

**9 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   |
|             |  |          |                  |              |               |                               |              |      |       |                          |        |       |      |
| 187/2005    | Суп из свежей капусты с картофелем и говядиной | 250/15   | 6,05             | 5,46         | 18,57         | 113,25                        | 0,072        |      | 18,54 | 45,3                     | 82,58  | 51,89 | 1,53 |
| 681/2005    | Каша гречневая рассыпчатая                     | 150      | 4,53             | 9,82         | 22,25         | 188,6                         | 0,37         | 0,06 | 12    | 150,6                    | 218,85 | 52,7  | 2,6  |
|             | сок промышленного производства                 | 200      | 1                | 0,05         | 24            | 94                            |              |      |       |                          |        |       |      |
| 1035/2005   | Чурек  | 40       | 3,84             | 0,47         | 23,65         | 114,17                        | 0,067        |      | 10    | 12                       | 28     | 8     | 0,5  |
|             | мафин  | 75       | 5,25             | 23,25        | 30            | 352,5                         |              |      |       |                          |        |       |      |
|             | <b>итого:</b>                                  |          | <b>20,67</b>     | <b>39,03</b> | <b>118,47</b> | <b>862,52</b>                 |              |      |       |                          |        |       |      |

| МЕНЮ<br>9 день      |  | Наименование и количество продуктов питания подлежащего закладке на 1 чел. |               |                |             |                 |               |             |         |     |      |       |
|---------------------|--|--|---------------|----------------|-------------|-----------------|---------------|-------------|---------|-----|------|-------|
|                     |  | масло раст   | лук           | картофель      | картофель   | картофель       | мясо          | масло слив  | шпик    | сок | яйца | Маг   |
| I ЗАВТРАК           | 1) Суп из свежей картошки и картофеля с говядиной 250/15 | 0,005<br>0,10  | 0,012<br>0,14 | 0,0615<br>2,19 | 0,04<br>1,4 | 0,0125<br>0,625 | 0,02<br>10,5  |             |         |     |      |       |
| II ОБЕД             | 2) каша гречневая 150 гр                                 |  |               |                |             |                 | 0,005<br>3,34 | 0,06<br>4,2 |         |     |      |       |
|                     | 3) сок (костар)  |  |               |                |             |                 |               | 0,2<br>15   |         |     |      |       |
| III ПОЛДНИК         | 4) Чурек 140 гр  |  |               |                |             |                 |               | 0,04<br>1,0 |         |     |      |       |
|                     | 5) Магрит  |  |               |                |             |                 |               |             | 1<br>15 |     |      |       |
| IV УЖИН             |  |  |               |                |             |                 |               |             |         |     |      |       |
| Итого на 1 человека |  | 0,005  | 0,012         | 0,0615         | 0,04        | 0,0125          | 0,03          | 0,005       | 0,06    | 0,2 | 0,04 |       |
| Итого к выдаче      |  | 139  | 35            | 35             | 35          | 55              | 350           | 630         | 70      | 45  | 25   | 15    |
| цена                |  | 0,7  | 0,4           | 2,2            | 1,4         | 0,7             | 10,5          | 3,2         | 4,2     | 15  | 1    | 15    |
| в сумму             |  |  |               |                |             |                 |               |             |         |     |      | 541,3 |

Принял повар

Врач (диетсестра)

Выдал кладовщик

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

### Технология приготовления:

Крупы засыпают в кипящую воду, добавляют соль и варят, периодически помешивая, пока каша не загустеет. Посуду плотно закрывают крышкой и оставляют на умеренном нагреве 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 – сероватой, пшеничной – желтовато-серый  
**Вкус:** умеренно соленый  
**Запах:** каши из данного вида крупы с маслом

Запах: свойственный входящим в блюдо продуктам  
 Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № \_\_\_\_\_

Наименование кулинарного изделия (блюда): **СУП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ**

Номер рецептуры: 187

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.79

| Наименование сырья             | Расход сырья и полуфабрикатов |          |           |          |
|--------------------------------|-------------------------------|----------|-----------|----------|
|                                | 1 порция                      |          |           |          |
|                                | Брутто, г                     | Нетто, г | Брутто, г | Нетто, г |
| Капуста свежая                 | 50                            | 40       | 62,5      | 50       |
| Картофель молодой до 1 сент.   | 30                            | 24       | 37,5      | 30       |
| ***с 1 сентября по 31 октября  | 32                            | 24       | 40        | 30       |
| ***с 1 ноября до 31 декабря    | 34,3                          | 24       | 42,9      | 30       |
| ***с 1 января по 28-29 февраля | 37                            | 24       | 46,2      | 30       |
| ***с 1 марта                   | 40                            | 24       | 50        | 30       |
| Морковь до 1 января            | 10                            | 8        | 12,5      | 10       |
| ***с 1 января                  | 10,7                          | 8        | 13,3      | 10       |
| Лук репчатый                   | 9,6                           | 8        | 12        | 10       |
| Масло растительное             | 4                             | 4        | 5         | 5        |
| Вода                           | 160                           | 160      | 200       | 200      |
|                                |                               |          | 30        | 15       |
| <b>ВЫХОД:</b>                  |                               | 200      |           | 250      |

| Выход, г | Химический состав данного блюда |         |             |                       | Минер. вещества, мг |       |       |      | Витамины, мг   |       |      |
|----------|---------------------------------|---------|-------------|-----------------------|---------------------|-------|-------|------|----------------|-------|------|
|          | Пищевые вещества                |         |             |                       | Ca                  | Mg    | P     | Fe   | B <sub>1</sub> | C     | A    |
|          | Белки, г                        | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |                     |       |       |      |                |       |      |
| 200      | 1,40                            | 3,91    | 6,79        | 67,80                 | 34,66               | 17,8  | 38,1  | 0,64 | 0,05           | 14,77 | 0,00 |
| 250      | 1,75                            | 4,89    | 8,49        | 84,75                 | 43,33               | 22,25 | 47,63 | 0,80 | 0,06           | 18,46 | 0,00 |

**Технология приготовления:**

Капусту нарезают шашками, картофель — дольками. В кипящую воду закладывают капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель. Добавляют пассерованные морковь, лук и варят до готовности.

При приготовлении щей из ранней капусты ее закладывают после картофеля.

При отпуске в тарелку кладут прокипяченную сметану. Мясо отваривают отдельно и также добавляют в тарелку при отпуске блюда.

**Требования к качеству:**

**Внешний вид:** в жидкой части — капуста, нарезанная квадратиками, морковь, лук, картофель — дольками. Бульон прозрачный, на поверхности видны блески жира золотистого цвета. Овощи, сохранившие форму нарезки

**Консистенция:** капуста — упругая, овощи — мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части

**Цвет:** бульона — желтый, жир на поверхности — оранжевый, овощей — натуральный

**Вкус:** капусты в сочетании с входящими в состав овощами, умеренно соленый

**Запах:** свойственный входящим в блюдо продуктам