

ЗАВТРАК

МОУ «СОШ №2»



Выписка из меню

День 8

Сезон: весенне-летний

№ реце пта	Наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва			Энергет ич. ценнос ть	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
294	Котлета куриная	90	13,7	13,68	19,65	257,4	0,09	0,8	101,5	0,15	53,53	73,71	18,9	1,57
128	Пюре картофельное	150	2,1	5	6,43	65	0,03	0,37	30	0,05	59,2	37,3	19,34	0,93
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,47	26,7	88,20	0,02	20		0,02	21,34	3,44	3,44	0,63
пр	Хлеб пшеничный	60	2,42	0,30	14,49	70,10	0,05			0,02	6,9	26,10	9,90	0,33
	Итого	500	18,9	19,45	67,27	480,7	0,19	21,17	131,5	0,24	140,9	140,5		3,46

Технологическая карта

Котлеты из птицы

№ 294

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто г.	нетто г.
Филе	90	67,2
Хлеб пшеничный	17	17
Вода	21	21
Сухари	6	6
Лук репчатый	8	6
Масло растительное	4	4
Полуфабрикат		113
Выход готовых изделий		90
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва 2011		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:					
Белки	13,7	B1	0,09	Ca	53,53
Жиры	13,68	C	0,8	P	73,71
Углеводы	19,65	A	101,5	Mg	18,9
Ккал	257,4	B2	0,15	Fe	1,57

Технология приготовления: Мясо птицы нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку, соединяют с моченым в воде хлебом, кладут соль, хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку и выбивают. Готовую котлетную массу порционируют, панируют в сухарях, формируют котлеты, затем обжаривают с обеих сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу. Гарниры- каши рассыпчатые, пюре картофельное, картофель жареный.

Требования к качеству: Внешний вид: форма котлеты - овально-приплюснутая с заостренным концом. Поверхность равномерно обжарена, гарнир уложен с боку.

Консистенция: сочная, мягкая.

Цвет: корочки - коричневый, на разрезе - серый.

Вкус: жареной птицы, умеренно соленый.

Запах: жареного мяса птицы.

Котлеты из птицы



Технологическая карта

Пюре картофельное №128

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто г.	нетто г.
Картофель	176	132
Молоко цельное	24	23
Масло сливочное	3	3
Выход		150

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки	6,2	В1	0,1
Жиры	8,69	С	14,7
Углеводы	18	А	34,5
Ккал	171,5	В2	0,11

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях , Москва 2011

Технология приготовления: Очищенный картофель варят в воде с солью до готовности, воду сливают , картофель подсушивают. Вареный горячий картофель протирают через протирочную машину. Температура протираемого картофеля должна быть не ниже 80 С, иначе картофельное пюре будет тягучим, что резко ухудшает его вкус и внешний вид. В горячий протертый картофель , непрерывно помешивая, добавляют в два-три приема горячее кипяченое молоко и растопленное масло. Смесь взбивают до получения пышной однородной массы. Пюре порционируют, на поверхность наносят узор.

Требования к качеству: Внешний вид: протертая картофельная масса, аккуратно уложенная, подравненная, с нанесенным узором.

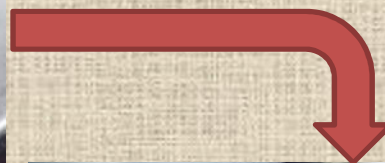
Консистенция: густая, пышная, однородная.

Цвет: от светло-кремового до кремового или белый.

Вкус: картофельного пюре, умеренно соленый, нежный.

Запах: свежеприготовленного картофельного пюре с ароматом кипяченого молока.

Пюре картофельное



Технологическая карта №388

Напиток из шиповника

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто г.	нетто г.
Плоды шиповника сушеного	20	20
Сахарный-песок	20	20
Вода	200	200
Выход		200

Технология приготовления: Плоды шиповника промывают холодной водой, кладут в посуду из неокисляющегося материала, заливают кипятком и кипятят при закрытой крышке и слабом кипении 10 мин. Добавляют сахар. Затем оставляют для настаивания на 2-4 часа. После этого отвар процеживают и охлаждают.

Требования к качеству:

Внешний вид: шиповник сохранил форму, напиток налит в стакан.

Консистенция: компота - жидкая, плодов - мягкая.

Цвет: темно-красный.

Вкус: кисло-сладкий с хорошим выраженным привкусом шиповника.

Запах: шиповника.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях ,
Москва 2011

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки	0,24	В1	0,03	Ca	39,7
Жиры	0,11	С	21,3	Р	6,34
Углеводы	17,4	А		Mg	2,32
Ккал	129,8	В2	0,03	Fe	0,06

Завтрак (19.04.2023)

