

# **Салаты**

Наименование блюда

**Винегрет овощной**

Рецептура № 71

колонка

По сборнику рецептов

блюдо и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г

**Рецептура**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 7 до 11 лет		с 12 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель	21	16	35	26
<b>Масса отварного картофеля</b>		<b>14</b>		<b>24</b>
Свекла	19	15	29	23
<b>Масса отварной свеклы</b>		<b>12</b>		<b>20</b>
Морковь	11	9	19	15
<b>Масса отварной моркови</b>		<b>7</b>		<b>13</b>
Огурцы солёные	33	18	55	30
Горошек консервированный	9	6	15	10
Масло растительное	3	3	5	5
<b>Выход готового блюда</b>		<b>60</b>		<b>100</b>

**Технология приготовления**

Варёные очищенные картофель, свеклу и морковь, солёные огурцы нарезают ломтиками. Зеленый горошек консервированный (консервные банки ошпаривают, протирают, вскрывают) доводят до кипения в собственном соку, отвар полностью сливают и охлаждают. Подготовленные овощи соединяют, добавляют горошек зеленый консервированный и заправляют маслом растительным. Температура подачи 14°C. Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Картофель, свекла, морковь, огурцы нарезаны ломтиками; винегрет полит маслом растительным

**Цвет:** Натуральный, свойственный овощами, входящим в состав винегрета

**Вкус:** Соответствующих овощей, умеренно солёный

**Запах:** Отварных овощей с ароматом растительного масла

**Консистенция:** Огурцов - хрустящая; картофеля, свеклы, моркови - мягкая

**Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия), г**

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
1,1	3,1	3,7	47	60
1,6	5,2	6,1	78	100

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №**

24

Наименование блюда

**Салат из свеклы с чесноком**

Рецептура № 59

колонка

По сборнику  
технологических  
нормативов

рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации 2013г, г.Пермь

**Рецептура**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 7 до 11 лет		с 12 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Свекла	75	60	126	101
<b>Масса отварной свеклы</b>		<b>57</b>		<b>96</b>
Чеснок	0,5	0,4	0,9	0,7
Масло растительное	3	3	5	5
<b>Выход готового блюда</b>		<b>60</b>		<b>100</b>

**Технология приготовления**

Отварную, очищенную свеклу нарезают мелкой соломкой или натирают на терке. Добавляют чеснок, растертый с солью и растительное масло. Все тщательно перемешивают и подают. Температура подачи 14°C. Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Нарезка свеклы аккуратная, форма сохранена, салат заправлен растительным маслом

**Цвет:** Свеклы - темно-красный

**Вкус:** Отварной свеклы, сладкий с приятным привкусом чеснока

**Запах:** Вареной свеклы и свежерастертого чеснока

**Консистенция:** Свеклы - мягкая, салата нежная, сочная

**Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)**

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
0,8	3,0	4,3	47	40
1,3	4,0	7,2	70	100

По сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации 2013г, г.Пермь

**Рецептура**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 7 до 11 лет		с 12 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель	20	15	31	23
<b>Масса отварного картофеля</b>		<b>12</b>		<b>20</b>
Свекла	14	11	23	18
<b>Масса отварной свеклы</b>		<b>9</b>		<b>15</b>
Морковь	10	8	17,5	14
<b>Масса отварной моркови</b>		<b>7</b>		<b>12</b>
Огурцы консервированные	18	10	27	15
Фасоль консервированная в собственном соку	33	20	58	35
Масло растительное	3	3	5	5
<b>Выход готового блюда</b>		<b>60</b>		<b>100</b>

**Технология приготовления**

Овощи варят в кожуре, охлаждают и очищают. Картофель, свеклу и морковь, консервированные огурцы нарезают ломтиками. Фасоль консервированную доводят до кипения в собственном соку, отвар полностью сливают, фасоль охлаждают. Подготовленные овощи соединяют и заправляют маслом растительным. Температура подачи 14°C. Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Картофель, свекла, морковь, огурцы нарезаны ломтиками, винегрет полит маслом растительным

**Цвет:** Натуральный, свойственный овощами, входящим в состав винегрета

**Вкус:** Соответствующих овощей, умеренно солёный

**Запах:** Отварных овощей с ароматом растительного масла

**Консистенция:** Огурцов, фасоли - упругая; картофеля, свеклы, моркови - мягкая

**Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)**

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
0,8	3,0	7,1	46	60
2,1	5,2	103,0	76	100

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №**

26

Наименование блюда: Икра морковная

Рецептура № 119 колонка

По сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации 2013г, г.Пермь

**Рецептура**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 7 до 11 лет		с 12 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Морковь	75	60	125	100
<b>Масса отварной моркови</b>		<b>57</b>		<b>95</b>
Лук репчатый	14,3	12	21,4	18
Томатное пюре	5	5	8	8
Лимонная кислота	0,3	0,3	0,45	0,45
Сахар	0,8	0,8	1,2	1,2
Масло растительное	5	5	8	8
<b>Выход готового блюда</b>		<b>60</b>		<b>100</b>

**Технология приготовления**

Подготовленную морковь отваривают, очищают от кожицы и измельчают. Лук репчатый мелко шинкуют и припускают в масле растительном с добавлением небольшого количества воды в течение 5-7 минут, затем добавляют томатное пюре и припускают еще 5-7 минут. Измельчённую морковь соединяют с припущенным луком, добавляют лимонную кислоту, соль, сахар и при постоянном помешивании хорошо прогревают. Готовую икру охлаждают. Температура подачи 14°С. Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Однородная овощная масса

**Цвет:** Оранжевый

**Вкус:** Слегка солёный с нежным ароматом овощей

**Запах:** Приятный

**Консистенция:** Мягкая, мажущая

**Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)**

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
1,4	4,9	6,3	75	60
2,4	7,1	10,4	115	100

Наименование блюда

**Икра овощная**

Рецептура № 118

колонка

По сборнику  
 технологических  
 нормативов

рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации 2013г, г.Пермь

**Рецептура**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 7 до 11 лет		с 12 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Морковь	38	30	63	50
Капуста свежая белокочанная	56	45	94	75
Лук репчатый	12	10	18	15
Томатное пюре	6	6	10	10
Кислота лимонная	0,6	0,6	0,8	0,8
Масло растительное	3	3	5	5
<b>Выход готового блюда</b>		<b>60</b>		<b>100</b>

**Технология приготовления**

Лук репчатый и морковь мелко шинкуют и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла 5-10 мин, затем добавляют томатную пасту и продолжают припускание еще 5-7 мин. Шинкованную белокочанную капусту тушат до полуготовности, добавляют припущенные с томатным пюре овощи и тушат до готовности капусты, заправляют солью и кислотой лимонной. Температура подачи 14°C. Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Икра уложена горкой

**Цвет:** Светло - коричневый

**Вкус:** Тушеных овощей

**Запах:** Тушеных овощей с ароматом лука и томата

**Консистенция:** Однородная, мягкая, сочная

**Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)**

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
1,0	3,0	3,9	47	60
1,7	4,8	6,4	76	100

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №** \_\_\_\_\_

28

Наименование блюда

**Икра свекольная**

Рецептура № 119

**колонка**

По сборнику  
 технологических  
 нормативов

рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации 2013г, г.Пермь

**Рецептура**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 7 до 11 лет		с 12 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Свекла	75	60	125	100
<b>Масса отварной свеклы</b>		<b>57</b>		<b>95</b>
Лук репчатый	14,3	12	21,4	18
Томатное пюре	5	5	8	8
Масло растительное	5	5	8	8
Лимонная кислота	0,3	0,3	0,45	0,45
Сахар	0,8	0,8	1,2	1,2
<b>Выход готового блюда</b>		<b>60</b>		<b>100</b>

**Технология приготовления**

Свеклу отваривают, очищают от кожицы и измельчают. Лук репчатый мелко шинкуют и припускают в масле растительном с добавлением небольшого количества воды в течение 5-7 минут, затем добавляют томатное пюре и тушат с добавлением масла растительного еще 5-7 минут. Измельчённую свеклу соединяют с припущенным луком, добавляют сахар, соль, лимонную кислоту по вкусу и при постоянном помешивании хорошо прогревают. Готовую икру охлаждают. Температура подачи 14°C. Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Однородная овощная масса

**Цвет:** Бордовый

**Вкус:** Слегка солёный с нежным ароматом овощей

**Запах:** Приятный

**Консистенция:** Мягкая, мажущая

**Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)**

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
1,4	4,9	6,3	75	60
2,4	7,1	10,4	115	100

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №** 29

Наименование блюда Маринад овощной со свеклой

Рецептура № 54-223-2020

колонка \_\_\_\_\_

По сборнику рецептур и типовых меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, 2021г, г. Новосибирск

**Рецептура**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 7 до 11 лет		с 12 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Свекла	78,8	63	131	105
Лук репчатый	14	12	24	20
Томатное пюре	6	6	10	10
Масло растительное	6	6	10	10
Лимонная кислота	0,1	0,1	0,17	0,17
Вода питьевая	2,5	2,5	4	4
Сахар	1,2	1,2	2	2
<b>Выход готового блюда</b>		<b>60</b>		<b>100</b>

**Технология приготовления**

Свеклу отваривают целиком в кожуре, очищают. Отварную свеклу нарезают соломкой. Лук репчатый шинкуют соломкой и пассеруют на масле растительном, затем добавляют свеклу, томатную пасту и пассеруют ещё 5-7 минут, затем добавляют томатное пюре и тушат с добавлением масла растительного еще 5-7 минут. После этого добавляют лимонную кислоту, соль и кипятят 15-20 минут, в конце добавляют сахар. Готовый маринад охлаждают. Температура подачи 14°C. Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Пассерованные овощи, сохранившие форму нарезки

**Цвет:** Темно-розовый

**Вкус:** Слегка солёный с нежным ароматом овощей

**Запах:** Приятный, овощной

**Консистенция:** Жидкая с кусочками овощей

**Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)**

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
0,8	5,5	5,1	73	60
1,3	9,2	8,5	122	100



Наименование блюда **Овощи натуральные (помидоры)**

Рецептура № 106 **колонка**

По сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации 2013г, г.Пермь

**Рецептура**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Помидоры свежие грунтовые	24	20	35	30
или Помидоры свежие парниковые	20	20	31	30
<b>Выход готового блюда</b>		<b>20</b>		<b>30</b>

**Технология приготовления**

Помидоры свежие перебирают, промывают небольшими партиями и выдерживают в 3%-ном растворе уксусной кислоты или 10%-ном растворе соли в течении 10 мин с последующим ополаскиванием проточной водой. У помидоров вырезают плодоножку и нарезают дольками. Температура подачи 14°С. Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Нарезка помидор аккуратная

**Цвет:** Красный

**Вкус:** Свежих помидор

**Запах:** Свежих помидор

**Консистенция:** Упругая, сочная

**Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)**

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
0,2	0,0	0,8	4	20
0,3	0,0	1,1	6	30

МБОУ СОШ № 2 Советский

наименование предприятия

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №

31

Наименование блюда

**Овощи свежие (помидоры)**

Рецептура № 70

колонка

По технологической инструкции по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, 2006г, г.Москва

#### Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 7 до 11 лет		с 12 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
помидор свежий грунтовые	63	60	105	100
или помидоры свежие парниковые	61	60	102	100
<b>Выход готового блюда</b>		<b>60</b>		<b>100</b>

#### Технология приготовления

помидоры свежие перебирают, промывают небольшими партиями и выдерживают в 3%-ном растворе уксусной кислоты или 10%-ном растворе соли в течении 10 мин с последующим ополаскиванием проточной водой. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки. Подготовленные помидоры нарезают кружочками или дольками. Подготовленные свежие помидоры нарезают ломтиками. Температура подачи 14°C. Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

#### Органолептические показатели

**Внешний вид:** Нарезка огурцов аккуратная

**Цвет:** красный

**Вкус:** Свежих помидор

**Запах:** Свежих помидор

**Консистенция:** упругая, сочная

#### Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
0,5	0,1	1,3	7,9	60
0,7	0,1	1,9	11,3	100

Наименование блюда Овощи свежие (огурцы)

Рецептура № 70 колонка

По технологической инструкции по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, 2006г, г.Москва

**Рецептура**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 7 до 11 лет		с 12 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Огурцы свежие грунтовые	63	60	105	100
или Огурцы свежие парниковые	61	60	102	100
<b>Выход готового блюда</b>		<b>60</b>		<b>100</b>

**Технология приготовления**

Огурцы свежие перебирают, промывают небольшими партиями и выдерживают в 3%-ном растворе уксусной кислоты или 10%-ном растворе соли в течении 10 мин с последующим ополаскиванием проточной водой. У огурцов вырезают место прикрепления плодоножки. Подготовленные огурцы нарезают кружочками или дольками. Подготовленные свежие огурцы нарезают кружочками или ломтиками. Температура подачи 14°C. Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Нарезка огурцов аккуратная

**Цвет:** Зеленый

**Вкус:** Свежих огурцов

**Запах:** Свежих огурцов

**Консистенция:** Хрустящая, упругая, сочная

**Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)**

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
0,5	0,1	1,3	7,9	60
0,7	0,1	1,9	11,3	100

Наименование блюда

**Овощи свежие (огурцы)**

Рецептура № 15/1

колонка

По сборнику технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, 2011г, г.Екатеринбург

**Рецептура**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	брутто, г	нетто, г		
Огурцы свежие грунтовые	21	20		
или Огурцы свежие парниковые	20	20		
<b>Выход готового блюда</b>		<b>20</b>		

**Технология приготовления**

Огурцы свежие перебирают, промывают небольшими партиями и выдерживают в 3%-ном растворе уксусной кислоты или 10%-ном растворе соли в течении 10 мин с последующим ополаскиванием проточной водой. У огурцов вырезают место прикрепления плодоножки. Подготовленные огурцы нарезают кружочками или дольками. Подготовленные свежие огурцы нарезают кружочками или ломтиками. Температура подачи 14°C. Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Нарезка огурцов аккуратная

**Цвет:** Зеленый

**Вкус:** Свежих огурцов

**Запах:** Свежих огурцов

**Консистенция:** Хрустящая, упругая, сочная

**Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)**

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
0,2	0,1	0,5	4	20

Рецептура № 32/1

колонка

По сборнику рецептур технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, 2011г, г.Екатеринбург

**Рецептура**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 7 до 11 лет		с 12 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель	24	18	37	28
<b>Масса отварного картофеля</b>		<b>15</b>		<b>25</b>
Огурцы консервированные	21,8	12	36	20
или Огурцы свежие грунтовые	13	12	21	20
или Огурцы свежие парниковые	12,2	12	20,4	20
Горошек зеленый консервированный	23	15	39	25
Яйца	15	15	25	25
Масло растительное	4	4	5	5
<b>Выход готового блюда</b>		<b>60</b>		<b>100</b>

**Технология приготовления**

Огурцы свежие перебирают, промывают небольшими партиями и выдерживают в 3%-ном растворе уксусной кислоты или 10%-ном растворе соли в течении 10 мин с последующим ополаскиванием проточной водой. У огурцов вырезают место прикрепления плодоножки. Отварной, очищенный картофель, огурцы консервированные или свежие, отварные яйца нарезают кубиком. Горошек зеленый консервированный отваривают перед отпуском в собственном отваре в течение 5 мин после закипания, затем откидывают на дуршлаг, дают стечь отвару, горошек охлаждают. Овощи и яйца соединяют заправляют маслом и перемешивают. При отпуске салат выкладывают горкой. Температура подачи 14°C. Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Форма нарезки соответствует технологии приготовления. Салат уложен горкой, заправлен маслом растительным

**Цвет:** Типичный для соответствующих видов овощей

**Вкус:** Овощей, в сочетании с яйцом, с привкусом растительного масла, умеренно соленый

**Запах:** Овощей с приятным ароматом яйца

**Консистенция:** Отварных овощей - мягкая; огурцов - хрустящая, сочная; яйца - упругая; салата нежная

**Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)**

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
2,4	4,3	3,3	62	60
4,2	6,9	5,9	103	100

Наименование блюда Салат из моркови с сыром

Рецептура № 56 колонка

По сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации 2013г, г.Пермь

**Рецептура**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 7 до 11 лет		с 12 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Морковь	68	54	110	88
<b>Масса отварной моркови</b>		<b>52</b>		<b>85</b>
Сыр	7	6	11	10
Масло растительное	3	3	5	5
<b>Выход готового блюда</b>		<b>60</b>		<b>100</b>

**Технология приготовления**

Подготовленную морковь отваривают, затем очищают, нарезают соломкой. Сыр натирают на крупной терке. Продукты соединяют, заправляют маслом растительным и перемешивают. Температура подачи 14°C. Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Форма нарезки моркови сохранена, заправлен маслом растительным

**Цвет:** Оранжевый

**Вкус:** Варёной моркови с сыром в сочетании с маслом растительным

**Запах:** Варёной моркови с сыром

**Консистенция:** Мягкая

**Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)**

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
1,9	4,8	5,2	72	60
3,2	7,5	7,9	112	100

Наименование блюда

Салат из свежих помидоров

Рецептура № 22

колонка

По сборнику  
 технологических  
 нормативов

рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации 2013г, г.Пермь

Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 7 до 11 лет		с 12 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Помидоры свежие парниковые	58	57	97	95
или Помидоры свежие грунтовые	67	57	112	95
Масло растительное	3	3	5	5
<b>Выход готового блюда</b>		<b>60</b>		<b>100</b>

### Технология приготовления

Помидоры свежие перебирают, промывают небольшими партиями и выдерживают в 3%-ном растворе уксусной кислоты или 10%-ном растворе соли в течении 10 мин с последующим ополаскиванием проточной водой. У помидоров вырезают плодоножку. Нарезают помидоры - дольками, поливают маслом растительным непосредственно при подаче. Температура подачи 14°C. Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

### Органолептические показатели

**Внешний вид:** Нарезка помидоров аккуратная, полита маслом

**Цвет:** Красный

**Вкус:** Свежих помидоров, с привкусом растительного масла

**Запах:** Свежих помидоров с ароматом масла растительного

**Консистенция:** Упругая, сочная

### Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
0,6	3,1	2,1	39	60
1,0	5,1	3,5	64	100

Наименование блюда

**Салат из свеклы с сыром**

Рецептура № 55

колонка

По сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации 2013г, г.Пермь

**Рецептура**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 7 до 11 лет		с 12 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Свекла	60	48	93	74
<b>Масса отварной свеклы</b>		<b>45</b>		<b>70</b>
Сыр	13	12	21	25
Масло растительное	3	3	5	5
<b>Выход готового блюда</b>		<b>60</b>		<b>100</b>

#### Технология приготовления

Отварную, очищенную свеклу нарезают мелкой соломкой или натирают на терке. Подготовленный сыр натирают на терке. Свеклу соединяют с сыром и заправляют растительным маслом, непосредственно перед подачей. Температура подачи 14°C. Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

#### Органолептические показатели

**Внешний вид:** Нарезка свеклы и сыра аккуратная, форма сохранена

**Цвет:** Бордовый, с включениями сыра

**Вкус:** Отварной свеклы в сочетании с сыром и маслом растительным

**Запах:** Отварной свеклы

**Консистенция:** Мягкая, нежная

#### Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
3,5	7,4	4,9	100	60
6,1	12,9	7,7	171	100



Наименование блюда **Салат из свеклы с яблоками и зеленым горошком**

Рецептура № 60 **колонка**

По сборнику рецептур **блюдо и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации 2013г, г.Пермь**

**Рецептура**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 7 до 11 лет		с 12 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Свекла	56	45	93	74
<b>Масса отварной свеклы</b>		<b>42</b>		<b>70</b>
Яблоки свежие	14	10	21	15
Горошек зеленый консервированный	9	6	15	10
Масло растительное	3	3	5	5
<b>Выход готового блюда</b>		<b>60</b>		<b>100</b>

### Технология приготовления

Подготовленную свеклу отваривают, затем очищают и измельчают на овощерезке. Зеленый горошек консервированный (консервные банки ошпаривают, протирают, вскрывают) доводят до кипения в собственном соку, отвар полностью сливают и охлаждают. У яблок удаляют семенное гнездо, нарезают соломкой, смешивают со свеклой, добавляют горошек и заправляют маслом растительным. Температура подачи 14°C. Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

### Органолептические показатели

**Внешний вид:** Салат уложен горкой, нарезка сохранена, на поверхности блески масла растительного

**Цвет:** Бордовый

**Вкус:** Овощей в сочетании с маслом растительным

**Запах:** Овощной с ароматом масла растительного

**Консистенция:** Свеклы - мягкая, яблок - хрустящая, сочная, горошка - мягкая, не переваренная

### Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
0,8	3,1	5,6	54	60
0,9	5,1	9,4	87	100

**Салат "Несвижский"**

Рецептура № 63

колонка

По сборнику рецептур

блюдо и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г

**Рецептура**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 7 до 11 лет		с 12 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Сельдь слабосоленая (пресервы)	21	20	32	30
Свекла	21,3	17	34	27
<b>Масса отварной свеклы</b>		<b>15</b>		<b>25</b>
Картофель	23	17	36	27
<b>Масса отварного картофеля</b>		<b>15</b>		<b>25</b>
Морковь	13,8	11	21	17
<b>Масса отварной моркови</b>		<b>9</b>		<b>15</b>
Масло растительное	3	3	5	5
<b>Выход готового блюда</b>		<b>60</b>		<b>100</b>

**Технология приготовления**

Филе сельди (мякоть), варёные и очищенные свеклу, морковь, картофель нарезают кубиками. Продукты соединяют, заправляют растительным маслом и выкладывают на тарелку горкой. Температура подачи 14°C. Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Продукты нарезаны согласно технологии. Салат заправлен маслом растительным, выложен горкой

**Цвет:** Характерный для использованных продуктов

**Вкус:** Умеренно соленый

**Запах:** Характерный для использованных продуктов

**Консистенция:** Мягкая

**Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)**

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
3,1	5,8	3,1	77	60
5,1	9,7	5,2	129	100

Рецептура № 16/1

колонка

По сборнику

технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, 2011г,  
 г.Екатеринбург

**Рецептура**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 7 до 11 лет		с 12 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель	33	25	64	48
<b>Масса отварного картофеля</b>		<b>22</b>		<b>45</b>
Морковь	21	17	46	37
<b>Масса отварной моркови</b>		<b>15</b>		<b>35</b>
Яйца	20	20	20	20
Масло растительное	3	3	5	5
<b>Выход готового блюда</b>		<b>60</b>		<b>100</b>

**Технология приготовления**

Отварные картофель и морковь нарезают ломтиками. Обработанные яйца отваривают вкрутую. Компоненты салата соединяют, добавляют соль, заправляют растительным маслом, перемешивают. Готовый салат выкладывают горкой на тарелку, украшают дольками или половинками яйца. Температура подачи 14°C. Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Форма нарезки овощей сохранена, салат заправлен, уложен горкой. Салат украшен половинками яйца

**Цвет:** Натуральный, свойственный цвету входящих ингредиентов

**Вкус:** Отварных овощей с привкусом растительного масла

**Запах:** Свежесваренных овощей

**Консистенция:** Овощей - мягкая

**Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)**

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
2,4	4,9	8,6	88	60
2,9	6,9	10,2	115	100

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №**

Наименование блюда Салат "Степной" из разных овощей

Рецептура № 25 колонка \_\_\_\_\_

По сборнику рецептов блюдо и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г

**Рецептура**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 7 до 11 лет		с 12 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель	31	23	51	38
<b>Масса отварного картофеля</b>		<b>20</b>		<b>35</b>
Морковь	21	17	34	27
<b>Масса отварной моркови</b>		<b>15</b>		<b>25</b>
Огурцы консервированные	22	12	36	20
Горошек консервированный	15	10	23	15
Масло растительное	3	3	5	5
<b>Выход готового блюда</b>		<b>60</b>		<b>100</b>

**Технология приготовления**

Картофель отваривают, очищают и нарезают соломкой. Подготовленную отварную морковь и солёные огурцы нарезают соломкой. Горошек консервированный доводят до кипения в собственном соку, отвар полностью сливают и охлаждают. Ингредиенты соединяют, заправляют растительным маслом. Температура подачи 14°C. Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Очищенный картофель, морковь, огурцы солёные нарезаны соломкой. Салат заправлен растительным маслом

**Цвет:** Пестрый

**Вкус:** Вареных овощей в сочетании с консервированным горошком и маслом растительным

**Запах:** Приятный, отварных и консервированных овощей

**Консистенция:** Отварных овощей - мягкая; огурцов, лука - хрустящая, упругая

**Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)**

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
1,0	3,0	4,5	49	60
1,7	5,0	7,5	89	100

Наименование блюда

**Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком**

Рецептура № 75

колонка

По сборнику  
 технологических  
 нормативов

рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации 2013г, г.Пермь

Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 7 до 11 лет		с 12 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель	44	33	73	55
<b>Масса отварного картофеля</b>		<b>30</b>		<b>52</b>
Огурцы соленые	27	15	43,7	24
Горошек зеленый консервированный	18	12	31	20
Масло растительное	3	3	5	5
<b>Выход готового блюда</b>		<b>60</b>		<b>100</b>

**Технология приготовления**

Картофель отваривают в кожуре, очищают и нарезают тонкими ломтиками. Зеленый горошек консервированный (консервные банки ошпаривают, протирают, вскрывают) доводят до кипения в собственном соку, отвар полностью сливают и охлаждают. Солёные огурцы нарезают тонкими ломтиками. Овощи соединяют с горошком и заправляют маслом растительным. Температура подачи 14°C. Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Овощи нарезаны тонкими ломтиками, перемешаны с горошком. Салат уложен горкой, поверхность блестящая

**Цвет:** Типичный для соответствующих видов овощей

**Вкус:** Овощей в сочетании с маслом растительным

**Запах:** Овощной с ароматом масла растительного

**Консистенция:** Картофеля, горошка – мягкая, не переваренная; огурцов - хрустящая, упругая, сочная

**Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)**

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
1,1	3,1	5,3	53,5	60
1,8	5,1	8,9	89	100