



Основное МЕНЮ завтраков, обедов

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-17 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
218	Картофель отварной	180	4,5	5,2	34,0	214,0
364	Рыбная котлета	100	18,1	18,5	6,7	245,3
	Хлеб пшеничный/масло сливочное	50/10	4.2/0,08	0.8/7,25	18.5/0,13	100,5./66.1
643	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	22,0	116,8
		540	27,3	31,7	81,3	747,7
	ОБЕД					
182	Суп молочный с вермишелью	250	5,6	13,9	34,9	182,9
515	Рис отварной	180	4,9	4,3	59,2	160,3
443	Гуляш мясной	100	18	15,5	6,25	151,6
	Хлеб пшеничный	75	6,3	1,2	27,8	150,7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	Чай сладкий	200	1,0	-	18,2	154
		915	39,4	35,5	166,3	902,7

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ БЛЮД :
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-17 ЛЕТ

**Наименование кулинарного изделия (блюда): СУП МОЛОЧНЫЙ С
 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ**
Номер рецептуры: 182

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в общеобразовательных учреждениях /Под редактированием Голуновой Л.Е. и Лобзиной Н.Г. от 2007 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	11-17 лет	
	Брутто, г	Нетто, г
Молоко	175	175
Вода	75	75
вермишель, фигурные изделия, макаронны	20	20
Сахар	5	5
Масло сливочное	5,5	5,5
ВЫХОД:	250	

Химический состав данного блюда

Выход блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
	Белки	Жиры	Угле-воды	Энерг-ценность К.Кл	Са	Mg	Р	Fe	В1	С	А	
С вермишелью												
250	7,19	6,51	23,55	181,50	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25	
С макаронными изделиями												
250	7,19	6,51	23,55	181,50	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25	

Технология приготовления:

Макаронные изделия варят в воде до полуготовности (макаронны – 15-20 мин, вермишель – 5-7 мин), воду сливают, а макаронные изделия закладывают в кипящую смесь молока и воды и, периодически помешивая, варят до готовности. Заправляют сахаром, солью, сливочным маслом, доводят до кипения.

Требования к качеству:

Внешний вид: в жидкой части распределены макаронные изделия, сохранившие форму, на поверхности – сливочное масло.

Консистенция: макаронные изделий - мягкая

Цвет: супа – молочно-белый, сливочного масла – желтый

Температура подачи готового блюда не ниже +75°C

Наименование кулинарного изделия (блюда): РИС ОТВАРНОЙ
Номер рецептуры: 515

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в общеобразовательных учреждениях /Под редактированием Голуновой Л.Е. и Лобзиной Н.Г. от 2007 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	11-17 лет	
	Брутто, г	Нетто, г
КРУПА рисовая	72,2	72,2
Масло сливочное	6,3	6,3
ВЫХОД:	180	

Химический состав данного блюда

Выход блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки	Жиры	Угле-воды	Энерг. ценность К.Кл	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
рисовая											
180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00	0,02

Технология приготовления:

Крупку 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, рисовой – белый

Вкус: умеренно соленый

Запах: каши из данного вида крупы с маслом

Температура подачи готового блюда не ниже 65°C

Наименование кулинарного изделия (блюда): ГУЛЯШ**Номер рецептуры: 443**

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в общеобразовательных учреждениях /Под редактированием Голуновой Л.Е. и Лобзиной Н.Г. от 2007 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	11-17 лет	
	Брутто, г	Нетто, г
Говядина	158	116,5
Масло растительное	5	5
Лук репчатый	18	15
Томатное пюре	12	12
Мука пшеничная	4	4
ВЫХОД:	100	

Химический состав данного блюда

Выход блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг			Витамины, мг	Витамины, мг		
	Белки	Жиры	Угле-воды	Энерг-ценность К.Кл	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
100	23,80	19,52	5,74	203,00	29,40	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54	0,00

Технология приготовления:

Нарезанное кубиками по 20-30 г и обжаренное мясо заливают бульоном или водой и тушат с добавлением пассерованного томатного пюре в закрытой посуде около часа.

На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, добавляя в него пассерованный лук, соль, заливают им мясо и тушат еще 25-30 мин. За 5-10 мин до готовности кладут лавровый лист.

Гуляш можно готовить со сметаной (15-20 г на порцию).

Гарниры — каши рассыпчатые, рис отварной, макаронные изделия отварные, пюре картофельное, овощи отварные с жиром, овощи, припущенные с жиром, капуста тушеная, свекла тушеная.

Требования к качеству:

Цвет мяса от светло-коричневого до коричневого. Овощи должны быть мягкими, но не разварившимися, форма нарезки сохранена. Не допускается подгоревшее мясо и кислый вкус соуса. Вкус и аромат, свойственный входящим в рецептуру продуктам.

Температура подачи готового не ниже 65°C

Наименование кулинарного изделия (блюда) ЧАЙ С САХАРОМ**Номер рецептуры: 713**

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в общеобразовательных учреждениях /Под редактированием Голуновой Л.Е. и Лобзиной Н.Г. от 2007 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	11-17 лет	
	Брутто, г	Нетто, г
Чай высшего или 1-го сорта	1	1
Сахар	15	15
ВЫХОД:	200	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
Белки г	Жирыг	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00

Технология приготовления

Емкость для заварки ополаскивают кипятком, насыпают сухой чай на определенное количество порций, заливают кипятком примерно на 1-3 объема емкости, настаивают 5-10 минут, накрыв крышкой, после чего процеживают, добавляют сахар и доливают кипятком до требуемого объема.

Кипятить заваренный чай или длительно хранить его на плите нельзя, так как вкус и аромат чая ухудшаются. Не следует смешивать сухой чай с заваренным.

Требования к качеству:

Внешний вид: жидкость золотисто-коричневого цвета, налита в стакан
Консистенция: жидкая

Цвет: золотисто-коричневый

Температура подачи 75 °С.