

Школьный завтрак



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 5 пятница		грамм					
Завтрак	фрукты свежие (яблоки)	140	0,56	0,56	13,72	65,80	368**
	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,69	50,05	304,05	ТТК 23
	Птица, тушенная в соусе	100	8,60	12,34	9,08	182,22	ТТК 31
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,30	14,40	72,00	пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	27,02	108,70	ТТК 33
Итого за завтрак		670	19,2	20,89	114,27	732,77	

Фрукты свежие (яблоки)



Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто	нетто
Яблоки (целые)	140	140
<i>Выход</i>		<i>140 гр.</i>

Химический состав данного блюда:

Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	<u>Энерг. ценность, ккал.</u>
0,56	0,56	13,72	65,80

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яблоки свежие перед отпуском перебирают, удаляют плодоножки, сорные примеси, тщательно промывают проточной питьевой холодной водой.

Подготовленные яблоки подают на десертной тарелке.

Требования к качеству:

Внешний вид: плоды уложены на тарелочку

Консистенция: соответствует виду плодов

Цвет: соответствует виду плодов

Вкус: соответствует виду плодов

Запах: соответствует виду плодов

Птица, тушенная в соусе

масло сливочное	5	5	0,06	3,63	0,07	33,11
сахар песок	2	2	0,00	0,00	2,00	7,96
томатная паста	4	4	0,00	0,00	0,76	3,02
соль йодированная	0,11	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00
вода	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход готового блюда:		100 г.	11,67	13,78	5,64	190,44

Технология приготовления

Тушки птицы моют водой, кладут в горячую воду (2-2,5л на 1кг продукта), быстро доводят до кипения, а затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют соль и варят до готовности при слабом кипении в закрытой посуде. Сваренные тушки вынимают из бульона, дают им остыть и отделяют мясо от костей. Приготавливают соус томатный по технологической карте № 46. Затем отварное мясо птицы нарезают, заливают соусом томатным и тушат 10-15 мин.

Отпускают с соусом, в котором тушилась птица.

Готовое блюдо при раздаче должно иметь температуру 60-65 градусов Цельсия.

Требования к качеству:

- Внешний вид: тушеные кусочки птицы уложены и политы соусом, в котором тушились.
- Консистенция: птицы – сочная, мягкая.
- Цвет: соуса - красный.
- Вкус: умеренно соленый, кисло-сладкий.
- Запах: вареной птицы, томата, сливочного масла.

Птица, тушенная в соусе



Наименование блюда: Макароны изделия отварные с маслом

масло сливочное	5	5	0,06	3,63	0,07	33,11
сахар песок	2	2	0,00	0,00	2,00	7,96
томатная паста	4	4	0,00	0,00	0,76	3,02
соль йодированная	0,11	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00
вода	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход готового блюда:		100 г.	11,67	13,78	5,64	190,44

Наименование сырья	Расход сырья		белки (г.)	жиры (г.)	углеводы (г.)	эн.ценность (ккал.)
	брутто (г.)	нетто (г.)				
макароны	70	70	7,28	0,77	50,05	240,80
вода	420	420	0,00	0,00	0,00	0,00
соль йодированная	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
масло сливочное	8	8	0,00	6,92	0,00	63,25
Выход готового блюда:		200 г.	7,28	7,69	50,05	304,05

Технология приготовления

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды. Макароны варят 20-30 мин., вермишель 10-12 мин.

Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с растопленным маслом сливочным, чтобы они не склеивались и не образовывали комков.

Блюда из макаронных изделий подают в горячем виде.

Готовое блюдо при раздаче должно иметь температуру не менее 65 градусов Цельсия.

Требования к качеству:

Внешний вид: макаронные изделия сохранили форму, легко отделяются друг от друга.

Консистенция: макарон – мягкая, упругая, в меру плотная.

Цвет: белый с кремовым оттенком.

Вкус: свойственный отварным макаронным изделиям, умеренно соленый.

Запах: отварных макаронных изделий.

Макаронные изделия отварные с маслом



Компот из смеси сухофруктов

Наименование сырья	Расход сырья		белки	жиры	углеводы	эн.ценность
	брутто (г.)	нетто (г.)	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
смесь компотная из сухофруктов	20	35	0,48	0,00	13,12	54,24
сахар песок	15	15	0,00	0,00	13,70	54,40
лимонная кислота	0,2	0,2	0,00	0,00	0,20	0,06
вода	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход готового блюда:		200 г.	0,48	0,00	27,02	108,70

Технология приготовления

Компотную смесь из сухофруктов перебирают, удаляя посторонние примеси, тщательно промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз.

Подготовленные сухофрукты заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят в течении 20-25 минут.

Компот из сухофруктов готовят накануне, для того чтобы он настоялся

Готовое блюдо при раздаче должно иметь температуру не выше 20 градусов Цельсия.

Требования к качеству:

Внешний вид: жидкость – прозрачная, налита в стакан.
Консистенция: жидкая, плодов- мягкая.
Цвет: коричневый.
Вкус: сладкий, с хорошо выраженным привкусом сухофруктов.
Запах: сухофруктов.

Компот из смеси сухофруктов

