



Лицей №6

г.Невинномысск

ЭРУДИЦИЯ КУЛЬТУРА

ОТЕЧЕСТВО СПОРТ



Школьная столовая МБОУ Лицей №6 г.Невинномысска



Наша выпечка



Комплексный обед



*Запеканка
на завтрак*



Борщ Ставропольский 250 г
Тефтели из говядины с соусом
сметанным с томатом 110 г 90/20
Каша гречневая рассыпчатая 150 г
Компот из смеси сухофруктов 200/15 г
Хлеб пшеничный формовой 1 сорт 20 г
Хлеб Российский ржано-пшеничный 30 г



Борщ Ставропольский

Общество с ограниченной ответственностью «Квант - Кафе»

Ставропольский край, г. Невинномысск, ул. Гагарина, 217. Тел. (86554) 5-90-41

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № ____

Наименование кулинарного изделия (блюда): БОРЩ СТАВРОПОЛЬСКИЙ
Номер рецептуры: 57 ФИРМ.

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | | | |
|--------------------|-------------------------------|----------|-----------|----------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Брутто, г | Нетто, г |
| Свекла | 19 | 15 | 15,20 | 12 |
| Капуста свежая | 44 | 35 | 35,2 | 28 |
| Картофель свежий | 53 | 40 | 42,4 | 32 |
| Морковь | 12,5 | 10 | 10 | 8 |
| Лук репчатый | 12 | 10 | 9,6 | 8 |
| Томатная паста | 3 | 3 | 2,4 | 2,4 |
| Масло растительное | 5 | 5 | 4 | 4 |
| Сахар | 1,5 | 1,5 | 1,2 | 1,2 |
| Мука пшеничная | 1,5 | 1,5 | 1,2 | 1,2 |
| Соль | 3 | 3 | 2,4 | 2,4 |
| Вода | 175 | 175 | 140 | 140 |
| Выход: | 250 | | 200 | |
| Сметана | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Выход: | 250/10 | | 200/10 | |

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 ₁ | C | A |
| 250/10 | 2,40 | 5,06 | 16,54 | 118,01 | 36,35 | 23,54 | 58,34 | 1,11 | 0,09 | 28,70 | 0,92 |

Технология приготовления:

В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный брусочками картофель, варят 10-15 минут, кладут пассированные овощи, тушеную или вареную свеклу и варят борщ до готовности. За 5-10 минут до окончания процесса варки добавляют соль, сахар, специи.

Борщ можно готовить с мясом, которое закладывается в следующем количестве: масса брутто – 27 г, масса нетто – 20 г.

При отпуске в тарелку можно положить прокипяченную сметану.

Требования к качеству:

Внешний вид: в жидкой части борща распределены овощи, сохранившие форму нарезки (свекла, капуста, морковь, лук – соломкой, картофель – брусочками)

Консистенция: свекла и овощи – мягкие, капуста свежая – упругая; соблюдается соотношение жидкой и плотной части

Цвет: малиново-красный, жир на поверхности – оранжевый

Вкус: кисло-сладкий, умеренно соленый

Запах: свойственный входящим в блюдо продуктам



1. Очищает организм от шлаков, регулирует уровень сахара в крови.
2. Налаживает правильное функционирование пищеварительной системы.
3. Предотвращает развитие авитаминоза в холодное время года. Насыщает организм необходимыми минералами и витаминами.
4. Надолго утоляет чувство голода.



Овощи свежие или солёные

Общество с ограниченной ответственностью «Квант - Кафе»

Ставропольский край, г. Невинномысск, ул. Гагарина, 217. Тел. (86554) 5-90-41
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № ____

Наименование кулинарного изделия (блюда): ОВОЩИ СВЕЖИЕ (СОЛЁНЫЕ)

Номер рецептуры: 70, 71

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В. А.

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция | |
|--|---|----------|
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Помидоры солёные или огурцы солёные | 55 | 50 |
| Помидоры свежие или огурцы свежие | 59 | 50 |
| Выход: | 52,6 | 50 |

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 ₁ | C | A |
| 50 | 0,56 | 0,1 | 1,75 | 10 | 5 | 7,5 | 17,5 | 0,4 | 0,01 | 5,25 | |

Технология приготовления:

Огурцы или помидоры солёные промывают и удаляют место прикрепления плодоножки. Подают порционно.

Огурцы или помидоры свежие перебирают, промывают небольшими партиями в воде, отрезают стебель с частью мякоти, затем нарезают дольками или кружочками непосредственно перед отпуском и подают.

Температура подачи не ниже +15° С.

Требования к качеству:

Внешний вид: огурцы или помидоры сохранили форму.

Консистенция: огурцы - упругие, хрустящие, помидоры - мягкие.

Цвет: огурцов - оливковый, помидоров - красный.

Вкус: огурцов или помидоров.

Запах: огурцов или помидоров.



1. Витамины, которые содержатся в помидорах необходимы для правильного роста, формирования и развития костного скелета

2. Соли в составе огурца выравнивают кислотно-щелочной баланс и процесс обмена веществ, нейтрализуют и выводят из организма излишки кислых соединений.

3. В зелёных помидорах содержится томатыдин, благодаря которому происходит рост мышечной массы



Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом



Общество с ограниченной ответственностью «Квант - Кафе»

Ставропольский край, г. Невинномысск, ул. Гагарина, 217. Тел. (86554) 5-90-41

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № _____

Наименование кулинарного изделия (блюда): ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Номер рецептуры: № 279

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В. А.

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|-------------------------------|-------------------------------|------------|
| | 1 порция | |
| | брутто, гр. | нетто, гр. |
| Говядина | 57,0 | 57,0 |
| Рис | 7,5 | 7,5 |
| Вода | 9 | 9 |
| Лук репчатый | 31,5 | 27 |
| Масло растительное | 4,5 | 4,5 |
| Мука пшеничная | 5,9 | 5,9 |
| Соль | 3 | 3 |
| <i>Масса готовых тефтелей</i> | | 90 |
| Соус № 331 | | 10 |
| Выход | 90/10 | |

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 ₁ | C | A |
| 90 | 6,106 | 6,78 | 7,72 | 115 | 19,33 | 173,0 | 31,0 | 0,49 | 0,03 | 0,3 | 0,02 |

Технология приготовления:

Мясо дважды пропускают через мясорубку, добавляют соль, мелко нарезанный припущенный лук, отварной рассыпчатый рис, перемешивают и разделяют тефтели в виде шариков по 3-4 шт. на порцию. Шарики панируют в муке, обжаривают, перекладывают в неглубокую посуду в 1-2 ряда, заливают соусом с добавлением воды (10-20 г на порцию) и тушат 8-10 мин до готовности. Отпускают с соусом, в котором тушились тефтели. Гарниры - картофель отварной, овощи отварные с маслом, картофельное пюре.

Требования к качеству:

Внешний вид: тефтели в виде шариков, поверхность без трещин, пропитаны соусом

Цвет: тефтелей - коричневый, соуса - в зависимости от его вида

Консистенция: в меру плотная, сочная

Вкус и запах: тушеного мяса в соусе, умеренно соленый

1. Витамин РР, содержащийся в мясе участвует в окислительно-восстановительных реакциях энергетического метаболизма.

2. Фосфор принимает участие во многих физиологических процессах, включая энергетический обмен, регулирует кислотно-щелочного баланса, входит в состав фосфолипидов, нуклеотидов и нуклеиновых кислот, необходим для минерализации костей и зубов.



Каша гречневая рассыпчатая

Общество с ограниченной ответственностью
«Квант - Кафе»

Ставропольский край, г. Невинномысск, ул. Гагарина, 217. Тел. (86554) 5-90-41
Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № ____

Наименование кулинарного изделия (блюда): КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ
Номер рецептуры: 171, 302
Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В. А.

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Крупа гречневая | 68,87 | 68,87 |
| Масло сливочное | 5,25 | 5,25 |
| Соль | 1,5 | 1,5 |
| Выход: | 150 | |

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 ₁ | C | A (мкг) |
| 150 | 6,01 | 5 | 45,18 | 234,93 | 13,76 | 125,0 | 187,83 | 4,20 | 0,27 | 0 | 30 |

Технология приготовления:

Крупу засыпают в кипящую воду, добавляют соль и варят, периодически помешивая до тех пор, пока каша не загустеет. Посуду плотно закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом для упревания каши до готовности. При отпуске кашу поливают растопленным прокипяченным сливочным маслом.

Требования к качеству:

Внешний вид: зерна крупы целые, хорошо разваренные, хорошо отделяются друг от друга
Консистенция: мягкая, рассыпчатая
Цвет: каши гречневой – от светло-коричневого до коричневого.
Вкус: умеренно соленый
Запах: каши из данного вида крупы с маслом



1. В составе гречневой каши содержатся полноценные белки
2. В гречневой каше содержатся медленные углеводы, которые дают большое количество энергии, обеспечивая чувство сытости. Их употребление приносит больше пользы для организма, чем быстрые углеводы.
3. Употребление гречки снижает риск возникновения и развития анемии.
4. В гречке содержится большое количество магния. Богатое содержание витаминов (B₁, B₂, B₆) также благотворно влияет на состояние нервной системы.



Компот из сухофруктов

Компот из сушеных яблок

В сухофруктах остается много полезных веществ. Сохраняются макро- и микроэлементы (железо, калий, магний, цинк, медь и многие другие), органические кислоты, клетчатка, частично в сушеных яблоках остаются витамины группы В и аскорбиновая кислота.

Компот из кураги, чернослива или изюма

Полезен для сердца и сосудов. Эти фрукты очень богаты калием, а он необходим для нормальной ритмичной деятельности миокарда. Кроме того, они содержат магний, кальций и натрий, которые тоже нужны для здоровья сердечной мышцы.



Компот из сушеных груш

В груше достаточно пищевых волокон, стимулирующих моторику кишечника, этот напиток поможет незаметно очистить организм от вредных веществ.

Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный



Пшеничный хлеб имеет большую пористость и меньшую кислотность, легче переваривается, чем ржаной. Ржано-пшеничный хлеб содержит много глютаминовой кислоты, содержание которой доходит до 40% всех аминокислот. Он повышает умственную и физическую работоспособность.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

