



Основное МЕНЮ завтраков, обедов

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич. ценность (ккал) |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|----------|-----------|----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 218 | Картофель отварной | 150 | 3,8 | 4,3 | 28,3 | 178,3 |
| 364 | Рыбная котлета | 90 | 16,3 | 16,7 | 6,1 | 220,8 |
| | Хлеб пшеничный/масло сливочное | 40/10 | 3,4/0,08 | 0,6/7,25 | 14,8/0,13 | 80,4/66,1 |
| 643 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | - | 22 | 116,8 |
| | | 490 | 24 | 28,8 | 71,3 | 662,4 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 182 | Суп молочный с вермишелью | 250 | 5,6 | 13,9 | 34,9 | 182,9 |
| 515 | Рис отварной | 150 | 4,1 | 3,6 | 49,3 | 133,6 |
| 443 | Гуляш мясной | 90 | 16,2 | 13,9 | 506 | 136,53 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,2 | 0,8 | 18,5 | 100,5 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 |
| 713 | Чай сладкий | 200 | 1,0 | - | 18,2 | 154 |
| | | 850 | 34,7 | 32,8 | 146,5 | 810,7 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ БЛЮД :**ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-17 ЛЕТ****Наименование кулинарного изделия (блюда): СУП МОЛОЧНЫЙ С
МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ****Номер рецептуры: 182**

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур 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 | |
|---|-------------------------------|----------|
| | 7-10 лет | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Молоко | 175 | 175 |
| Вода | 75 | 75 |
| вермишель, фигурные изделия, макаронны | 20 | 20 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Масло сливочное | 4 | 4 |
| ВЫХОД: | 250 | |

Химический состав данного блюда

| выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | | |
|--------------|------------------|------|---------------|-----------------------|---------------------|-------|--------|------|----------------|------|-------|--|
| | белки | жиры | Угле- воды | Энерг ценн К.Кл | Ca | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A | |
| 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 | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 7-10 лет | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| КРУПА рисовая | 60,6 | 60,6 |
| Масло сливочное | 5,3 | 5,3 |
| ВЫХОД: | 150 | |

Химический состав данного блюда

| Блюдо | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|---------|------------------|------|---------------|-----------------------|---------------------|-------|-------|------|----------------|------|------|
| | белки | жиры | Угле- воды | Энерг ценн К.Кл | Ca | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A |
| рисовая | | | | | | | | | | | |
| 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 12,98 | 67,50 | 208,5 | 3,95 | 0,18 | 0,00 | 0,02 |

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, 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 рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в общеобразовательных учреждениях
 /Под редакцией Голуновой Л.Е. и Лобзиной Н.Г. от 2007 г.

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 7-10 лет | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Говядина | 139 | 102,6 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Лук репчатый | 18 | 15 |
| Томатное пюре | 12 | 12 |
| Мука пшеничная | 4 | 4 |
| ВЫХОД: | 90 | |

Химический состав данного блюда

| Выход, г | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|-------------|------------------|-------|---------------|-----------------------|---------------------|-------|--------|------|----------------|------|------|
| | белки | жиры | Угле- воды | Энерг ценн К.Кл | Ca | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A |
| 90 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 | 24,36 | 26,01 | 194,69 | 2,32 | 0,17 | 1,28 | 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 | |
|----------------------------|-------------------------------|----------|
| | 7-10 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.