

**6 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
197/2005	Рассольник с мясом с перловой крупой	250/15	4,4	5,68	16,67	149,25	0,112		4,74	17,36	46,74	19,4	0,62
694/2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01
679/2005	Гуляш из говядины	50/38	11,9	9,76	2,87	101,5	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01	2,32
686/2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5
	<b>итого:</b>		<b>24,24</b>	<b>23,71</b>	<b>90,33</b>	<b>609,51</b>							

Наименование и количество продуктов питания подлежащего закладке на 1 чел.

МЕНЮ		масл	масл раст	масл	карт	круп. круп.	сук	шаш	шаш амб	овь	мол	сукка	суп	сах	хлеб						
I ЗАВТРАК	В день																				
	рассол с мясом 250/15	$\frac{0,0135}{0,89}$	$\frac{0,006}{0,7}$	$\frac{0,03}{10,5}$	$\frac{0,12}{4,04}$	$\frac{0,005}{0,24}$	$\frac{0,006}{0,21}$														
II ОБЕД	2) пюре карт./карт				$\frac{0,114}{40}$			$\frac{0,016}{14}$	$\frac{0,004}{2,2}$	$\frac{0,001}{0,02}$											
	3) гуляш из гов. на 50/38		$\frac{0,0035}{0,35}$	$\frac{0,016}{2,05}$			$\frac{0,008}{0,32}$				$\frac{0,006}{0,9}$	$\frac{0,002}{0,07}$									
III ПОЛДНИК	4) комп. из кур											$\frac{0,02}{7,2}$		$\frac{0,02}{7,1}$							
	5) хлеб /40гр.														$\frac{0,04}{7,0}$						
IV УЖИН																					
Итого на 1 человека																					
Итого к выдаче																					
цена		55	139	350	35	47	35	90	630	15	150	35	360	55	25						
в сумму		0,69	1,05	38,15	8,04	0,24	0,53	1,4	2,2	0,02	0,9	0,07	7,2	1,1	10						

162,59

Принял повар

Врач (диетсестра)

Выдал кладовник

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № \_\_\_\_\_**  
**Наименование кулинарного изделия (блюда): РАССОЛЬНИК ПЕТЕРБУРГСКИЙ**

Номер рецептуры: 197

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. 83

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	I порция			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель молодой до 1 сент.	80	60	100	75
***с 1 сентября по 31 октября	85,7	60	107,1 *	75
***с 1 ноября до 31 декабря	92,3	60	115,3	75
***с 1 января по 28-29 февраля	100	60	125	75
***с 1 марта	80	60	100	75
Крупа перловая или рисовая	4	4	5 *	5
Морковь до 1 января	10	8	12,5 *	10
***с 1 января	10,7	8	13,3	10
Лук репчатый	4,8	4	6 *	5
Масло растительное	4	4	5 *	5
Вода	150	150	187,5	187,5
<b>ВЫХОД:</b>	200		250 ✓	

**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 <sub>1</sub>	C	A
<b>С перловой крупой</b>											
200	1,68	4,09	13,27	96,60	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00
250	2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	25,90	71,95	0,98	0,10	7,54	0,00
<b>С рисовой крупой</b>											
200	1,60	4,09	13,54	97,40	19,96	21,12	50,64	0,75	0,08	6,03	0,00
250	2,00	5,11	16,93	121,75	24,95	26,40	63,30	0,94	0,10	7,54	0,00

**Технология приготовления:**

В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, закладывают картофель, нарезанный брусочками, а через 5-10 минут вводят пассированные овощи и припущенные огурцы. За 5-10 минут до окончания варки добавляют соль.

**Требования к качеству:**

**Внешний вид:** в жидкой части рассольника – огурцы без кожицы и семян, нарезанные ромбиками или соломкой, картофель – брусочками, овощи – соломкой  
**Консистенция:** овощей – мягкая, сочная, огурцов – слегка хрустящая. Перловая крупа хорошо разварена, соблюдается соотношение жидкой и плотной частей  
**Цвет:** жира на поверхности – желтый, овощей – натуральный  
**Вкус:** умеренно соленый, с умеренной кислотностью  
**Запах:** продуктов, входящих в рассольник.



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

Наименование кулинарного изделия (блюда): ГУЛЯШ

Номер рецептуры: 591

Наименование сборника рецептур: 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.268

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина	139	102,6	158	116,5
Масло растительное	5	5	5	5
Лук репчатый	18	15	18	15
Томатное пюре	12	12	12	12
Мука пшеничная	4	4	4	4
<b>ВЫХОД:</b>	80/75		100/75	

**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 <sub>1</sub>	C	A
80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00
100/75	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.

