

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Бильчирская средняя общеобразовательная школа

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ БЛЮД

ПРИМЕРНОГО МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

2020г

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 91

Наименование кулинарного изделия (блюда): РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ

Номер рецептуры: 91

Наименование сборника рецептур: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2006. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,5	0,5
КАРТОФЕЛЬ				
с 01.01 по 29.02	115,38	75	11,54	7,5
с 01.03 по 31.07	125	75	12,5	7,5
с 01.08 по 31.08	93,75	75	9,38	7,5
с 01.09 по 31.10	100	75	10	7,5
с 01.11 по 31.12	107,14	75	10,71	7,5
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	5	0,5	0,5
МОРКОВЬ				
с 01.01 по 31.08	13,33	10	1,33	1
с 01.09 по 31.12	12,5	10	1,25	1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,6	0,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	15	1,7	1,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,5	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	19	19
ГОВЯДИНА Б/К	54	40	5,4	4
<b>Выход: 250/5</b>				

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	9,6	В1, мг	0,1	Са, мг	32,7
Жиры, г	11,4	С, мг	6,7	Mg, мг	32,3
Углеводы, г	16,6	А, мг	0,2	Р, мг	128,0
Энергетическая ценность, ккал	209,6	Е, мг	0,7	Fe, мг	2,0

### Технология приготовления:

В кипящий бульон или воду закладывают подготовленную крупу и варят рассольник обычным способом, как в ТК№89

### Правила оформления, подачи блюд:

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом), прокипяченной сметаной или без нее. Оптимальная температура подачи 75° С.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид - на поверхности жидкой части блески масла. В жидкой части рассольника — овощи, сохранившие форму нарезки (огурцы - без кожицы и семян, нарезаны ромбиками или соломкой, морковь, лук - соломкой, картофель - брусочками или дольками).
- цвет бульона - с кремоватым оттенком, жира на поверхности - желтый. Выбор компонентов и их соотношение соответствует рецептуре;
- вкус, запах — огуречного рассола, приятный — овощей, острый — перенной кислотностью, в меру соленый;
- консистенция кореньев, картофеля и лука — мягкие, огурцов — слегка хрустящая; соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре.

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 40

Наименование кулинарного изделия (блюда): САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК

Номер рецептуры: 40

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Дели принт, 2011.-544с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
МОРКОВЬ				
с 01.01 по 31.08	42,4	31,8	4,24	3,18
с 01.09 по 31.12	39,75	31,8	3,98	3,18
ЯБЛОКИ				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,3	0,3
<b>Выход: 60</b>				

## Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	0,5	В1, мг	0	Са, мг	18,3
Жиры, г	3,0	С, мг	1,6	Мg, мг	12,8
Углеводы, г	4,5	А, мг	0,6	Р, мг	18,4
Энергетическая ценность, ккал	48,7	Е, мг	1,7	Fe, мг	0,8

## Технология приготовления:

Подготовленную морковь нарезают мелкой соломкой, яблоки свежие с удаленным семенным гнездом нарезают мелкой соломкой. Подготовленные морковь и яблоки соединяют, прогревают при температуре 85 °С не менее 3 минут, заправляют растительным маслом.

## Характеристика изделия по органолептическим показателям:

Внешний вид: морковь и яблоки мелко нарезаны. Салат уложен горкой, заправлен растительным маслом  
 Консистенция: мягкая, сочная  
 Цвет: моркови и яблок  
 Вкус: свойственный моркови и сорту яблок  
 Запах: свойственный входящим в блюдо продуктам

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 84

Наименование кулинарного изделия (блюда): ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ

Номер рецептуры: **84**

Наименование сборника рецептур: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,5	0,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63	50	6,3	5
КАРТОФЕЛЬ				
с 01.01 по 29.02	46,15	30	4,62	3
с 01.03 по 31.07	50	30	5	3
с 01.08 по 31.08	37,5	30	3,75	3
с 01.09 по 31.10	40	30	4	3
с 01.11 по 31.12	42,86	30	4,29	3
МОРКОВЬ				
с 01.01 по 31.08	13,33	10	1,33	1
с 01.09 по 31.12	12,5	10	1,25	1
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	0,4	0,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	1,2	1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,5	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	20	20
ГОВЯДИНА Б/К	54	40	5,4	4
<b>Выход: 250/5</b>				

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	9,0	В1, мг	0	Са, мг	48,6
Жиры, г	11,2	С, мг	2,4	Mg, мг	27,8
Углеводы, г	9,1	А, мг	0,2	Р, мг	105,3
Энергетическая ценность, ккал	175,8	Е, мг	0,4	Fe, мг	1,9

### Технология приготовления:

Капусту нарезают шашками, картофель — дольками. В кипящий бульон или воду закладывают капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель. В остальном готовят как указано в ТК № 83. При приготовлении щей из ранней капусты ее закладывают после картофеля. Щи можно готовить с томатным пюре (3 г на 250 г супа).

### Правила оформления, подачи блюд:

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с отварной птицей (мясом), прокипяченной сметаной или без нее. Оптимальная температура подачи 75° С.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — на поверхности жидкой части блестящая поверхность. В жидкой части щей — овощи, сохранившие форму нарезки (капуста — шашками, морковь, лук, картофель — дольками). Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;
- цвет овощей — натуральный, жира на поверхности — оранжевый;
- вкус, запах — пассерованных овощей, капусты, картофеля, умеренно соленый;
- консистенция капусты — упругая, овощей и картофеля — мягкая; соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 430

Наименование кулинарного изделия (блюда): ЧАЙ С САХАРОМ

Номер рецептуры: 430

Наименование сборника рецептур: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2007. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,11	0,11
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,3	58,3	5,83	5,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146	146	14,6	14,6
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	1,62	1,62
<b>Выход: 200</b>				

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	0,2	В1, мг	0	Са, мг	13,4
Жиры, г	0	С, мг	0	Mg, мг	6,2
Углеводы, г	16,2	А, мг	0	Р, мг	8,2
Энергетическая ценность, ккал	65,3	Е, мг	0	Fe, мг	0,8

### Технология приготовления:

В стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком. Варенье, джем, повидло подают отдельно в розетке. По второму варианту воду соединяют с сахаром (вареньем, джемом, повидлом) и доводят до кипения. Чай-заварку наливают в стаканы или чашки и доливают кипятком с сахаром (вареньем, джемом, повидлом). Чай также отпускается как прохладительный напиток. Чай процеживают, добавляют сахар и охлаждают до 8-10° С.

### Правила оформления, подачи блюд:

Чай подают в стакане или чайной чашке. Сахар, варенье, джем, повидло можно подать отдельно на розетке. Температура подачи горячего чая должна быть не ниже 75° С, холодного — не выше 14° С.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид, консистенция чая с сахаром — прозрачная жидкость; чая с джемом, вареньем, повидлом — непрозрачная жидкость, может быть осадок;
- цвет, вкус, запах соответствуют используемому виду и сорту чая-заварки; чая с сахаром, повидлом, джемом, вареньем — сладкий, с привкусом и ароматом используемого повидла, джема, варенья.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 18

Наименование кулинарного изделия (блюда): САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ

Номер рецептуры: **18**

Наименование сборника рецептур: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2007. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
САЛАТ	25,8	18,6	2,58	1,86
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	26,4	21	2,64	2,1
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	17,4	15	1,74	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,6	0,6
<b>Выход: 60</b>				

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	0,6	В1, мг	0,02	Са, мг	21,6
Жиры, г	6,06	С, мг	8,4	Mg, мг	13,2
Углеводы, г	1,44	А, мг	0,08	P, мг	19,2
Энергетическая ценность, ккал	63	Е, мг	2,88	Fe, мг	0,48

### Технология приготовления:

Зеленый салат перебирают, тщательно промывают в проточной воде, затем выдерживают в 10%-ном растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой. Подготовленный салат нарезают на крупные части, помидоры и огурцы — ломтиками. При отпуске на салат укладывают нарезанные огурцы и помидоры, заправляют маслом растительным.

### Правила оформления, подачи блюд:

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Оптимальная температура подачи 14° С.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — компоненты равномерно нарезаны в соответствии с технологией приготовления, уложены горкой, заправлены маслом растительным;
- цвет — типичный для используемых овощей;
- вкус, запах — характерный для используемых овощей с привкусом и ароматом масла растительного;
- консистенция салата — хрустящая, сочная, огурцов — плотная, с недоразвитыми водянистыми некожистыми семенами, помидоров — упругая, сочная.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 29

Наименование кулинарного изделия (блюда): САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"

Номер рецептуры: 29

Наименование сборника рецептур: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2009. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	26,4	21	2,64	2,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	24	19,2	2,4	1,92
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	17,4	15	1,74	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,6	0,6
<b>Выход: 60</b>				

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	0,9	В1, мг	0,02	Са мг	15,6
Жиры, г	6,06	С, мг	15,6	Mg, мг	12
Углеводы, г	2,64	А, мг	0,02	Р, мг	22,2
Энергетическая ценность, ккал	69	Е, мг	2,82	Fe, мг	0,48

### Технология приготовления:

Огурцы, помидоры тщательно перебирают, промывают в проточной воде, а затем ошпаривают, удаляют плодоножки, огурцы грунтовые очищают, овощи нарезают тонкими ломтиками. Белокочанную капусту очищают, промывают, нарезают на 2-4 части, бланшируют погружением в кипяток на 1-2 мин, шинкуют, посыпают солью и слегка перетирают до появления сока. Подготовленные овощи перемешивают, перед подачей заправляют растительным маслом.

### Правила оформления, подачи блюд:

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Оптимальная температура подачи 14° С.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — компоненты равномерно нарезаны в соответствии с технологией приготовления, уложены горкой, поверхность овощей блестящая. Допускается незначительное отделение жидкости;
- цвет — типичный для смеси используемых овощей;
- вкус, запах характерный для смеси используемых овощей с привкусом и ароматом масла растительного;
- консистенция салата — сочная, компонентов — плотная, сочная.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 325

Наименование кулинарного изделия (блюда): РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ

Номер рецептуры: **325**

Наименование сборника рецептур: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
КРУПА РИСОВАЯ	54	54	5,4	5,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,15	0,15
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,5	0,5
<b>Выход: 150/5</b>				

### Химический состав, витамины и микроэлементы в 1 порцию:

Белки, г	3,7	В1, мг	0	Са, мг	9,4
Жиры, г	4,5	С, мг	0	Mg, мг	24,6
Углеводы, г	38,8	А, мг	0	Р, мг	74,7
Энергетическая ценность, ккал	210,7	Е, мг	0,3	Fe, мг	0,5

### Технология приготовления:

Рис перебирают и промывают в теплой, а затем в горячей воде. Подготовленный рис кладут в подсоленную кипящую воду (6 л воды на 1 кг риса) и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают. После стекания воды рис кладут в посуду, заправляют растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом, перемешивают и прогревают.

### Правила оформления, подачи блюд:

Гарнир укладывают на подогретую тарелку горкой. Оптимальная температура подачи 65° С.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — зерна крупы полностью набухшие, сохранившие форму, масса рассыпчатая, заправлена маслом;
- цвет — светло-кремовый или серовато-белый;
- вкус, запах — характерный для отварного риса с привкусом и ароматом сливочного масла;
- консистенция — рассыпчатая, зерна риса мягкие.



# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 94

Наименование кулинарного изделия (блюда): СУП с СТЫЯНСКИМ СО СМЕТАНОЙ

Номер рецептуры: 94

Наименование сборника рецептур: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,5	0,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	38	30	3,8	3
КАРТОФЕЛЬ				
с 01.01 по 29.02	38,46	25	3,85	2,5
с 01.03 по 31.07	41,67	25	4,17	2,5
с 01.08 по 31.08	31,25	25	3,13	2,5
с 01.09 по 31.10	33,33	25	3,33	2,5
с 01.11 по 31.12	35,71	25	3,57	2,5
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	1	1
МОРКОВЬ				
с 01.01 по 31.08	13,33	10	1,33	1
с 01.09 по 31.12	12,5	10	1,25	1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	1,2	1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,5	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	22	22
ГОВЯДИНА Б/К	54	40	5,4	4
<b>Выход: 250/5</b>				

## Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	9,2
Жиры, г	12,1
Углеводы, г	14,3
Энергетическая ценность, ккал	204,8

B1, мг	0
C, мг	8,0
A, мг	0,2
E, мг	2,4

Ca, мг	39,1
Mg, мг	28,0
P, мг	107,9
Fe, мг	1,8

## Технология приготовления:

Крупу промывают сначала в теплой, затем в горячей воде, закладывают в кипящую воду (3 л на 1 кг) и варят до полуготовности, воду сливают. В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, мелко нарезанную белокочанную капусту, нарезанную шашками, картофель и варят до готовности. За 10-15 мин до окончания варки кладут пассерованные овощи. Крупу закладывают одновременно с овощами.

## Правила оформления, подачи блюд:

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с гарниром (картофель, салат, отваренная птица) или без нее. Оптимальная температура подачи 75° С.

## Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — на поверхности жидкой части блестящие капли масла. В жидкой части супа — капуста, нарезанная шашками, картофель и овощи, нарезанные кубиками, овощи не переварены, крупа — хорошо разварившаяся, но не потерявшая форму. Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;
- цвет бульона — светло-серый, прозрачный, овощей и крупы — натуральный, жира на поверхности — желтый;
- вкус, запах — приятный, капусты, картофеля, пассерованных овощей, вареной крупы, умеренно соленый;
- консистенция корней, картофеля и лука — мягкая, капусты — слегка хрустящая; соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре.

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 411

Наименование кулинарного изделия (блюда): КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ

Номер рецептуры: **411**

Наименование сборника рецептов: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	2,4	2,4
САХАР ПЕСОК	10	10	1	1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,02	0,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	19	19
<b>Выход: 200</b>				

**Химический состав, витамины и микроэлементы в 1 порцию:**

Белки, г	0	В1, мг	0	Са, мг	11,6
Жиры, г	0	С, мг	0	Mg, мг	1,9
Углеводы, г	28,2	А, мг	0	Р, мг	4,3
Энергетическая ценность, ккал	112,8	Е, мг	0	Fe, мг	0

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 23

Наименование кулинарного изделия (блюда): САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬЮ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ

Номер рецептуры: **23**

Наименование сборника рецептур: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2009. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	32,4	27,6	3,24	2,76
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	26,4	21	2,64	2,1
ЛУК ЗЕЛЕНЬЙ	7,8	6	0,78	0,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,6	0,6
<b>Выход: 60</b>				

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	0,6
Жиры, г	6,1
Углеводы, г	1,7
Энергетическая ценность, ккал	64,6

В1, мг	0
С, мг	10,8
А, мг	0
Е, мг	2,7

Са, мг	14,7
Mg, мг	9,5
P, мг	17,7
Fe, мг	0,6

### Технология приготовления:

Подготовленные помидоры и огурцы режут тонкими ломтиками, лук репчатый — кольцами, а зеленый лук шинкуют. Помидоры и огурцы укладывают вперемежку и посыпают луком. Перед отпуском салат заливают растительным маслом. Салат можно отпускать без лука, а также без растительного масла, соответственно уменьшив выход.

### Правила оформления, подачи блюд:

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Оптимальная температура подачи 14° С.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — компоненты равномерно нарезаны в соответствии с технологией приготовления, аккуратно уложены, политы маслом растительным;
- цвет помидоров — красный, розовый, а также желтый для желтоплодных сортов, огурцов очищенных — белый, лука репчатого — белый или светло-кремовый, лука зеленого — зеленый;
- вкус, запах — кислотовато-острый, характерный для свежих помидоров, свежих огурцов и лука с привкусом и ароматом масла растительного;
- консистенция помидоров - упругая, сочная; огурцов — плотная, с недоразвитыми водянистыми нежесткими семенами; лука зеленого и лука репчатого — слегка хрустящая, сочная.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 254

Наименование кулинарного изделия (блюда): СОСИСКИ И ОТВАРНЫЕ

Номер рецептуры: 254

Наименование сборника рецептур: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	61,2	60	6,12	6
<b>Выход: 60</b>				

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	6,4	В1, мг	0,1	Са, мг	18,9
Жиры, г	13,9	С, мг	0	Mg, мг	10,8
Углеводы, г	0,2	А, мг	0	Р, мг	85,9
Энергетическая ценность, ккал	151,9	Е, мг	0	Fe, мг	1

### Технология приготовления:

Сосиски или сардельки (искусственную оболочку с сосисок предварительно снимают) кладут в подсоленную кипящую воду, доводят до кипения и варят при слабом кипении: сосиски — 3-5 мин, сардельки — 7-10 мин. Во избежание повреждения натуральной оболочки и ухудшения вкуса сосиски и сардельки не следует хранить в горячей воде.

### Правила оформления, подачи блюд:

При подаче сосиски или сардельки гарнируют и поливают соусом или сливочным маслом, растопленным и доведенным до кипения. Гарниры — каши рассыпчатые и вязкие, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные, капуста тушеная. Соусы — томатный. Оптимальная температура подачи 65° С.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — на тарелке уложены 1-2 сосиски или сардельки, сохранившие форму, политые соусом или растопленным маслом, рядом — гарнир;
- цвет сосисок — от сероватого до светло-розового, соуса — оранжево-красный (томатный) или коричнево-красноватый (красный основной);
- вкус, запах — характерные для вареных сосисок, сарделек;
- консистенция — мягкая, упругая.

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 41

Наименование кулинарного изделия (блюда): САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)

Номер рецептуры: **41**

Наименование сборника рецептур: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2004. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,8	30	3,78	3
ЯБЛОКИ	16,8	15	1,68	1,5
МОРКОВЬ				
с 01.01 по 31.08	12,8	9,6	1,28	0,96
с 01.09 по 31.12	12	9,6	1,2	0,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,3	0,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0,3	0,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0,01	0,01
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,06	0,06
<b>Выход: 60</b>				

## Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	0,72	В1, мг	0,02	Са, мг	21,6
Жиры, г	3,12	С, мг	15,6	Mg, мг	10,2
Углеводы, г	5,7	А, мг	0,19	Р, мг	16,2
Энергетическая ценность, ккал	54	Е, мг	1,44	Fe, мг	0,66

## Технология приготовления:

Морковь предварительно промывают, тщательно перебирают, очищают, повторно промывают проточной водой, затем ошпаривают кипятком; нарезают соломкой или натирают на крупной терке. Яблоки предварительно промывают в проточной воде, перебирают, ошпаривают, удаляют семенное гнездо, нарезают тонкими ломтиками или соломкой. Белокочанную капусту зачищают, промывают, разрезают на 2-4 части, бланшируют погружением в кипяток на 1-2 мин, шинкуют, посыпают солью и слегка перетирают до появления сока. Капусту заправляют лимонной кислотой, сахаром, добавляют нарезанные морковь, яблоки и все перемешивают. При отпуске заправляют растительным маслом.

## Правила оформления, подачи блюд:

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Оптимальная температура подачи 14° С.

## Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — овощи и яблоки равномерно нарезаны, аккуратно уложены горкой, поверхность овощей блестящая. Допускается незначительное отделение жидкости;
- цвет — типичный для смеси овощей и яблок;
- вкус, запах — слегка кисловато-сладковатый, характерный для используемых сырых овощей и яблок с привкусом и ароматом масла растительного;
- консистенция овощей сырых — упругая, хрустящая.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 67

Наименование кулинарного изделия (блюда): ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ

Номер рецептуры: 67

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. : ДеЛи принт, 2011.-544с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
<b>КАРТОФЕЛЬ</b>				
с 01.01 по 29.02	23,08	15	2,31	1,5
с 01.03 по 31.07	25	15	2,5	1,5
с 01.08 по 31.08	18,75	15	1,88	1,5
с 01.09 по 31.10	20	15	2	1,5
с 01.11 по 31.12	21,43	15	2,14	1,5
<b>СВЕКЛА</b>				
с 01.01 по 31.08	16	12	1,6	1,2
с 01.09 по 31.12	15	12	1,5	1,2
<b>МОРКОВЬ</b>				
с 01.01 по 31.08	12	9	1,2	0,9
с 01.09 по 31.12	11,25	9	1,13	0,9
<b>ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ</b>	12	12	1,2	1,2
<b>ЛУК РЕПЧАТЫЙ</b>	10,71	9	1,07	0,9
<b>МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ</b>	3,6	3,6	0,36	0,36
<b>Выход: 60</b>				

### Химический состав, витамины и микроэлементы, на 1 порцию:

Белки, г	0,8	В1, мг	0	Са, мг	14,5
Жиры, г	3,6	С, мг	2,5	Mg, мг	11,3
Углеводы, г	4,9	А, мг	0,2	Р, мг	24,4
Энергетическая ценность, ккал	55,9	Е, мг	1,6	Fe, мг	0,7

### Технология приготовления:

Отварные очищенные картофель, свеклу и морковь, очищенные соленые огурцы нарезают мелкими ломтиками. Зеленый лук нарезают длиной до 1 см; если используют репчатый лук, то его мелко шинкуют и бланшируют кипящей водой, откидывают на дуршлаг. Подготовленные овощи соединяют, добавляют растительное масло, перемешивают. В винегрет можно добавлять от 50 до 100 г припущенного зеленого горошка за счет соответственного уменьшения соленых огурцов.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

Внешний вид: овощи нарезаны мелкими ломтиками, равномерно перемешаны и заправлены растительным маслом

Консистенция: мягкая, сочная

Цвет: продуктов, входящих в винегрет

Вкус: продуктов, входящих в винегрет

Запах: продуктов, входящих в винегрет

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 87

Наименование кулинарного изделия (блюда): СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ

Номер рецептуры: **87**

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САРДИНЫ АТЛАНТИЧ.	40	40	4	4
КАРТОФЕЛЬ				
с 01.01 по 29.02	107,69	70	10,77	7
с 01.03 по 31.07	116,67	70	11,67	7
с 01.08 по 31.08	87,5	70	8,75	7
с 01.09 по 31.10	93,33	70	9,33	7
с 01.11 по 31.12	100	70	10	7
МОРКОВЬ				
с 01.01 по 31.08	21,33	16	2,13	1,6
с 01.09 по 31.12	20	16	2	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,53	8	0,95	0,8
КРУПА РИСОВАЯ	5,05	5	0,51	0,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,75	3,75	0,38	0,38
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,19	1,75	0,22	0,18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	20	20
<b>Выход: 250</b>				

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	9,2	В1, мг	0,1	Са, мг	28,8
Жиры, г	3,4	С, мг	7,2	Mg, мг	26,5
Углеводы, г	16,6	А, мг	0,3	Р, мг	57,4
Энергетическая ценность, ккал	133,0	Е, мг	0,3	Fe, мг	1,0

### Технология приготовления:

В кипящий бульон или воду закладывают подготовленную крупу, картофель, припущенные овощи. За 10-15 минут до окончания варки закладывают предварительно протертые рыбные консервы, соль, зелень. Доводят до готовности.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 348

Наименование кулинарного изделия (блюда): СОУС ТОМАТНЫЙ №348

Номер рецептуры: 348

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	5	5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,25	2,25	0,23	0,23
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,23	0,23
МОРКОВЬ				
с 01.01 по 31.08	4	3	0,4	0,3
с 01.09 по 31.12	3,75	3	0,38	0,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,19	1	0,12	0,1
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0,67	0,5	0,07	0,05
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,5	7,5	0,75	0,75
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,75	0,75	0,08	0,08
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0,05	0,05
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,05	0,05
<b>Выход: 50</b>				

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	0,5	В1, мг	0	Са, мг	7,9
Жиры, г	2,4	С, мг	1,0	Мg, мг	5,4
Углеводы, г	3,4	А, мг	0,1	Р, мг	9,7
Энергетическая ценность, ккал	37,6	Е, мг	0	Fe, мг	0,2

### Технология приготовления:

Просеянную муку подсушивают в жарочном шкафу до слегка кремового цвета, не допуская пригорания, периодически помешивая для удаления комочков. Правильно пассерованная мука должна иметь слегка кремовый цвет. Муку охлаждают до 60-70 °С, используют четвертую часть горячей жидкости и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют оставшуюся жидкость, доводят до кипения. Мелко нарезанные коренья, лук припускают, добавляют томатное пюре, продолжают тушение еще 15-20 минут. В соус кладут подготовленные тушеные овощи, и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют соль, сахар. Готовый соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения. Соус томатный служит основой для приготовления производных соусов. При использовании его как самостоятельного блюда томатный заправляют лимонной кислотой (0,5 г) и маслом сливочным (30 г). Соус томатный подают к блюдам из отварной, паровой, запеченной рыбы и рыбной котлетной массы, блюдам из запеченного мяса, блюдам из овощей для детей второй возрастной группы.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

Внешний вид: однородная масса с гладкой бархатистой поверхностью, без комочков муки, всплывшего жира на поверхности

Консистенция: вязкая, эластичная, нежная

Цвет: красный

Вкус: насыщенный, соответствующий использованным продуктам, свойственный томату

Запах: продуктов, входящих в соус



## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 80

Наименование кулинарного изделия (блюда): **БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ**

Номер рецептуры: **80**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	0,63	0,63
ГОВЯДИНА Б/К	38,8	28,5	3,88	2,85
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,5	0,3	0,25
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,5	2,5	0,25	0,25
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,5	4 шт.	0,15
СВЕКЛА				
с 01.01 по 31.08	53,33	40	5,33	4
с 01.09 по 31.12	50	40	5	4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	2,5	2
КАРТОФЕЛЬ				
с 01.01 по 29.02	15,38	10	1,54	1
с 01.03 по 31.07	16,67	10	1,67	1
с 01.08 по 31.08	12,5	10	1,25	1
с 01.09 по 31.10	13,33	10	1,33	1
с 01.11 по 31.12	17,29	10	1,43	1
МОРКОВЬ				
с 01.01 по 31.08	13,33	10	1,33	1
с 01.09 по 31.12	12,5	10	1,25	1
ФАСОЛЬ	10	10	1	1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	1,2	1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,3	0,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,4	0,4
САХАР ПЕСОК	3	3	0,3	0,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0,01	0,01
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	20	20
<b>Выход: 250/5</b>				

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	9,0	В1, мг	0,1	Са, мг	61,1
Жиры, г	9,0	С, мг	8,1	Mg, мг	36,1
Углеводы, г	15,9	А, мг	0,2	Р, мг	132,0
Энергетическая ценность, ккал	185,2	Е, мг	0,5	Fe, мг	2,2

### Технология приготовления:

Борщ варят как борщ с фасолью с добавлением картофеля (ТК№79). Фрикадельки припускают отдельно в бульоне и кладут в борщ при отпуске.

### Правила оформления, подачи блюд:

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде с фрикадельками и прохладной сметаной. Оптимальная температура подачи 75° С.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — на поверхности жидкой части блестящий слой масла. В жидкой части борща — овощи, сохранившие форму нарезки (свекла, морковь, лук — ломтиками, капуста — шашками). Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;
- цвет — малиново-красный, жир на поверхности — оранжевый;
- вкус, запах — кисло-сладкий, характерный для овощей и специй;
- консистенция свеклы, овощей — мягкая; фрикаделек мясных — упругая. Соотношение плотной и мягкой; капусты свежей — упругая.

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 333

Наименование кулинарного изделия (блюда): КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ

Номер рецептуры: 333

Наименование сборника рецептов: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
КАРТОФЕЛЬ				
с 01.01 по 29.02	230,77	150	23,08	15
с 01.03 по 31.07	250	150	25	15
с 01.08 по 31.08	187,5	150	18,75	15
с 01.09 по 31.10	200	150	20	15
с 01.11 по 31.12	214,29	150	21,43	15
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,5	0,5
<b>Выход: 150</b>				

## Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	2,9	В1, мг	0,15	Ca, мг	21
Жиры, г	4,7	С, мг	21	Mg, мг	30
Углеводы, г	23,5	A, мг	0,04	P, мг	79
Энергетическая ценность, ккал	148	E, мг	0,2	Fe, мг	1,2

## Технология приготовления:

Картофель предварительно промывают, перебирают, очищают и промывают в холодной проточной воде. Целые клубни картофеля закладывают в кипящую подсоленную воду (0,6-0,7 л на 1 кг картофеля) и варят 30-40 мин. После доведения до готовности сливают, посуду закрывают крышкой и при слабом нагреве просушивают картофель 2-3 мин.

## Правила оформления, подачи блюд:

Отпускают отварной картофель целыми клубнями, поливают растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом. Оптимальная температура подачи 65° С.

## Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — клубни картофеля одного размера, хорошо проварены, поверхность клубней хорошо очищена (без остатков глазков и темных пятен), политы маслом;
- цвет — от белого до светло-кремового;
- вкус, запах — свежесваренного картофеля;
- консистенция — рыхлая или умеренно плотная.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 32

Наименование кулинарного изделия (блюда): САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ

Номер рецептуры: 32

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: Делта принт, 2011.-544с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
СВЕКЛА				
с 01.01 по 31.08	60	45	6	4,5
с 01.09 по 31.12	56,25	45	5,63	4,5
КУРАГА	6	6	0,6	0,6
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	6	6	0,6	0,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,36	0,36
<b>Выход: 60</b>				

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	0,8	В1, мг	0	Са, мг	19,3
Жиры, г	3,5	С, мг	1,8	Mg, мг	11,2
Углеводы, г	7,7	А, мг	0	Р, мг	24,5
Энергетическая ценность, ккал	66,1	Е, мг	1,6	Fe, мг	0,7

### Технология приготовления:

Отварную очищенную свеклу нарезают мелкой соломкой, добавляют проваренные, мелко нарезанные курагу и изюм, перемешивают и заправляют растительным маслом. Салат укладывают горкой.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 344

Наименование кулинарного изделия (блюда): РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)

Номер рецептуры: 344

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 544с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	1,25	1,25
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,75	3,75	0,38	0,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	3,75	3,75
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,04	0,04
КАРТОФЕЛЬ				
с 01.01 по 29.02	73,85	48	7,39	4,8
с 01.03 по 31.07	80	48	8	4,8
с 01.08 по 31.08	60	48	6	4,8
с 01.09 по 31.10	64	48	6,4	4,8
с 01.11 по 31.12	68,57	48	6,86	4,8
МОРКОВЬ				
с 01.01 по 31.08	21,6	16,2	2,16	1,62
с 01.09 по 31.12	20,25	16,2	2,03	1,62
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,71	0,6
РЕПА	25,14	18,6	2,51	1,86
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,75	27	3,38	2,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,6	0,6
<b>Выход: 150</b>				

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	2,5	В1, мг	0,1	Са, мг	38,5
Жиры, г	6,9	С, мг	9,2	Mg, мг	21,9
Углеводы, г	13,4	А, мг	0,3	Р, мг	53,9
Энергетическая ценность, ккал	131,9	Е, мг	0,2	Fe, мг	1,1

### Технология приготовления:

Нарезанные дольками и кубиками картофель, коренья, лук припускают. Капусту белокочанную нарезают квадратиками, припускают. Затем картофель и овощи соединяют с томатным, или сметанным соусом и тушат 10-15 мин. После этого добавляют припущенную белокочанную капусту и продолжают тушить.

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

Внешний вид: овощи в соусе, сохраняющие форму нарезки

Консистенция: мягкая, сочная

Цвет: соответствует овощам и соусу

Вкус: соответствует входящим в блюдо овощам и соусу умеренно соленый

Запах: тушеных овощей