2	1,2
сметана	6	6	0,6	0,6
масса полуфабриката		211		21,1
масло растительное(для смазки)	2,5	2,5		0,25
масса готовых сырников		180		18
соус №344		40		4
ВЫХОД		180/40		1,8/40

химический состав,витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	25,8	Ca (мг)	233,8
жиры (г)	9,97	Mg (мг)	49,8
углеводы (г)	52,78	Fe(мг)	1,0
эн. ценность(ккал)	453,81	C (мг)	0,9

химический состав,витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	25,8	Ca (мг)	47,52
жиры (г)	9,97	Mg (мг)	54
углеводы (г)	52,78	Fe(мг)	2,16
эн. ценность(ккал)	453,81	C (мг)	0,11

**Технология приготовления:** протертый творог добавляют манную крупу, сырые яйца, сахар, соль. Массу хорошо перемешивают,придают ей форму батончика толщиной 5-6см нарезают поперек, панируют в муке(1/2норма), формируют в виде круглых биточков толщиной 1,5 см, по 3 шт. на порцию, укладывают в смазанную сливочным маслом емкость. Сметану смешивают с оставшейся мукой. Полученной смесью смазывают поверхность сырников и запекают в жарочном шкафу при температуре 250°С 10-20 мин, до образования корочки, затем в камере с температурой 180-200°С 15-20 мин.  
Температура подачи 65 °С

**Технология приготовления:** протертый творог добавляют манную крупу, сырые яйца, сахар, соль. Массу хорошо перемешивают,придают ей форму батончика толщиной 5-6см нарезают поперек, панируют в муке(1/2норма), формируют в виде круглых биточков толщиной 1,5 см, по 3 шт. на порцию, укладывают в смазанную сливочным маслом емкость. Сметану смешивают с оставшейся мукой. Полученной смесью смазывают поверхность сырников и запекают в жарочном шкафу при температуре 250°С 10-20 мин, до образования корочки, затем в камере с температурой 180-200°С 15-20 мин.  
Температура подачи 65 °С

наименование блюда: рыба тушеная в сметанном соусе

номер рецептуры № 171

наименование сборника рецептур: сборник тех нормативов рецептур, Пермь2008г

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто,г	нетто,г	брутто,кг	нетто,кг
треска	100,0	73,0	10,0	7,3
или минтай	98,5	73,0	9,9	7,3
лук репчатый	14,5	12,0	1,5	1,2
морковь	27,0	21,0	2,7	2,1
масло растительное	5,0	5,0	0,5	0,5
соус сметанный №335	34,0	34,0	3,4	3,4
масса тушеной рыбы		60,0	0,0	6,0
ВЫХОД		120,0		12,0

химический состав,витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	13,19
жиры (г)	11,53
углеводы (г)	4,8
эн ценность(ккал)	176

Ca (мг)	76,4
Mg (мг)	73,0
Fe(мг)	1,7
C (мг)	3,6

**Технология приготовления:** рыбу разделяют на филе с кожей без костей, нарезают под углом 90° по одному куску на порцию, укладывают в смазанный маслом сотейник слоями: слой рыбы, слой овощей и т.д. Овощи нарезают соломкой. Заливают водой или бульоном, сваренным из рыбных отходов, на 1/3 высоты занимаемой рыбой, соль и припускают при закрытой крышке 10-15 мин, затем бульон сливают, на его основе готовят соус сметанный.

Рыбу заливают сметанным соусом, тушат 10 мин, за 3 мин до готовности кладут лавровый лист.

Температура подачи 65°C.

наименование блюда: рыба тушеная в сметанном соусе

номер рецептуры № 171

наименование сборника рецептур: сборник тех нормативов рецептур, Пермь2008г

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто,г	нетто,г	брутто,кг	нетто,кг
треска	117,0	85,0	11,7	8,5
или минтай	115,0	85,0	11,5	8,5
лук репчатый	17,0	14,0	1,7	1,4
морковь	32,0	24,0	3,2	2,4
масло растительное	6,0	6,0	0,6	0,6
соус сметанный №336	40,0	40,0	4,0	4,0
масса тушеной рыбы		70,0	0,0	7,0
ВЫХОД		140,0		14,0

химический состав,витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	15,42
жиры (г)	13,47
углеводы (г)	5,61
эн ценность(ккал)	205,32

Ca (мг)	89,1
Mg (мг)	85,2
Fe(мг)	1,9
C (мг)	4,2

**Технология приготовления:** рыбу разделяют на филе с кожей без костей, нарезают под углом 90° по одному куску на порцию, укладывают в смазанный маслом сотейник слоями: слой рыбы, слой овощей и т.д. Овощи нарезают соломкой. Заливают водой или бульоном, сваренным из рыбных отходов, на 1/3 высоты занимаемой рыбой, соль и припускают при закрытой крышке 10-15 мин, затем бульон сливают, на его основе готовят соус сметанный.

Рыбу заливают сметанным соусом, тушат 10 мин, за 3 мин до готовности кладут лавровый лист.

Температура подачи 65°C.



## технологическая карта блюда № 185

## технологическая карта блюда № 186

наименование блюда: рыба, тушеная в томате с овощами

номер рецептуры № 172

наименование сборника рецептур: сборник тех нормативов рецептур, Пермь-2008г.

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто,г	нетто,г	брутто,кг	нетто,кг
треска	96,0	73,0	9,6	7,3
или минтай	97,0	74,0	9,7	7,4
вода или бульон	21,0	21,0	2,1	2,1
морковь	27,0	21,0	2,7	2,1
лук репчатый	14,6	12,0	1,5	1,2
томат-пюре	5,0	5,0	0,5	0,5
масло растительное	6,0	6,0	0,6	0,6
сахар	2,0	2,0	0,2	0,2
лавровый лист	0,0	0,0	0,0	0,0
масса тушеной рыбы		60,0	0,0	6,0
ВЫХОД		120,0		12,0

химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	12,46	Са (мг)	74,5
жиры (г)	6,89	Mg (мг)	79,7
углеводы (г)	6,44	Fe(мг)	1,8
эн. ценность(ккал)	137,5	С (мг)	8,2

**Технология приготовления:** рыбу разделывают на филе с кожей без костей, нарезают под углом 90° по одному куску на порцию, укладывают в смазанный маслом сотейник слоями: слой рыбы, слой овощей и т.д. Овощи нарезают соломкой. Заливают водой или бульоном, сваренным из рыбных отходов, доводят до кипения, добавляют пассерованные томат-пюре, сахар, соль, закрывают крышкой и тушат до готовности 45-50 мин. За 5 мин до готовности кладут лавровый лист

# нормы даны на треску, минтай потрошенные обезглавленные

Температура подачи 65°С.

наименование блюда: рыба, тушеная в томате с овощами

номер рецептуры № 172

наименование сборника рецептур: сборник тех нормативов рецептур, Пермь-2008г.

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто,г	нетто,г	брутто,кг	нетто,кг
треска	112,0	85,0	11,2	8,5
или минтай	113,0	87,0	11,3	8,7
вода или бульон	25,0	25,0	2,5	2,5
морковь	32,0	25,0	3,2	2,5
лук репчатый	17,0	14,0	1,7	1,4
томат-пюре	6,0	6,0	0,6	0,6
масло растительное	7,5	7,5	0,8	0,8
сахар	2,5	2,5	0,3	0,3
лавровый лист	0,0	0,0	0,0	0,0
масса тушеной рыбы		70,0	0,0	7,0
ВЫХОД		140,0		14,0

химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	14,52	Са (мг)	86,9
жиры (г)	8,03	Mg (мг)	92,9
углеводы (г)	7,51	Fe(мг)	2,1
эн. ценность(ккал)	160,29	С (мг)	9,5

**Технология приготовления:** рыбу разделывают на филе с кожей без костей, нарезают под углом 90° по одному куску на порцию, укладывают в смазанный маслом сотейник слоями: слой рыбы, слой овощей и т.д. Овощи нарезают соломкой. Заливают водой или бульоном, сваренным из рыбных отходов, доводят до кипения, добавляют пассерованные томат-пюре, сахар, соль, закрывают крышкой и тушат до готовности 45-50 мин. За 5 мин до готовности кладут лавровый лист

# нормы даны на треску, минтай потрошенные обезглавленные

Температура подачи 65°С.

## технологическая карта блюда № 205

## технологическая карта блюда № 206

наименование блюда: голубцы ленивые

номер рецептуры: 178

наименование сборника рецептур: сборник тех нормативов рецептур, Пермь2008г.

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
говядина (котлетное мясо)	39,0	28,0	3,9	2,8
крупа рисовая	3,5	3,5	0,4	0,4
масса отварного риса		10,0		1,0
лук репчатый	5,0	4,0	0,5	0,4
масло растительное	2,0	2,0	0,2	0,2
масса пассерованного лука		2,0		0,2
капуста белокачанная	52,0	42,0	5,2	4,2
масса отварной капусты		39,0		3,9
масса полуфабриката		79,0		7,9
масса готовых голубцов		70,0		7,0
соус №341	30,0	30,0	3,0	3,0
ВЫХОД С СОУСОМ		100,0		10,0

химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	6,56
жиры (г)	6,69
углеводы (г)	4,93
эн. ценность(ккал)	106,21

Ca (мг)	48,7
Mg (мг)	21,8
Fe(мг)	2,0
C (мг)	29,0

**Технология приготовления:** рис промывают, варят рассыпчатую рисовую кашу. Бланшированный лук пассеруют в половинном количестве растительного масла, капусту белокачанную нарезают мелкой рубкой, припускают в кипящей подсоленной воде до полуготовности, выкладывают в дуршлаг, чтобы стекла вода. Мясо пропускают через мясорубку. Подготовленный лук смешивают с рассыпчатым рисом, мясом, капустой. Хорошо вымешивают, формируют овальные колбаски, по 1 шт на порцию, складывают на противень, добавляют воду, масло и тушат в жарочном шкафу 30 минут при температуре 250°C. Отпускают с соусом.

Температура подачи 65°C.

наименование блюда: голубцы ленивые

номер рецептуры: 178

наименование сборника рецептур: сборник тех нормативов рецептур, Пермь2008г.

наименование сырья	расход сырья и п/ф			
	1 порц		100 порц	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
говядина (котлетное мясо)	56,0	40,0	5,6	4,0
крупа рисовая	5,0	5,0	0,5	0,5
масса отварного риса		14,0		1,4
лук репчатый	7,0	5,0	0,7	0,5
масло растительное	3,0	3,0	0,3	0,3
масса пассерованного лука		3,0		0,3
капуста белокачанная	74,0	60,0	7,4	6,0
масса отварной капусты		56,0		5,6
масса полуфабриката		113,0		11,3
масса готовых голубцов		100,0		10,0
соус №342	40,0	40,0	4,0	4,0
ВЫХОД С СОУСОМ		140,0		14,0

химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

белки (г)	9,38
жиры (г)	9,57
углеводы (г)	7,05
эн. ценность(ккал)	151,88

Ca (мг)	69,7
Mg (мг)	31,2
Fe(мг)	2,8
C (мг)	40,5

**Технология приготовления:** рис промывают, варят рассыпчатую рисовую кашу. Бланшированный лук пассеруют в половинном количестве растительного масла, капусту белокачанную нарезают мелкой рубкой, припускают в кипящей подсоленной воде до полуготовности, выкладывают в дуршлаг, чтобы стекла вода. Мясо пропускают через мясорубку. Подготовленный лук смешивают с рассыпчатым рисом, мясом, капустой. Хорошо вымешивают, формируют овальные колбаски, по 1 шт на порцию, складывают на противень, добавляют воду, масло и тушат в жарочном шкафу 30 минут при температуре 250°C. Отпускают с соусом.

Температура подачи 65°C.