

## ***Блюда из картофеля, овощей, круп и макаронных изделий***

### *\* блюда из овощей и картофеля*

Для приготовления блюд овощи подвергают различным приемам тепловой обработки – варке, припусканию, тушению, запеканию.

Пищевая ценность овощных блюд обусловлена высоким содержанием в них витаминов, углеводов и минеральных солей, легко усвояемых и необходимых организму человека.

Однако содержащиеся в овощах минеральные соли, углеводы и витамин С легко растворимы в воде, поэтому очищенные овощи действующий СанПиН запрещает оставлять на длительный срок в холодной воде. Особенно это относится к картофелю, активность витамина С в котором при хранении в воде снижается на 40%. Для лучшей сохранности витамина С овощи при варке следует опускать в кипящую воду и варить в закрытой посуде при слабом кипении.

Картофель и морковь варят очищенными, свеклу – в кожуре. При варке картофель и овощи кладут в кипящую подсоленную воду (0,6-0,7 л воды на 1 кг). Уровень воды должен быть на 1-1,5 см выше уровня овощей. Соль используют из расчета 10 г на 1 л воды. Свеклу, морковь и горох лущеный варят без соли, так как она ухудшает их вкусовые качества и замедляет процесс варки.

Овощи, имеющие зеленую окраску (зеленый горошек, капусту) варят в большом количестве воды (3-4 л на 1 кг) в открытой посуде при бурном кипении во избежание изменения их цвета.

Для припускания и тушения овощи нарезают дольками, соломкой или кубиками. Для приготовления тушеных блюд, таких как овощное рагу, картофель тушеный, морковь тушеная и др. предварительно обжаренные или припущенные овощи тушат с добавлением соуса. При этом рекомендуется добавить жидкость (воду – в количестве 10-15% от массы овощей) с учетом тепловых потерь при тушении.

Свежую зелень добавляют в готовые блюда во время раздачи. Зелень, предназначенная для приготовления блюд без последующей термической обработки, следует тщательно промывать проточной водой и выдержать в 3% растворе уксусной кислоты или 10% растворе поваренной соли в течение 10-минут с последующим ополаскиванием проточной водой и просушиванием (п. 8.19 СанПиН 2.4.5.2409 – 08).

### *\* блюда из круп*

Из круп приготавливаются каши (их разнообразие представлено в разделе «Гарниры»), а также изделия из каш.

Кашу можно варить из любого вида крупы. Варят из на молоке, на воде, на смеси молока и вода, при отсутствии цельного молока – на сгущенном, согласно норм взаимозаменяемости в таком случае каждый литр цельного молока заменяется 0,38 (1 банкой) сгущенного.

Перед варкой каши крупу просеивают, перебирают и промывают. Пшено, рисовую, перловую крупу сначала промывают теплой, а затем горячей водой, ячневую – только теплой. При этом следует учитывать, что при промывании в крупе остается значительное количество воды, которое колеблется в пределах 10-30% от массы сухой крупы. Это нужно иметь в виду при дозировании жидкости. Гречневую крупу, манную и другие дробленые крупы, а также «Геркулес», не промывают. Крупы промывают проточной водой (п. 8.15 СанПиН 2.4.5.2409-08).

При изготовлении блюд из круп чаще всего используют сваренную вязкую кашу. В готовой вязкой каше зерна крупы должны быть полностью набухшими и хорошо разваренными. Такая каша держится на тарелке, не расплываясь.

При варке вязкой каши следует учитывать, что различные виды круп неодинаково быстро набухают и развариваются. Например, рисовая, перловая, овсяная, пшеничная, кукурузная крупы и пшено в молоке с добавлением воды развариваются медленнее, чем в воде. Поэтому сначала эти крупы варят 20-30 мин в кипящей воде (пшено – не более 10 минут), после чего лишнюю воду сливают, добавляют горячее молоко и варят кашу до готовности.

Значительно лучше и быстрее развариваются «Геркулес», манная и дробленые крупы: овсяная, рисовая, ячневая и пшеничная (№№ 4, 5, 7, «Артек»). Ячневую крупу или «Геркулес» засыпают в кипящее молоко и варят до готовности.

Манная крупа в воде или молоке с водой при 90-95 °С почти полностью набухает, поэтому ее следует всыпать в горячую жидкость при непрерывном помешивании и варить 20 мин.

Из таких каш готовят крупеники, запеканки и пудинги (запеченные)

*\*блюда из макаронных изделий*

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды и 50 г соли) без последующей промывки (согласно п. 8.22 СанПиН 2.4.5.2409-08).

Макаронны варят 20-30 мин, лапшу – 20-25 мин. В процессе варки макаронные изделия набухают, впитывая воду, в результате чего их масса увеличивается примерно в 3 раза, в зависимости от сорта.

Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с растопленным сливочным маслом, чтобы они не склеивались и не образовывали комков. Блюда из макаронных изделий подают в горячем виде. Согласно требований п. 8.24 СанПиН 2.4.5.2409-08 вторые блюда и гарниры при раздаче должны иметь температуру не ниже +65°С.

Для приготовления запеченных блюд макаронные изделия варят, не откидывая, в небольшом количестве воды (на 1 кг макаронных изделий 2-2,3 л воды и 30 г соли).

Количество масла сливочного и сметаны можно изменять: масла 10-20 г, сметаны 20 или 40 г на порцию, при этом соответственно изменяется выход блюда.

При использовании в рецептурах блюд яиц следует помнить, что перед использованием проводят обработку в отдельном помещении либо в специально отведенном месте мясо-рыбного цеха, используя для этих целей промаркированные ванны и (или) емкости, возможно использование перфорированных емкостей, при условии полного погружения яиц в раствор в следующем порядке (п.8.14. СанПиН 2.4.5.2409-08):

I – обработка в 1-2 % теплом растворе кальцинированной соды;

II – обработка в разрешенных для этой цели дезинфицирующих средствах;

III – ополаскивание проточной водой в течение не менее 5 минут с последующим выкладыванием в чистую промаркированную посуду;

не допускается хранить яйцо в кассетницах поставщика в производственных цехах пищеблока.

Запеченные блюда из макаронных изделий готовят в жарочном шкафу - 20-30 минут при температуре 220-280 °С, слоем не более 3-4 см (п.8.22 СанПиН 2.4.5.2409-08).

Горячие блюда при раздаче должны иметь температуру не ниже +65°С (п. 8.24 СанПиН 2.4.5.2409 – 08).

Технологическая карта

Технологическая карта № 158

Наименование изделия: Каша перловая рассыпчатая

Номер рецептуры: 84

Наименование сборника рецептур: Н.Г. Бутейкис

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Крупа перловая	33	33
Масло сливочное	6	6
Вода	72	72
Выход:		100

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
2,322	4,29	20,5	122,155	13,26	0,606	0,04	0,026	0,012

Технология приготовления: Промытую перловую крупу замачивают на 2-3 часа для набухания, потом варят, добавляют соль и часть масла, до готовности, добавляют остальную часть масла.

Вариант 3 Собственное производство " Для столовых сырьевых и доготовочных. Для школьно-базовых столовых, имеющих специализированное технологическое оборудование (пароконвектоматы, духовые (жарочные) шкафы и др.), для буфет-раздаточных, не имеющих специализированного технологического оборудования (пароконвектоматы, духовые (жарочные) шкафы и др.) и для буфет-раздаточных, имеющих специализированное технологическое оборудование (пароконвектоматы, духовые (жарочные) шкафы и др.)

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Изделия макаронные отварные**

Номер рецептуры: № 332; 130401

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Макароны гр.А <фигурные>	33,3	33,3	3,33	3,33
Соль	1	1	0,1	0,1
Масло сливочное	3	3	0,3	0,3
<b>Выход:</b>		<b>100</b>		<b>10</b>

#### Химический состав, витамины и микроэлементы на 100 гр

Белки (г):	3,69
Жиры (г):	2,91
Углеводы (г):	23,50
Энергетическая ценность (ккал):	134,99

Ca (мг):	10,37
Mg (мг):	5,55
Fe (мг):	0,57
C (мг):	0,00
B1 (мг):	0,06
B2 (мг):	0,02

#### Технология приготовления:

Перед варкой длинные макароны ломают на части. Варят изделия макаронные в большом количестве кипящей подсоленной воды 90-110°C (в соотношении 1:6) без последующей промывки, в течение 20 - 30 мин. Масло сливочное растапливают, доводят до кипения.

Сваренные изделия макаронные откидывают, после стекания воды перекладывают в емкость и заправляют маслом сливочным прокипяченным.

Для буфет раздаточных: Готовые изделия макаронные, раскладывают в изотермическую тару и доставляют на пищеблок, работающий по типу буфет-раздаточной, где порционируют непосредственно перед раздачей. На пищеблоке, работающем по типу буфет-раздаточной осуществляют только поддержание температуры подачи, без повторного разогрева. Допускается подавать гарнир с блюдами из мяса, птицы и рыбы.

Температура подачи: не ниже 65°C

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления, включая время доставки на пищеблоку, работающие по типу буфет раздаточных

Технолог

Технологическая карта

Технологическая карта № 159

Наименование изделия: Каша перловая рассыпчатая

Номер рецептуры: 84

Наименование сборника рецептов: Н.Г. Бутейкис

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Крупа перловая	27	27
Масло сливочное	5	5
Вода	60	60
Выход:		80

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
2,073	4,082	19,728	121,63	10,86	0,496	0,032	0,021	0,01

Технология приготовления: Промытую перловую крупу замачивают на 2-3 часа для набухания, потом варят, добавляют соль и часть масла, до готовности, добавляют остальную часть масла.

Вариант 3 Собственное производство " Для столовых сырьевых и доготовочных. Для школьно-базовых столовых, имеющих специализированное технологическое оборудование (пароконвектоматы, духовые (жарочные) шкафы и др.), для буфет-раздаточных, не имеющих специализированного технологического оборудования (пароконвектоматы, духовые (жарочные) шкафы и др.) и для буфет-раздаточных, имеющих специализированное технологическое оборудование (пароконвектоматы, духовые (жарочные) шкафы и др.)

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Каша пшеничная молочная**

Номер рецептуры: № 302; 120201

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Молоко	38	38	3,8	3,8
Сахар-песок	2,5	2,5	0,25	0,25
Крупа Пшено шлифованное	23,8	23,8	2,38	2,38
Масло сливочное	2	2	0,2	0,2
Вода	40	40	4	4
Соль	0,3	0,3	0,03	0,03
<b>Выход:</b>		<b>100</b>		<b>10,0</b>

**Химический состав, витамины и микроэлементы на 100г:**

Белки (г):	3,89
Жиры (г):	3,65
Углеводы (г):	20,09
Энергетическая ценность (ккал):	128,96

Ca (мг):	53,63
Mg (мг):	25,09
Fe (мг):	0,70
C (мг):	0,23
B1 (мг):	0,11
B2 (мг):	0,06

**Технология приготовления:**

Перед варкой крупу перебирают и промывают теплой, а потом горячей водой. Крупу пшеничную сначала варят в кипящей воде 90-110°C в течение 10 мин, затем лишнюю воду сливают, добавляют горячее молоко, соль, сахар-песок и варят кашу до готовности. Масло сливочное растапливают, доводят до кипения и заправляют кашу. Тщательно перемешивают.

Для буфет раздаточных: Готовую кашу раскладывают в изотермическую тару и доставляют на пищеблок, работающий по типу буфет-раздаточной, где порционируют непосредственно перед раздачей. На пищеблоке, работающем по типу буфет-раздаточной осуществляют только поддержание температуры подачи, без повторного разогрева.

**Температура подачи:** не ниже 65°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента их приготовления, включая время доставки на пищеблоку, работающие по типу буфет раздаточных

**Технолог** \_\_\_\_\_

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 04021

## Каша вязкая на молоке (рисовая)

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию массой нетто 100 г	
	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Крупа Рисовая	22,2	22,2
Молоко ультрапастеризованное обогащенное ДП	82	82
Соль обогащенная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Сахар-песок	3	3
Масло сливочное	3	3
<b>Выход:</b>	-	<b>100</b>

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
3,99	5,32	22,83

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
99,62	22,36	106,59	0,32

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0,03	0,12	0,11	1,89	8,2	0,03

Энергетическая ценность (ккал)
155,96

**Технология приготовления:** перед варкой крупу просеивают, перебирают и промывают сначала в теплой, затем горячей водой.

Крупу рисовую сначала варят в воде кипящей в течение 20-30 мин, затем воду сливают, добавляют горячее молоко, соль поваренную йодированную и варят кашу до готовности в течение 15-25 мин.

Каша вязкие молочные отпускают с прокипяченным маслом сливочным и с сахаром-песком (допускается сахар-песок и масло сливочное добавлять в кашу при варке).

**Температура подачи:** 65±5°C.

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления.

Вариант 3 Собственное производство " Для столовых сырьевых и доготовочных. Для школьно-базовых столовых, имеющих специализированное технологическое оборудование (пароконвектоматы, духовые (жарочные) шкафы и др.), для буфет-раздаточных, не имеющих специализированного технологического оборудования (пароконвектоматы, духовые (жарочные) шкафы и др.) и для буфет-раздаточных, имеющих специализированное технологическое оборудование (пароконвектоматы, духовые (жарочные) шкафы и др.)

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Каша манная молочная**

Номер рецептуры: № 311; 120205

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Крупа Манная	15,4	15,4	1,54	1,54
Молоко	68	68	6,8	6,8
Вода	20	20	2	2
Сахар-песок	3	3	0,3	0,3
Вода	10	10	1	1
Масло сливочное	2	2	0,2	0,2
Соль	0,3	0,3	0,03	0,03
<b>Выход:</b>		<b>100</b>		<b>10</b>

#### Химический состав, витамины и микроэлементы на 100 гр

Белки (г):	3,64
Жиры (г):	3,98
Углеводы (г):	17,08
Энергетическая ценность (ккал):	119,01

Ca (мг):	86,61
Mg (мг):	12,35
Fe (мг):	0,24
C (мг):	0,41
B1 (мг):	0,04
B2 (мг):	0,10

#### Технология приготовления:

Крупу манную не промывают, просеивают, засыпают в кипящее молоко с водой 90-110°C, добавляют соль, сахар и варят при непрерывном помешивании в течение 20 мин.

Масло сливочное растапливают, доводят до кипения и заправляют кашу. Тщательно перемешивают.

Для буфет раздаточных: Готовую кашу раскладывают в изотермическую тару и доставляют на пищеблок, работающий по типу буфет-раздаточной, где порционируют непосредственно перед раздачей. На пищеблоке, работающем по типу буфет-раздаточной осуществляют только поддержание температуры подачи, без повторного разогрева.

Температура подачи: не ниже 65°C

Срок реализации: не более 2-х часов с момента их приготовления, включая время доставки на пищеблока, работающие по типу буфет раздаточных

Технолог \_\_\_\_\_



Вариант 3 Собственное производство " Для столовых сырьевых и доготовочных. Для школьно-базовых столовых, имеющих специализированное технологическое оборудование (пароконвектоматы, духовые (жарочные) шкафы и др.), для буфет-раздаточных, не имеющих специализированного технологического оборудования (пароконвектоматы, духовые (жарочные) шкафы и др.) и для буфет-раздаточных, имеющих специализированное технологическое оборудование (пароконвектоматы, духовые (жарочные) шкафы и др.)

Наименование кулинарного изделия (блюда) **Каша гречневая рассыпчатая**

Номер рецептуры: № 255; 130309

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1 часть 1996-1997 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Крупа Гречневая	34	33,3	3,4	3,33
Вода	67,5	67,5	6,75	6,75
Соль	0,3	0,3	0,03	0,03
Масло сливочное	3	3	0,3	0,3
<b>Выход:</b>		<b>100</b>		<b>10</b>

#### Химический состав, витамины и микроэлементы на 100 гр

Белки (г):	4,22
Жиры (г):	3,57
Углеводы (г):	19,04
Энергетическая ценность (ккал):	125,00

Ca (мг):	7,94
Mg (мг):	66,66
Fe (мг):	2,24
C (мг):	0,00
B1 (мг):	0,14
B2 (мг):	0,07

#### Технология приготовления:

Крупу гречневую перебирают, промывают в теплой воде. Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую воду 90-110°C. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая и дают каше упреть; за это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет.

Для упревания каши гречневой из ядрицы быстрозаваривающейся требуется 1-1,5 часа.

Масло сливочное растапливают, доводят до кипения и заправляют кашу гречневую.

Для буфет раздаточных: Готовую, кашу гречневую раскладывают в изотермическую тару и доставляют на пищеблок, работающий по типу буфет-раздаточной, где порционируют непосредственно перед раздачей. На пищеблоке, работающем по типу буфет-раздаточной осуществляют только поддержание температуры подачи, без повторного разогрева.

Допускается подавать гарнир с блюдами из мяса, птицы и рыбы.

Температура подачи: не ниже 65°C

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления, включая время доставки на пищеблоку, работающие по типу буфет раздаточных

Технолог \_\_\_\_\_

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 04001

## Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию массой нетто 100 г	
	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Крупа Рисовая	10,2	10
Крупа Пшено шлифованное	10,2	10
Вода питьевая	12	12
Молоко ультрапастеризованное обогащенное ДП	75	75
Масло сливочное	3	3
Сахар-песок	3	3
Соль обогащенная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
<b>Выход:</b>	-	<b>100</b>

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
4,12	5,31	20,59

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
4,49	13,42	38,87	0,39

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0,01	0,19	0,01	1,89	13,5	0,03

Энергетическая ценность (ккал)
146,91

**Технология приготовления:** крупу перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой. В кипящую воду закладывают подготовленное пшено и варят 10-15 минут помешивая. Затем всыпают подготовленный рис и варят 5-10 минут, потом добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, периодически помешивая до готовности. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло и все тщательно перемешивают.

**Температура подачи:** 65±5°C.

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления.

## МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ

Номер рецептуры: 688

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт. А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. –

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
<b>ВЫХОД:</b>	150		180		200	

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	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

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 130203

Вариант 3 Собственное производство. Для столовых сырьях и дотовочных. Для школьно-базовых столовых, имеющих специализированное технологическое оборудование (пароконвектоматы, духовые (жарочные) шкафы и др.), для буфет-раздаточных, не имеющих специализированного технологического оборудования (пароконвектоматы, духовые (жарочные) шкафы и др.) и для буфет-раздаточных, имеющих специализированное технологическое оборудование (пароконвектоматы, духовые (жарочные) шкафы и др.)

Наименование кулинарного изделия (блюда): Рагу из овощей

Номер рецептуры: № 486; 130203

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1 часть 1996-1997 г; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель свежий очищенный полуфабрикат	45	45	4,5	4,5
или Картофель свежий продовольственный	64,29	45	6,430	4,5
Морковь столовая очищенная полуфабрикат	20	20	2	2
или Морковь столовая свежая	25	20	2,5	2
Лук репчатый свежий очищенный полуфабрикат	10	10	1	1
или Лук репчатый свежий	11,90	10	1,20	1
Вода	30	30	3	3
Масло растительное	0,9	0,9	0,09	0,09
Масса припущенных овощей:		75		7,5
Томатная паста	2,4	2,4	0,24	0,24
Морковь столовая очищенная полуфабрикат	2,4	2,4	0,24	0,24
или Морковь столовая свежая	3	2,4	0,3	0,24
Мука пшеничная	1	1	0,1	0,1
Сахар-песок	0,8	0,8	0,08	0,08
Масло растительное	4	4	0,4	0,4
Вода	23	23	2,3	2,3
Масса готового соуса красного основного:		30		0,3
Чеснок	0,4	0,3	0,04	0,03
Соль	0,3	0,3	0,03	0,03
Выход:		100		10

Химический состав, витамины и микроэлементы на 100г

Белки (г):	1,73
Жиры (г):	5,15
Углеводы (г):	11,69
Энергетическая ценность (ккал):	99,87

Ca (мг):	18,04
Mg (мг):	21,77
Fe (мг):	0,72
C (мг):	7,73
B1 (мг):	0,08
B2 (мг):	0,06

Технология приготовления:

**Примечание:** Подготовленный картофель, свежий, очищают и промывают в проточной воде в течение 5 минут. Допускается использование картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течении 5-7 мин, отар сливают. Далее картофель используют согласно технологическому процессу.

Морковь и лук промывают под проточной водой в течение 5 минут. Картофель нарезают кубиками или дольками, припускают при температуре 90-110°С в течение 10-15 минут. Подготовленную морковь нарезают кубиками или дольками, лук репчатый шинкуют. Подготовленные овощи припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла растительного. Картофель и овощи припущенные соединяют, добавляют соус красный основной и тушат в течение 10-15 минут. За 5-10 минут до готовности добавляют (предварительно подготовленный) чеснок свежий, растертый с солью (1/2 от рецептурной нормы) и тушат до готовности.

Для приготовления соуса красного основного: очищенную морковь нарезают мелкой соломкой и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла растительного в течение 10-15 минут, затем вводят томат-пасту и при слабом кипении 90-110°С припускают еще 10-15 минут. Муку пшеничную просеивают и подсушивают, перемешивают с маслом, до приобретения светло-желтого цвета охлаждают до температуры 70-80°С и разводят теплой водой в соотношении 1:4, тщательно размешивают и вводят в кипящую воду, затем добавляют припущенные с томат-пастой овощи и при слабом кипении варят в течение 20-30 минут. В конце варки добавляют соль (1/2 от рецептурной нормы), сахарный песок. Соус процеживают, протирая в него разварившиеся овощи, и доводят до кипения.

Для буфет раздаточных: Готовое рагу из овощей раскладывают в изотермическую тару и доставляют на пищеблок, работающий по типу буфет-раздаточной, где порционируют непосредственно перед раздачей. На пищеблоке, работающем по типу буфет-раздаточной осуществляют только поддержание температуры подачи, без повторного разогрева.

Допускается подавать гарнир с блюдами из мяса, птицы и рыбы.

Температура подачи: не ниже 65°С

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления, включая время доставки на пищеблоке, работающие по типу буфет раздаточных

Технолог

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 08005

## Пюре картофельное

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию массой нетто 100 г	
	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Картофель свежий очищенный полуфабрикат <i>или</i> Картофель свежий продовольственный	83 118,6	83 83
Молоко ультрапастеризованное обогащенное ДП	15	15
Масло сливочное	5	5
Соль обогащенная с пониженным содержанием натрия	0,5	0,5
<b>Выход:</b>	-	<b>100</b>

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
2,13	4,94	14,27

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
8,9	19,09	49,09	0,76

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0,02	0,13	0,06	1,39	18,1	0,13

Энергетическая ценность (ккал)
110,31

**Технология приготовления:** при использовании картофеля очищенного сульфитированного, картофель промывают проточной водой, заливают кипятком и проваривают 5-7 минут, после чего отвар сливают. Затем картофель заливают кипящей подсоленной водой (0,6-0,7 л воды на 1 кг картофеля) и варят в течение 25-30 минут до готовности. Затем сливают воду, картофель подсушивают, горячий картофель пропускают через протирающую машину, добавляют в 2-3 приема кипяченое молоко, прокипяченное масло сливочное и тщательно перемешивают.

**Температура подачи:** 65±5°C.

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления.

**Технологическая карта № 18**

Наименование кулинарного изделия (блюда): **МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ.**

Номер рецептуры: № 204

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.

**1. Область применения**

Настоящая технологическая карта распространяется на макароны отварные сыром, вырабатываемые МКП «Комбинат питания здоровое детство» и реализуемые в общеобразовательных учреждениях.

**2. Требования к сырью**

Продовольственное сырье, пищевые продукты, используемые для приготовления, должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества и пр.).

**3. Рецептура**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	брутто, гр.	нетто, гр.	брутто, кг.	Нетто, кг.
Масса отварных макарон	-	100	35,0	35,0
Масло сливочное	5	5	0,5	0,5
Соль	3	3	0,3	0,3
Сыр	22	20	2,2	2,0
Выход	125,0		12,5	

**4. Химический состав, витамины и микроэлементы**

В 125 граммах данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
12,41	8,50	53,04	193,64	20,85	159,03	1,45

Витамины											
A, мг.	B1, мг.	B2, мг.	B5, мг.	B 6, мг.	B9, мкг.	B12, мкг.	C, мг.	D, мкг.	E, мг.	H, мкг.	PP, мг.
0,10	0,15	0,08	-	0,17	18,60	0,23	0,47	0	1,75	1,53	0,95

Энергетическая ценность (ккал) на 125 гр. данного блюда: 326,69

**5. Технологический процесс**

Макаронные изделия закладывают в кипящую подсоленную воду и варят в большом количестве воды (6-7 л на 1 кг). Макароны варят 20-30 минут. В процессе варки макаронные изделия набухают, впитывая воду, в результате чего масса увеличивается в 3 раза. Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с 1/3 -1/2 частью растопленного сливочного масла, чтобы они не склеивались и не образовывали комков, остальной частью растопленного сливочного масла заправляют непосредственно перед отпуском. Посыпают тертым сыром непосредственно перед подачей.

**6. Требования к оформлению, реализации и хранению**

Температура подачи +65<sup>0</sup>С. Срок реализации – 2 часа с момента приготовления.  
Срок годности согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 – 2 часа с момента приготовления.  
Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

**6.1. Органолептические показатели качества:**

Внешний вид — вермишель не разварена, консистенция не слипшаяся.

Цвет — характерный для рецептурных компонентов.

Вкус и запах — запах свойственный отварной вермишели, сыра и сливочного масла, вкус характерный для рецептурных компонентов, без посторонних привкусов и запахов.