

**4 день**

**Комплексный обед**

№ рецептуры	наименование блюд	масса, г	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
208/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0,01	8,25	24,6	66,65	27	1,09
637/2005	Птица отварная	80	16,88	10,88	28,35	165	0,03	16	0,113	31,2	114,4	16	1,44
679/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43
686/2005	Компот из кураги	150	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18
1035/2005	хлеб ржанной	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
	яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33	0,045	0,15		28,5	12,75	8,25	0,3
	<b>итого:</b>		<b>28,24</b>	<b>17,78</b>	<b>112,67</b>	<b>613,21</b>							

4 день

МЕНЮ	Наименование и количество продуктов питания подлежащего закладке на 1 чел.												
	карт	мак.	укр	мрк	масло раст	куриц	пшено кп	масло слив	суп	сах.	яич	ябл	
I ЗАВТРАК 1) суп карт. с мак. из-ше 250 гр.	0,1 3,5	0,21 0,79	0,012 0,42	0,005 0,69	0,0025 0,35								
II ОБЕД 2) каша овс. / 80 гр			0,004 0,09			0,15 2,24							
3) каша пшенич. 100 гр.						0,038 2,04	0,0035 2,2						
III ПОЛДНИК 4) компот из кур / 150 гр								0,02 7,2	0,02 7,1				
IV УЖИН 5) хлеб. 140 гр.										0,04 7,0			
6) яблоко, 75 гр										0,025 5,63			
Итого на 1 человека													
Итого к выдаче													
ена	35	79	35	55	139	195	75	630	360	55	25	75	
а сумму	3,5	0,79	0,51	0,69	0,35	2,24	2,91	2,2	7,2	7,1	1,0	5,63	60,8

Принял повар

Врач (диетсестра)

Выдал кладовщик

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № \_\_\_\_\_

Наименование кулинарного изделия (блюда): ПТИЦА ОТВАРНАЯ  
 Номер рецептуры: 637

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов					
	I порция					
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Бройлер-цыпленок	131	94	139,7	100,3	174,7	125,3
Лук репчатый	2,5	2	2,7	2,1	3,3	2,7
ВЫХОД:						100

Химический состав данного блюда					Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
Выход, г	Пищевые вещества				Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал							
75	15,83	10,20	0,00	154,69	29,25	15,00	107,25	1,35	0,03	0,00	15,0
80	16,88	10,88	0,00	165,00	31,20	16,00	114,4	1,44	0,03	0,00	16,0
100	21,10	13,60	0,00	206,25	39,00	20,00	143,00	1,80	0,04	0,00	20,0

**Технология приготовления:**

Подготовленные тушки птицы или окорочка 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 нарезанный 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 нарезают на порции.

Отпускают птицу по 2 кусочка (филе и окорочек) на порцию.

Гарниры — каша рассыпчатая, рис отварной или припущенный, зеленый горошек отварной, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные, сложный гарнир.

**Требования к качеству:**

Цвет от серо-белого до светло-кремового.

Внешний вид: аккуратно нарубленные куски, уложены рядом с гарниром и поли соусом.

Консистенция: сочная, мягкая, нежная.

Запах: птицы в вареном виде.

Вкус: в меру соленный, без горечи, с ароматом, присущим данному виду птицы.



## Технологическая карта кулинарного блюда №

Наименование кулинарного изделия (блюда): **КАША РАССЫПЧАТАЯ**

Номер рецептуры: 679

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 315

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов					
	1 порция					
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
КРУПА гречневая	60,6	60,6	72,2	72,2	80,8	80,8
*** или ячневая	48,5	48,5	58,2	58,2	64,6	64,6
*** или пшеничная	58,2	58,2	51,8	51,8	77,6	77,6
***или пшено					7	7
Масло сливочное	5,3	5,3	6,3	6,3		
<b>ВЫХОД:</b>	150		180		200/2	

### Химический состав данного блюда

Блюдо	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>гречневая</b>											
150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00	0,02
200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02
<b>ячневая</b>											
150	4,79	4,26	30,83	187,02	39,14	0,02	168,0	0,83	0,09	0,00	0,02
180	5,74	5,11	36,99	224,42	46,96	0,02	201,6	0,99	0,11	0,00	0,02
200	6,38	5,68	41,10	249,36	52,18	0,02	224,0	1,10	0,12	0,00	0,02
<b>пшеничная</b>											
150	6,60	4,38	35,27	213,71	1,22	0,03	162,0	2,43	0,11	0,00	0,02
180	7,92	5,26	42,32	256,45	1,46	0,04	194,4	2,92	0,13	0,00	0,02
200	8,80	5,84	47,02	284,94	1,62	0,04	216,0	3,24	0,14	0,00	0,02
<b>пшеничная</b>											
150	6,60	5,72	37,88	229,50	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	21,00
180	7,92	6,86	45,45	275,40	19,96	56,81	161,32	1,85	0,20	0,00	25,20
200	8,80	7,62	50,50	306,00	22,18	63,12	179,24	2,06	0,22	0,00	28,00

### Технология приготовления:

Крупу засыпают в кипящую воду, добавляют соль и варят, периодически помешивая до тех пор, пока каша не загустеет. Посуду плотно закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом для упревания каши до готовности. При отпуске кашу поливают растопленным прокипяченным сливочным маслом.

### Требования к качеству:

**Внешний вид:** зерна крупы целые, хорошо разваренные, хорошо отделяются друг от друга  
**Консистенция:** мягкая, рассыпчатая  
**Цвет:** каши гречневой – от светло-коричневого до коричневого, ячневой – сероватый, пшеничной – желтовато-серый  
**Вкус:** умеренно соленый  
**Запах:** каши из данного вида крупы с маслом

