

5 день

Комплексный обед

№ рецептуры	наименование блюда	масса, г	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
204/2005	Суп рисовый с говядиной	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11	0,01	8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
301/2005	Птица тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62
688/2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
	Чай	200	0,2		14	28				6			0,4
1035/2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5
	бананы	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02
	итого:		28,89	23,37	104,45	739,62							

Наименование и количество продуктов питания подлежащего закладке на 1 чел.

МЕНЮ		мук	масло раст.	моло	карт.	шпр.	Т. и кисл.	кура	рис	макс.	масло слив.	кисл.	чай	сах.	яич.	яич.				
I ЗАВТРАК	1) суп рис. с говяд. 150/15.	0,02 0,42	0,0035 0,35	0,0219 8,5	0,101 3,75	0,035 0,69	0,006 0,9		0,006 0,9							0,001 0,05				
	2) птица тушен. 80	0,005 0,18						0,12 2,34			0,005 3,15					0,001 0,05				
II ОБЕД	3) мак. отв. /150гр								0,051 4,03	0,005 3,34						0,001 0,05				
	4) чай /200гр												0,001 0,95	0,015 0,83						
III ПОЛДНИК	5) чурек /40гр											0,04 1,0								
	IV УЖИН	7) бананов, 100гр															0,1 1,2			
Итого на 1 человека																				
Итого к выдаче																				
цена		35	139	350	35	55	150	195	75	49	630	25	950	55	15	120				
а сумму		0,6	0,35	8,5	3,75	0,69	0,9	2,34	0,9	4,03	6,49	1,0	0,95	0,83	0,05	1,2				

64144

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № _____

Наименование кулинарного изделия (блюда):

СУП РИСОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ
и томатной пастой (харчо)

Номер рецептуры: 204

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий
для предприятий общественного питания / Авт.-сост.:
А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Черепный. – К.:
А.С.К., 2005, с. 86

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	I порция			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина б/к	32,4	31	24,3 *	22,2
Картофель молодой до I сент.	80	60	100	75
***с I сентября по 31 октября	85,7	60	107,1 *	75
***с I ноября до 31 декабря	92,3	60	115,3	75
***с I января по 28-29 февраля	100	60	125	75
***с I марта	80	60	100	75
Крупа рисовая	4,8	4,8	6 *	6
Морковь до I января	10	8	12,5 *	10
***с I января	10,7	8	13,3	10
Лук репчатый	9,6	8	12 *	10
Масло растительное	2	2	2,5 *	2,5
Томатная паста (25%)	4,8	4,8	6 *	6
Вода	150	150	188	188
ВЫХОД:	200/20		250/15	

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₆	C	A
200/20	7,18	2,94	11,76	102,26	21,01	25,93	95,87	1,18	0,10	6,70	0,00
250/15	6,18	3,30	14,65	113,00	24,98	29,45	96,93	1,24	0,11	8,33	0,00

Технология приготовления:

В кипящую воду кладут нарезанный брусочками картофель, после закипания закладывают подготовленную крупу, варят 10-15 минут, добавляют пассерованные с томатной пастой морковь, лук и варят до готовности. За 5-10 минут до окончания процесса варки добавляют соль, специи. Говядину отваривают отдельно и при отпуске кладут в каждую тарелку.

Требования к качеству:

Внешний вид: в жидкой части супа распределены картофель, овощи и рисовая крупа
Консистенция: овощи и картофель мягкие, крупа мягкая, соблюдается соотношение жидкой и плотной части супа
Цвет: супа – золотисто-красный, жира на поверхности – оранжевый
Вкус: умеренно соленый, свойственный картофелю, овощам и мясу
Запах: свойственный входящим в блюдо продуктам

Технологическая карта кулинарного блюда №

Наименование кулинарного изделия (блюда):

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ

Номер рецептуры: 688

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур 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. 317

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов					
	1 порция					
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Макаронные изделия	51	51	61,2	61,2	68	68
Масло сливочное	5,3	5,3	6,3	6,3	7	7
ВЫХОД:		150		180		200

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углевод. г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20
200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00

Технология приготовления:

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды, 50 г соли). Макароны варят 20-30 мин, лапшу – 20-25 мин, вермишель – 10-12 мин.

Сваренные макароны откидывают и перемешивают с прокипяченным сливочным маслом.

Требования к качеству:

Внешний вид: макароны мягкие, на не разварившиеся, хорошо отделяются друг от друга

Консистенция: мягкая, рассыпчатая

Цвет: светло-кремовый

Вкус: умеренно соленый

Запах: отварных макаронных изделий с маслом