

## **Вторые блюда**

Наименование блюда

**Бефстроганов из отварной говядины**

Рецептура № 54-1м-2020

колонка

По сборнику рецептов для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, 2021г, г.Новосибирск

**Рецептура**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов		
	1 порция		
	брутто, г	нетто, г	
Говядина 1 категории	86	63	
или Говядина полуфабрикат	74	63	
<b>Масса отварного мяса</b>		<b>40</b>	
<b>Масса соуса</b>		<b>60</b>	
Мука пшеничная	6	6	
Сметана	12	12	
Бульон	48	48	
Лук репчатый	18	15	
Масло растительное	5	5	
<b>Выход готового блюда</b>		<b>100</b>	

**Технология приготовления**

Крупные куски мяса отваривают до полуготовности, охлаждают, бульон сливают (мясной бульон используют для приготовления соуса). Мясо нарезают кубиками массой по 15-20г.  
**Для соуса:** муку подсушивают до светло - кремового цвета, разводят горячим бульоном, добавляют прокипяченную сметану и доводят до кипения. В соус кладут припущенный в небольшом количестве воды с добавлением масла лук, заливают им тушеное мясо, доводят до кипения и тушат до готовности. Отпускают бефстроганов вместе с соусом. Температура подачи 60-65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Мясо сохранило форму нарезки, тушено с соусом

**Цвет:** Мяса - светло-коричневый, соуса кремовый

**Вкус:** Тушеного мяса, умеренно солёный

**Запах:** Тушёного мяса с ароматом сметаны и припущенного лука

**Консистенция:** Кусочки мяса мягкие; соуса - однородная, слегка вязкая

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

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
12,5	10,9	5,6	170,5

Наименование блюда

Биточки по-белорусски

Рецептура № 467

колонка

По сборнику рецептур блюд 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
Говядина 1 категории	76	56	84	62
или Говядина полуфабрикат	66	56	73	62
Свинина мясная	42	36	47	40
Молоко питьевое	16	16	18	18
Лук репчатый	14	12	16,7	14
Яйца	9	9	10	10
<b>Масса полуфабриката</b>		<b>127</b>		<b>142</b>
Масло растительное	2	2	2	2
<b>Выход готового блюда</b>		<b>90</b>		<b>100</b>

**Технология приготовления**

В измельчённое мясо добавляют мелко нарезанный репчатый лук, мелко рубленые варёные яйца, соль, молоко, вымешивают, разделяют в виде изделий круглоприплюснутой формы, толщиной 2,0-2,5 см, укладывают на противни смазанные растительным маслом и запекают в жарочном шкафу при температуре 250-280°C в течение 15-20 минут. Температура подачи 60-65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Изделия имеют правильную форму. Поверхность без трещин, покрыты румяной корочкой

**Цвет:** Корочки- коричневым, в разрезе - от светло-серого до серого

**Вкус:** Запеченного мяса, умеренно солёный

**Запах:** Запеченного мяса

**Консистенция:** Сочная, однородная

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

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
10,4	7,5	7,6	140	90
11,5	7,8	8,4	150	100

Рецептура № 498

колонка

По сборнику рецептов

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

**Рецептура**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 12 лет и старше		с 7 до 11 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Филе куриное или индейки	71	67	63	60
или Грудка куриная промышленного производства	98	67	88	60
Хлеб пшеничный	19	19	17	17
Молоко питьевое	20	20	18	18
Лук репчатый	11	9	10	8
Яйцо	7	7	6,5	6,5
Мука пшеничная	6	6	5,5	5,5
<b>Масса полуфабриката</b>		<b>126</b>		<b>113</b>
Масло растительное для смазки листа		2	2	2
<b>Выход готового блюда</b>		<b>100</b>		<b>90</b>

**Технология приготовления**

Подготовленное *филе куриное (мякоть грудки без кожи) или индейки* нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку. Измельчённое мясо соединяют с замоченным в молоке хлебом, добавляют лук репчатый и пропускают через мясорубку. В массу кладут яйца, соль, хорошо перемешивают и выбивают. Готовую котлетную массу порционируют и разделяют в виде изделий круглоприплюснутой формы, толщиной 2,0-2,5 см, панируют в муке и укладывают на противень, смазанный маслом. Изделия запекают при температуре 250-280°C в течении 20-25 мин, своевременно переворачивая, до образования румяной корочки на поверхности. Готовые рубленные изделия должны быть полностью доведены до готовности, температура в центре изделий из котлетной массы должна быть не ниже 90°C. Температура подачи 60-65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Изделия имеют правильную форму. Поверхность без трещин

**Цвет:** Светло-серый

**Вкус:** Запеченного мяса птицы, умеренно солёный

**Запах:** Запеченного мяса птицы

**Консистенция:** Мягкая, сочная

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

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
11,2	11,3	12,4	196,1	100
8,5	9,0	10,0	155	90

Рецептура № 345

колонка

По сборнику  
технологических  
нормативов

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
Минтай потрошенный обезглавленный	97	72	108	80
или Треска потрошенная обезглавленная	95	72	106	80
или Горбуша (кета) потрошенная с головой	108	72	120	80
или Горбуша (кета) потрошенная без головы	123	72	137	80
или Горбуша (кета) неразделанная	131	72	146	80
Хлеб пшеничный	17	17	19	19
Молоко питьевое	13	13	14	14
Масло сливочное	1,8	1,8	2	2
Яйца	5	5	6	6
Сухари пшеничные	4,5	4,5	5	5
<b>Масса полуфабриката</b>		<b>111</b>		<b>124</b>
Масло растительное	2	2	2	2
<b>Выход готового блюда</b>		<b>90</b>		<b>100</b>

Технология приготовления

Обработанную рыбу разделяют на **филе без кожи и костей (горбуша) или филе с кожей без костей (минтай)** нарезают на куски, измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке пшеничным хлебом. В массу добавляют яйца, соль, размягченное сливочное масло, все тщательно перемешивают и выбивают. Из рыбной котлетной массы формируют биточки круглоприплюснутой формы, толщиной 2,0-2,5 см, панируют в сухарях и запекают при температуре 250-280°C в течении 20-25 мин, своевременно переворачивая, до образования румяной корочки на поверхности. Готовые рубленые изделия должны быть полностью доведены до готовности, температура в центре изделий из котлетной массы должна быть не ниже 90°C. Температура подачи 60-65°C.  
Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления

Органолептические показатели

**Внешний вид:** Изделия имеют правильную форму, запанированы тонким слоем. Поверхность без трещин, покрыта румяной корочкой

**Цвет:** Корочки - золотистый; в разрезе - в зависимости от вида рыбы: светло-серый (минтай); светло-розовый (горбуша)

**Вкус:** Запеченной рыбы, умеренно солёный

**Запах:** Запеченной рыбы

**Консистенция:** Однородная, сочная, пышная

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
12,0	11,6	13,0	204,4	90
15,5	12,9	14,4	235,7	100

Гречка по - купечески с мясом

Рецептура № 4/8

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
Говядина 1 категории	86	63	107	79
или Говядина полуфабрикат	74	63	93	79
или Свинина мясная	69	59	87	74
Масло растительное	2	2	2	2
<b>Масса тушеного мяса</b>		<b>40</b>		<b>50</b>
Лук репчатый	12	10	14	12
Морковь	25	20	31	25
Крупа гречневая	38	38	48	48
Вода питьевая	120	120	150	150
Масло сливочное	8	8	10	10
<b>Масса готовой каши с овощами</b>		<b>160</b>		<b>200</b>
<b>Выход готового блюда</b>		<b>200</b>		<b>250</b>

Технология приготовления

Зачищенное мясо нарезают кусочками по 3-4 шт. массой 20-30 г на порцию складывают в посуду, добавляют воду, масло и тушат 25-30 минут. Очищенные: лук репчатый нарезают кубиками, морковь - натирают на терке и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла 10-15 минут. Затем в мясо кладут припущенные овощи, заливают горячей кипяченной водой по норме и засыпают подготовленную крупу гречневую, солят по вкусу, добавляют масло сливочное, перемешивают и закрывают крышкой. Доводят до готовности при слабом кипении в течение 30-35 минут. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с гречкой и овощами. Температура подачи 60-65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Органолептические показатели

**Внешний вид:** Мясо нарезано кусочками, зёрна крупы частично разварены, не разделяются

**Цвет:** Мяса - серый, крупы гречневой - коричневый, овощей - близкий к натуральному

**Вкус:** Тушеного мяса в сочетании с луком, морковью и кашей гречневой, насыщенный

**Запах:** Каши гречневой с ароматом овощей и мяса

**Консистенция:** Блюда -вязкая, сочная, мяса мягкая

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
11,8	13,5	32,5	298,7	200
15,3	16,4	37,7	359,6	250

Наименование блюда

**Гуляш**

Рецептура № 437

колонка

По сборнику рецептов

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

**Рецептура**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	брутто, г	нетто, г		
Говядина 1 категории	86	63		
или Говядина полуфабрикат	74	63		
или Свинина мясная	69	59		
Масло растительное	4	4		
<b>Масса тушёного мяса</b>		<b>40</b>		
Лук репчатый	14	12		
Томатное пюре	6	6		
Вода питьевая	54	54		
Мука пшеничная	4	4		
<b>Масса соуса</b>		<b>60</b>		
<b>Выход готового блюда</b>		<b>100</b>		

**Технология приготовления**

Зачищенное мясо нарезают кубиками массой 20-30г, заливают горячей водой, добавляют припущенное томатное пюре, припущенный репчатый лук и тушат в закрытой посуде около 1 часа. Затем бульон сливают. Муку подсушивают в жарочном шкафу до светло-кремового цвета, постепенно разводят охлажденным до 55°C бульоном, проваривают 7-10 минут. Процеживают, протирая лук. Приготовленным соусом заливают мясо и тушат 15 минут. Температура подачи 60-65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Мясо нарезано кубиками и стушено с соусом

**Цвет:** Мяса светло-коричневый

**Вкус:** Тушёного мяса в сочетании с луком и томатом, умеренно солёный

**Запах:** Тушёного мяса с луком

**Консистенция:** Мяса - мягкая, сочная, соуса - однородная, слегка вязкая

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

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
9,1	7,5	3,4	117,5	100



Наименование блюда Ёжики из мяса (свинина мясная и говядина) с рисом, с соусом

Рецептура № 390; 422 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
Говядина 1 категории	33	24	37	27
или Говядина полуфабрикат	28	24	32	27
Свинина мясная	18	15	21	18
Вода питьевая	15	15	17	17
Крупа рисовая	8	8	9	9
<b>Масса готового рассыпчатого риса</b>		<b>20</b>		<b>24</b>
Лук репчатый	23	19	26	22
Масло сливочное	2	2	3	3
<b>Масса прогретого с маслом лука</b>		<b>9</b>		<b>11</b>
Масло растительное для смазки листа	2	2	1,5	1,5
Мука пшеничная	5	5	7	7
<b>Масса готовых ёжиков</b>		<b>60</b>		<b>70</b>
<b>Соус сметанный</b>		<b>40</b>		<b>50</b>
Сметана	10	10	12,5	12,5
Мука пшеничная	1	1	1,3	1,3
Вода питьевая	30	30	40	40
Масло сливочное	1	1	1,3	1,3
<b>Выход готового блюда</b>		<b>100</b>		<b>120</b>

Рис перебирают, варят рассыпчатую рисовую кашу, лук репчатый мелко шинкуют и прогревают с маслом. Подготовленное мясо измельчают на мясорубке дважды. В измельченное мясо добавляют прогретый лук, рассыпчатый рис, хорошо перемешивают, разделяют в виде шариков. Изделия панируют в муке и укладывают на противень, предварительно смазанный маслом. Изделия запекают при температуре 250-280°С в течении 20-25 мин, своевременно переворачивая, до образования румяной корочки на поверхности. Готовые изделия должны быть полностью доведены до готовности, температура в центре изделий из котлетной массы должна быть не ниже 90°С. Отпускают ёжики вместе с соусом. Температура подачи 60-65°С. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

**Приготовление соуса:** Муку подсушивают при температуре 110-120°С, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70°С, растирают со сливочным маслом, вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют воду и варят 10 мин. Затем белый соус добавляют к сметане, доведенный до кипения, размешивают, заправляют солью, варят, при постоянном помешивании, в течение 3-5 минут. Соус проваривают, процеживают и доводят до кипения.

### Органолептические показатели

**Внешний вид:** Изделия в виде шариков с равномерной (без трещин) мягкой корочкой, соуса - однородная, нерасслоившаяся масса

**Цвет:** Корочки изделия – светло-коричневый; риса – белый; соуса - светло-кремовый

**Вкус:** Запеченного мясного изделия с рисом, соуса - умеренно соленый, свежей сметаны

**Запах:** Запеченного мясного изделия, соуса сметанного

**Консистенция:** Сочная, мягка; соуса - полужидкая, эластичная

### Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
6,1	11,0	7,9	155	100
7,3	14,0	8,9	191	120

Наименование блюда

**Жаркое из птицы**

Рецептура № 448

колонка

По сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1996г

**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
Курица потрошенная 1категории	81	72	161	144
или Окорочок куриный	76	72	152	144
или Грудка куриная	76	72	152	144
<b>Масса тушёной птицы (порционные кусочки)</b>		<b>50</b>		<b>100</b>
или Филе куриное или индейки	67	64	135	128
<b>Масса тушеного филе (мякоть)</b>		<b>50</b>		<b>100</b>
Масло растительное	6	6	8	8
Картофель	166	125	166	125
Морковь	25	20	25	20
Лук репчатый	18	15	18	15
Мука пшеничная	1,5	1,5	1,5	1,5
Томатное пюре	3	3	3	3
<b>Масса готовых овощей</b>		<b>150</b>		<b>150</b>
<b>Выход готового блюда</b>		<b>200</b>		<b>250</b>

**Технология приготовления**

Подготовленные тушки курицы, или окорочка, или грудку куриную нарубают или филе куриное нарезают по 3-5 кусочков на порцию и добавляют воду и масло растительное и тушат до готовности. Картофель нарезают дольками или кубиками. Лук репчатый и морковь нарезают дольками или кубиками и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла. Припущенные овощи соединяют с тушеными кусочками курицы. Картофель укладывают сверху курицы, заливают соусом томатным (продукты должны быть только покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5-10 мин до конца тушения добавляют соль. Отпускают жаркое с соусом и гарниром. Температура подачи 60-65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

**Приготовление соуса:** муку пшеничную просеивают, подсушивают на сковороде (без масла). В подготовленную муку, охлажденную до 60-70°C, вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют воду и варят 10 мин. Томатное пюре уваривают при слабом кипении в течение 3-5 минут до половины первоначального объема, соединяют с соусом белым. Соус проваривают, процеживают и доводят до кипения.

### Органолептические показатели

**Внешний вид:** Курица нарезана кусочками; картофель и лук нарезаны дольками или кубиками, тушены вместе

**Цвет:** Птицы - белый, соуса - коричневый, картофеля - желтый с оранжевым оттенком

**Вкус:** Специфический для тушеной птицы с привкусом овощей

**Запах:** Тушеной птицы с ароматом овощей

**Консистенция:** Птицы, овощей и картофеля - мягкая, блюда - сочная

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

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
12,5	10,5	28,1	256,9	200
19,4	17,1	28,1	343,9	250

Наименование блюда

Жаркое по-домашнему

Рецептура № 436

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
Говядина 1 категории	107	79	107	79
или Говядина полуфабрикат	93	79	93	79
или Свинина мясная	87	74	87	74
<b>Масса тушёного мяса</b>		<b>50</b>		<b>50</b>
Масло растительное	10	10	12	12
Картофель	160	120	213	160
Лук репчатый	18	15	24	20
Томатное пюре	8	8	10	10
<b>Масса готовых овощей</b>		<b>150</b>		<b>200</b>
<b>Выход готового блюда</b>		<b>200</b>		<b>250</b>

**Технология приготовления**

Зачищенное мясо нарезают кусочками по 3-4 шт. на порцию складывают в посуду, добавляют воду, масло растительное и тушат 45-60 мин. Очищенные лук репчатый и картофель нарезают дольками или кубиками и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла. Мясо и овощи кладут в посуду слоями, чтобы снизу и сверху мяса были овощи, добавляют томатное пюре, соль и воду (продукты должны быть только покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат до готовности. Отпускают жаркое вместе с бульоном и гарниром. Температура подачи 60-65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Мясо нарезано кусочками; картофель и лук нарезаны дольками или кубиками, все вместе тушено. Кусочки мяса одинаковые по форме и размеру. Мясо и овощи сохранили форму нарезки

**Цвет:** Мяса - коричневый; овощей - свойственный тушеным овощам

**Вкус:** Специфический для тушёного мяса и овощей

**Запах:** Тушёного мяса с ароматом овощей

**Консистенция:** Мяса - мягкая, нежная; овощей - сочная

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

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
16,2	17,2	16,5	285,6	200
17,4	19,2	22,8	333,6	250



Рецептура № 157

колонка

По сборнику технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, 2004г, г.Пермь

**Рецептура**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 12 лет и старше		с 7 до 11 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Говядина 1 категории	132	97	132	97
или Говядина полуфабрикат	114	97	114	97
<b>Масса отварного мяса</b>		<b>60</b>		<b>60</b>
Картофель	336	253	247	186
<b>Масса варёного протёртого картофеля</b>		<b>242</b>		<b>175</b>
Масло сливочное	15	15	11	11
Яйцо куриное	7	7	4	4
Сухари	5	5	3	3
<b>Масса полуфабриката</b>		<b>319</b>		<b>243</b>
Масло растительное	5	5	3	3
<b>Масса запечённого блюда</b>		<b>250</b>		<b>200</b>
Масло сливочное	5	5	5	5
<b>Выход готового блюда</b>		<b>250/5</b>		<b>200/5</b>

**Технология приготовления**

Подготовленное мясо нарезают на куски массой нетто от 1,0 до 1,5 кг, толщиной не более 8 см, закладывают в горячую воду, доводят до кипения, снимают образовавшуюся на поверхности пену, варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности. За 15 мин. до окончания варки добавляют соль. Отварное мясо охлаждают, нарезают на куски, пропускают через мясорубку и прогревают с частью сливочного масла. Очищенный картофель варят в подсоленной воде до готовности, воду сливают, картофель обсушивают и протирают горячим. Протёртый картофель делят на две равные части. Одну часть кладут на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или сковороду 1-1,5 см и разравнивают, кладут фарш, а на него оставшуюся часть картофеля. Толщина запеканки должна быть от 4 до 6 см. После разравнивания изделие смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают при температуре 250-280°C в течение 25-30 мин до готовности и образования на поверхности румяной корочки. Готовую запеканку нарезают на порционные куски. При подаче запеканку поливают растопленным маслом сливочным, доведенным до кипения. Температура подачи 60-65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

- Внешний вид:** Порционные куски квадратной или прямоугольной формы, политы маслом сливочным
- Цвет:** Корочки - золотистый, в разрезе цвет мяса - светло-серый
- Вкус:** Картофеля с мясом, умеренно солёный
- Запах:** Запечённого картофеля с ароматом отварного мяса
- Консистенция:** Сочная, пышная, однородная

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
20,2	26,9	26,7	429,7	250/5
19,1	21,5	21,6	356,3	200/5

**Зразы рубленные из мяса, запеченные**

Рецептура № 457

колонка

По сборнику рецептов

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

**Рецептура**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	брутто, г	нетто, г		
Свинина мясная	32	27		
Говядина 1 категории	52	38		
или Говядина полуфабрикат	45	38		
Молоко питьевое	20	20		
Хлеб пшеничный	14	14		
<b>Масса котлетной массы</b>		<b>95</b>		
<b>Фарш:</b>				
Яйцо куриное отварное	35	35		
Мука пшеничная	7	7		
<b>Масса полуфабриката</b>		<b>135</b>		
Масло растительное для смазки листа		2		
<b>Выход готового блюда</b>		<b>100</b>		

**Технология приготовления**

Подготовленное мясо измельчают на мясорубке, затем соединяют с пшеничным хлебом, замоченным в молоке и вторично пропускают через мясорубку, добавляют соль и хорошо вымешивают. Из котлетной массы формуют лепешки толщиной в 1 см, на середину которых кладут фарш (мелко рубленые вареные яйца). После этого края лепешек соединяют, придавая им овальную форму. Изделия панируют в муке и укладывают лист, предварительно смазанный маслом растительным. Изделия запекают при температуре 250-280°C в течении 20-25 мин, своевременно переворачивая, до образования румяной корочки на поверхности. Готовые изделия должны быть полностью доведены до готовности, температура в центре изделий из котлетной массы должна быть не ниже 90°C. Температура подачи 60-65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Зразы овальной формы с тупыми концами, поверхность без трещин

**Цвет:** Корочки - коричневый, в разрезе - мяса - от светло-серого до серого, фарша - желтоватый от яйца

**Вкус:** Запеченого мясного изделия в сочетании с яйцом, в меру соленый

**Запах:** Запеченого мясного изделия, приятный

**Консистенция:** Сочная, рыхлая

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

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
14,8	9,3	8,9	179	100



Рецептура № 64

колонка

По сборнику рецептур

блюдо и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, 2006г., Екатеринбург

**Рецептура**

Наименование сырья	Расход сырья, г на			
	от 7 до 10 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Курица потрошенная 1 категории	197	85	218	94
или Филе куриное или индейки	90	85	99	94
или Грудка куриная промышленного производства	125	85	138	94
Морковь	8,8	7	10	8
Вода питьевая	8	8	10	10
<b>Масса припущенной моркови</b>		<b>6,5</b>		<b>7,5</b>
Молоко питьевое	18	18	20	20
Сухари	5	5	6	6
<b>Масса полуфабриката</b>		<b>113</b>		<b>126</b>
Масло растительное	3	3	4	4
<b>Масса готовых изделий</b>		<b>90</b>		<b>100</b>
Масло сливочное	5	5	5	5
<b>Выход готового блюда</b>		<b>90/5</b>		<b>100/5</b>

**Технология приготовления**

Подготовленные тушки птицы или грудку куриную разделяют на **мякоть без кожи**. Мякоть птицы или филе куриное нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку. Морковь очищают, припускают и так же пропускают через мясорубку. Измельчённое мясо птицы соединяют с морковью, добавляют молоко, соль, хорошо перемешивают и выбивают. Готовую котлетную массу порционируют, формируют колбаски, панируют в сухарях и укладывают на противень, предварительно смазанный маслом. Изделия запекают при температуре 250-280°C в течении 20-25 мин, своевременно переворачивая, до образования румяной корочки на поверхности. Готовые изделия должны быть полностью доведены до готовности, температура в центре изделий из котлетной массы должна быть не ниже 90°C. При подаче изделия поливают растопленным маслом сливочным, доведенным до кипения. Температура подачи 60-65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Форма изделий овальная, без трещин; политы маслом

**Цвет:** Корочки- светло коричневый, в разрезе - от светло-серого до серого с включениями моркови

**Вкус:** Запеченного мяса птицы, умеренно солёный, с овощным привкусом

**Запах:** Запеченного мяса птицы с морковью с ароматом сливочного масла

**Консистенция:** Сочная, мягкая

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

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
13,3	13,2	2,7	182,8	90/5
15,9	15,8	3,0	218	100/5

**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
Говядина 1 категории	63	46	68	50
или Говядина полуфабрикат	54	46	59	50
Свинина мясная	35	30	40	34
Морковь	23	18	25	20
Лук репчатый	11	9	12	10
Чеснок свежий	1,5	1,2	1,8	1,4
Сухари	6	6	6	6
<b>Масса полуфабриката</b>		<b>108</b>		<b>119</b>
Масло растительное	3	3	4	4
<b>Масса готовых изделий</b>		<b>90</b>		<b>100</b>
Масло сливочное	5	5	5	5
<b>Выход готового блюда</b>		<b>90/5</b>		<b>100/5</b>

**Технология приготовления**

Зачищенное мясо вместе с морковью и репчатым луком измельчают дважды на мясорубке, добавляют мелко рубленый чеснок, соль, перемешивают. Готовую котлетную массу порционируют и формируют колбаски. Изделия панируют в сухарях и укладывают на противень, предварительно смазанный маслом. Изделия запекают при температуре 250-280°C в течении 20-25 мин, своевременно переворачивая, до образования румяной корочки на поверхности. Готовые изделия должны быть полностью доведены до готовности, температура в центре изделий из котлетной массы должна быть не ниже 90°C. При подаче изделия поливают растопленным маслом сливочным, доведенным до кипения. Температура подачи 60-65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Изделия имеют правильную форму, запанированы тонким слоем. Поверхность без трещин, покрыта румяной корочкой.

**Цвет:** Корочки - коричневый, в разрезе - от светло-серого до серого. Не допускается розовато - красный оттенок.

**Вкус:** Запеченного мяса, умеренно солёный.

**Запах:** Запеченного мяса, запанированного в сухарях.

**Консистенция:** Пышная, сочная. На разрезе однородная масса, без отдельных кусочков мяса, сухожилий.

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

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
13,0	12,7	3,2	179,1	90/5
15,6	15,2	3,5	213	100/5

Рецептура № 316, 601

колонка

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

По сборнику рецептов блюд 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
Говядина 1 категории	61	45	68	50
или Говядина полуфабрикат	53	45	59	50
Свинина мясная	35	30	40	34
Картофель	12	9	13	10
Лук репчатый	12	10	14	12
Яйцо куриное	8	8	9	9
Сухари	9	9	10	10
<b>Масса полуфабриката</b>		<b>109</b>		<b>123</b>
Масло растительное	2	2	3	3
<b>Масса готовых изделий</b>		<b>90</b>		<b>100</b>
<b>Соус сметанный с томатом</b>		<b>30</b>		<b>30</b>
Сметана	8	8	8	8
Мука пшеничная	2,3	2,3	2,3	2,3
Вода питьевая	22	22	22	22
Томатное пюре	3	3	3	3
<b>Выход готового блюда</b>		<b>90/30</b>		<b>100/30</b>

## Технология приготовления

Подготовленное мясо, сырой очищенный картофель и репчатый лук нарезают и пропускают через мясорубку. Добавляют яйца, соль и все хорошо перемешивают до получения однородной пышной массы. Из полученного фарша формируют изделия в виде шариков, панируют в сухарях и укладывают на противень, предварительно смазанный маслом. Изделия запекают при температуре 250-280°C в течении 20-25 мин, своевременно переворачивая, до образования румяной корочки на поверхности. Готовые изделия должны быть полностью доведены до готовности, температура в центре изделий из котлетной массы должна быть не ниже 90°C. Температура подачи 60-65°C. При подаче изделия поливают соусом. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

**Приготовление соуса:** Соус сметанный: муку пшеничную просеивают, подсушивают в жарочном шкафу. В подготовленную муку, охлажденную до 60-70°C, вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют воду и варят 10 мин. Затем белый соус добавляют к сметане, доведенный до кипения, размешивают, заправляют солью, варят, при постоянном помешивании, в течение 3-5 минут. Томатное пюре уваривают при слабом кипении в течение 3-5 минут до половины первоначального объема, соединяют с соусом сметанным. Соус проваривают, процеживают и



### Органолептические показатели

**Внешний вид:** Изделия в форме шариков с равномерной мягкой корочкой, политы соусом сметанным с томатом

**Цвет:** Корочки- золотистый, в разрезе - от светло-серого до серого. Не допускается розовато - красный оттенок. Соуса - светло-красный

**Вкус:** Запеченного мяса в сочетании с картофелем и соусом, в меру соленый

**Запах:** Мяса с ароматом лука и соуса

**Консистенция:** В меру плотная, сочная, однородная. Соуса - однородная, эластичная

### Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
11,1	10,8	6,3	166,8	90/30
13,0	12,4	7,4	193,6	100/30

Рецептура № 388

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
Минтай потрошенный обезглавленный	101	75	112	83
или Треска потрошенная обезглавленная	99	75	125	83
или Горбуша (кета) потрошенная с головой	113	75	142	83
или Горбуша (кета) потрошенная без головы	128	75	151	83
или Горбуша (кета) неразделанная	137	75	110	83
Хлеб пшеничный	14	14	15	15
Вода питьевая	12	12	13	13
Лук репчатый	3	2,5	4	3
Яйца	3,5	3,5	4	4
Сухари пшеничные	4,5	4,5	5	5
<b>Масса полуфабриката</b>		<b>110</b>		<b>121</b>
Масло растительное для смазки листа		2		2
<b>Выход готового блюда</b>		<b>90</b>		<b>100</b>

Технология приготовления

Обработанную рыбу разделяют на **филе с кожей без костей (минтай, треска) или филе без кожи и костей (горбуша, кета)** нарезают на куски, измельчают на мясорубке вместе с замоченным в воде пшеничным хлебом и луком репчатым. В котлетную массу добавляют яйцо, соль, все тщательно перемешивают и выбивают. Из рыбной котлетной массы формируют изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом, панируют в сухарях и укладывают на противень, смазанный маслом. Изделия запекают при температуре 250-280°C в течении 20-25 мин, своевременно переворачивая, до образования румяной корочки на поверхности. Готовые рубленые изделия должны быть полностью доведены до готовности, температура в центре изделий из котлетной массы должна быть не ниже 90°C. Температура подачи 60-65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Органолептические показатели

**Внешний вид:** Изделия имеют правильную форму, запанированы тонким слоем. Поверхность без трещин, покрыта румяной корочкой

**Цвет:** Корочки - золотистый; в разрезе - в зависимости от вида рыбы: светло-серый (минтай); светло-розовый (горбуша)

**Вкус:** Запеченного изделия из рыбной котлетной массы, умеренно солёный

**Запах:** Запеченного рыбного блюда, без постороннего

**Консистенция:** Сочная, рыхлая, однородная

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
9,3	8,3	11,6	158	90
10,3	9,3	12,9	176	100

Рецептура № 427

колонка

По сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1996г

**Рецептура**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 12 лет и старше		с 7 до 11 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Говядина 1 категории	95	70	86	63
или Говядина полуфабрикат	83	70	74	63
Свинина мясная	54	46	48	41
Вода питьевая	10	10	9	9
Чеснок	0,5	0,4	0,5	0,4
Яйца	6	6	5	5
Мука пшеничная	10	10	9	9
<b>Масса полуфабриката</b>		<b>140</b>		<b>125</b>
Масло растительное	2	2	2	2
<b>Выход готового блюда</b>		<b>100</b>		<b>90</b>

**Технология приготовления**

Говядину и свинину пропускают два раза через мясорубку, добавляют измельченный чеснок, воду, соль, яйцо и перемешивают. Из подготовленной массы формируют изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом, панируют в муке и укладывают на противень, предварительно смазанный маслом. Изделия запекают при температуре 250-280°C в течении 10-15 мин, своевременно переворачивая, до образования румяной корочки на поверхности. Готовые изделия должны быть полностью доведены до готовности, температура в центре изделий из котлетной массы должна быть не ниже 90°C. Температура подачи 60-65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Изделия имеют правильную форму, запанированы тонким слоем. Поверхность без трещин, покрыты румяной корочкой

**Цвет:** Корочки- коричневый, в разрезе - от светло-серого до серого. Не допускается розовато - красный оттенок.

**Вкус:** Запеченного мяса, умеренно солёный

**Запах:** Запеченного мяса с легким ароматом чеснока

**Консистенция:** Пышная, сочная. На разрезе однородная масса, без отдельных кусочков мяса и сухожилий.

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

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
12,1	12,3	7,5	189	100
10,9	11,1	6,8	170,7	90



**Котлеты по-хлыновски**

Рецептура № 454 колонка

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

**Рецептура**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 12 лет и старше		с 7 до 11 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Говядина 1 категории	57	42	52	38
или Говядина полуфабрикат	50	42	45	38
Свинина мясная	49	42	44	38
Картофель	27	20	24	18
Лук репчатый	15	13	14	12
Яйцо	8	8	7	7
Сухари	8	8	7	7
<b>Масса полуфабриката</b>		<b>89</b>		<b>80</b>
Масло растительное для смазки листа		2	2	2
<b>Выход готового блюда</b>		<b>100</b>		<b>90</b>

**Технология приготовления**

Подготовленное мясо, сырой очищенный картофель, репчатый лук нарезают, пропускают через мясорубку. В массу добавляют яйца и соль, тщательно перемешивают и формуют изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом. Изделия панируют в муке и укладывают на противень предварительно смазанный маслом. Котлеты запекают при температуре 250-280°C в течении 20-25 мин, своевременно переворачивая, до образования румяной корочки на поверхности. Готовые изделия должны быть полностью доведены до готовности, температура в центре изделий из котлетной массы должна быть не ниже 90°C. Температура подачи 60-65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Изделия имеют правильную форму, запанированы тонким слоем. Поверхность без трещин, покрыта румяной корочкой

**Цвет:** Корочки - коричневый, в разрезе - от светло-серого до серого

**Вкус:** Запеченного мяса, умеренно соленый

**Запах:** Запеченного мяса, запанированного в сухарях

**Консистенция:** Пышная, сочная

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

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
9,8	10,9	12,6	187,7	100
9,2	9,8	11,3	170,2	90

Наименование блюда **Котлеты, биточки из мяса (свинина мясная и говядина)**

Рецептура № 451

колонка

По сборнику рецептур

блюды 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
Говядина 1 категории	46	34	50	37
или Говядина полуфабрикат	40	34	44	37
Свинина мясная	40	34	43	37
Хлеб пшеничный	16	16	18	18
Молоко или вода питьевая	11	11	12	12
Яйцо	3,5	3,5	4	4
Лук репчатый	8,3	7	9,5	8
Мука пшеничная или сухари	9	9	10	10
<b>Масса полуфабриката</b>		<b>113</b>		<b>124</b>
Масло растительное	2	2	2	2
<b>Выход готового блюда</b>		<b>90</b>		<b>100</b>

**Технология приготовления**

Зачищенное мясо измельчают на мясорубке вместе с луком, соединяют с пшеничным хлебом, замоченным в молоке и вторично пропускают через мясорубку. В массу добавляют яйца, соль, хорошо перемешивают и разделяют в виде изделий овально-приплюснутой формы с заостренным концом (котлеты) или круглоприплюснутой формы, толщиной 2,0-2,5 см (биточки). Изделия панируют в муке или сухарях и укладывают на противень, предварительно смазанный маслом. Изделия запекают при температуре 250-280°C в течении 20-25 мин, своевременно переворачивая, до образования румяной корочки на поверхности. Готовые изделия должны быть полностью доведены до готовности, температура в центре изделий из котлетной массы должна быть не ниже 90°C. Температура подачи 60-65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Изделия имеют правильную форму, запанированы тонким слоем. Поверхность без трещин, покрыта румяной корочкой

**Цвет:** Корочки - коричневый, в разрезе - от светло-серого до серого. Не допускается розовато - красный оттенок

**Вкус:** Запеченного мяса, умеренно соленый, без привкуса хлеба

**Запах:** Запеченного мяса, запанированного в муке или сухарях

**Консистенция:** Пышная, сочная. На разрезе однородная масса, без отдельных кусочков мяса, хлеба, сухожилий

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

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
13,3	11,4	10,8	199	90
14,8	12,7	12,0	221,5	100

Рецептура № 494

колонка

По сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г

**Рецептура**

Наименования сырья	Расход сырья и полуфабриктов			
	от 7 до 11 лет		с 12 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Курица потрошенная 1категории	151	135	167	149
или Бедро куриное	142	135	157	149
или Грудка куриная промышленного производства	142	135	157	149
или Филе куриное или индейки	121	115	135	128
Сметана	2	2	3	3
Томатное пюре	2	2	3	3
Чеснок	0,5	0,4	0,6	0,5
Масло растительное	2	2	2	2
<b>Выход готового блюда</b>		<b>90</b>		<b>100</b>

**Технология приготовления**

Подготовленные тушки птицы, или бедро, или грудку или филе куриное нарезают на порции. Поверхность смазывают смесью томатного пюре, сметаны, рубленого чеснока и соли. Кусочки птицы кладут на противень или сковороду, предварительно разогретый с маслом и запекают в жарочном шкафу при температуре 250-280°C в течении 20-25 мин, своевременно переворачивая до образования румяной корочки на поверхности. Во время приготовления птицы в жарочном шкафу кусочки периодически переворачивают и поливают жиром и сочком, выделившимся при запекании. При отпуске изделия поливают сочком, в котором готовилась птица. Температура подачи 60-65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Аккуратно нарубленные куски птицы, с запеченной корочкой, политы сочком

**Цвет:** Птицы - золотистый

**Вкус:** Запеченной птицы, умеренно солёный

**Запах:** Запеченной птицы, приятный, с ароматом чеснока

**Консистенция:** Корочки - хрустящая, внутри - мягкая, сочная

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

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
12,6	13,6	0,6	175	90
16,2	15,1	0,7	204	100

Рецептура № 431

колонка

По сборнику рецептур блюд 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
Печень говяжья	114	85	137	114
Масло растительное	5	5	6	6
<b>Масса готовой печени</b>		<b>60</b>		<b>75</b>
<b>Соус сметанный:</b>		<b>40</b>		<b>50</b>
Мука пшеничная	2,5	2,5	3	3
Вода питьевая	30	30	35	35
Сметана	12,5	12,5	15	15
<b>Выход готового блюда</b>		<b>100</b>		<b>120</b>

**Технология приготовления**

Зачищенную от плёнок и желчных протоков говяжью печень нарезают брусочками, посыпают солью, прогревают с маслом растительным в жарочном шкафу, затем заливают сметанным соусом и тушат 5-7 мин. Температура подачи 60-65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

**Приготовление соуса:** муку пшеничную просеивают, подсушивают на сковороде (без масла). В подготовленную муку, охлажденную до 60-70°C, вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют воду и варят 10 мин. Затем белый соус добавляют к сметане, доведенной до кипения, размешивают, заправляют солью, варят, при постоянном помешивании, в течение 3-5 минут соус процеживают и доводят до кипения.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Печень сохранила форму нарезки, залита сметанным соусом

**Цвет:** Печени - серый; соуса - кремовый

**Вкус:** Печени - в меру солёный; соуса - сметанный

**Запах:** Печени с соусом сметанным

**Консистенция:** Печени - мягкая; соуса - однородная

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

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
11,9	10,9	3,7	160,5	100
14,3	12,9	4,4	190,9	120

Рецептура № 401 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
Печень говяжья	147	93	147	121
Мука пшеничная	4	4	6	6
<b>Масса полуфабриката</b>		<b>95</b>		<b>125</b>
Масло растительное	4	4	5	5
<b>Масса тушеной печени</b>		<b>60</b>		<b>80</b>
<b>Соус сметанный №442-2013, Пермь</b>		<b>40</b>		<b>50</b>
Сметана	10	10	12,5	12,5
Мука пшеничная	1	1	1,3	1,3
Вода питьевая	30	30	40	40
Масло сливочное	1	1	1,3	1,3
<b>Выход готового блюда</b>		<b>100</b>		<b>120</b>

**Технология приготовления**

Зачищенную от плёнок и желчных протоков печень нарезают брусочками, посыпают солью, панируют в муке и прогревают с маслом растительным в жарочном шкафу 5-10 мин. Затем печень заливают сметанным соусом и тушат при слабом кипении в течение 15-20 минут. Температура подачи 60-65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

**Приготовление соуса:** в растопленное сливочное масло всыпают просеянную муку и подсушивают при непрерывном помешивании, не допуская пригорания. В подготовленную муку, охлажденную до 60-70°C, вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют воду и варят 10 мин. Затем белый соус добавляют к сметане, доведенной до кипения, размешивают, заправляют солью, варят, при постоянном помешивании, в течение 3-5 минут, соус процеживают и

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Печень сохранила форму нарезки, стушена с соусом

**Цвет:** Печени - серый; соуса - кремовый

**Вкус:** Тушеной печени в сочетании с соусом

**Запах:** Тушеной печени с ароматом соуса

**Консистенция:** Печени - мягкая; соуса - однородная

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

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
8,7	8,2	4,6	127	100
10,5	9,9	5,5	153	120

Рецептура № 443

колонка

По сборнику рецептур

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

**Рецептура**

Наименование сырья	Расход сырья, г на			
	1 порция			
	брутто, г	нетто, г		
Говядина 1 категории	107	79		
или Говядина полуфабрикат	93	79		
или Свинина мясная	87	74		
<b>Масса тушёного мяса</b>		<b>50</b>		
Масло растительное	8	8		
Крупа рисовая	51	51		
Лук репчатый	10	8		
Морковь	21	17		
Томатное пюре	8	8		
<b>Масса гарнира</b>		<b>150</b>		
<b>Выход готового блюда</b>		<b>200</b>		

**Технология приготовления**

Зачищенное мясо нарезают кусочками по 3-4 шт. на порцию складывают в посуду, добавляют воду, масло растительное и тушат 45-60 минут. Очищенные: лук репчатый нарезают полукольцами, морковь - соломкой и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла, затем добавляют томатное пюре и продолжают припускание еще 5-10 минут. Затем в мясо кладут припущенные с томатным пюре морковь и лук, добавляют соль, воду, равной объему необходимой для рассыпчатой рисовой каши (соотношение воды и риса 1:2,1). Мясо и овощи тушат при слабом кипении 5-10 минут, всыпают ровным слоем по всей поверхности перебранный промытый рис и варят до полного поглощения жидкости, затем рис перемешивают, закрывают крышкой и доводят до готовности в течение 30-40 минут. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. Температура подачи 60-65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Мясо нарезано кусочками, рис хорошо набухший, рассыпчатый

**Цвет:** Мяса - светло-коричневый, риса - светло-красный

**Вкус:** Характерный тушеному мясу с овощами и рисом, без постороннего

**Запах:** Тушёного мяса с овощами и рисом, без подгорелости

**Консистенция:** Мяса и риса - мягкая; плова - рассыпчатая, сочная

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

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
12,6	13,5	35,5	314	200

Наименование блюда **Плов из птицы**

Рецептура № 406 **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		
		брутто, г	нетто, г	
	Курица потрошенная 1 категории	147	131	
	или Грудка куриная на кости	103	70	
	или Филе куриное	73	70	
	<b>Масса готовой птицы</b>		<b>50</b>	
	Масло растительное	10	10	
	Крупа рисовая	51	51	
	Лук репчатый	10	8	
	Морковь	44	35	
	<b>Масса гарнира</b>		<b>150</b>	
	<b>Выход готового блюда</b>		<b>200</b>	

**Технология приготовления**

Подготовленную *птицу или грудку разделяют на мякоть без кожи*. Мякоть птицы или филе нарезают кубиками. Морковь и лук мелко нарезают и припускают с маслом растительным. Птицу и овощи заливают горячей водой, равной объему необходимой для рассыпчатой рисовой каши (соотношение воды и риса 1:2,1), доводят до кипения и всыпают перебранный промытый рис и варят до полуготовности. После того как рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, и доводят до готовности 25-40 мин. Отпускают, равномерно распределяя мясо птицы вместе с рисом и овощами. Температура подачи 60-65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Птица нарезана кусочками, рис хорошо набухший, рассыпчатый

**Цвет:** Птицы и риса - белый

**Вкус:** Плов имеет вкус птицы, овощей и риса

**Запах:** Тушёной птицы с ароматом лука

**Консистенция:** Мягкая, сочная

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

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
12,9	12,2	33,4	295	200

99

Наименование блюда **Рулет с луком и яйцом**

Рецептура № 458 **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
Говядина 1 категории	67	49	73	54
или Говядина полуфабрикат	58	49	64	54
Хлеб пшеничный	10	10	11	11
Молоко питьевое	15	15	17	17
<b>Котлетная масса</b>		<b>72</b>		<b>80</b>
<b>Фарш:</b>		<b>24</b>		<b>27</b>
Лук репчатый	37	31	40	34
Масло сливочное	3,5	3,5	4	4
<b>Масса припущенного с маслом лука</b>		<b>15</b>		<b>17</b>
Яйца	9	9	10	10
Яйца для смазки изделий	5	5	6	6
Сухари	2,7	2,7	3	3
<b>Масса полуфабриката</b>		<b>102</b>		<b>114</b>
Масло растительное	1	1	1	1
<b>Выход готового блюда</b>		<b>90</b>		<b>100</b>

**Технология приготовления**

Зачищенное мясо измельчают на мясорубке, соединяют с пшеничным хлебом, замоченным в молоке и вторично пропускают через мясорубку. Для приготовления фарша: измельченный репчатый лук припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла, затем соединяют с измельченными вареными яйцами. На смоченную водой полотняную салфетку раскладывают котлетную массу ровным слоем толщиной 1,5-2 см. На котлетную массу кладут фарш. Затем края салфетки соединяют так, чтобы один край котлетной массы слегка находил на другой, и рулет скатывают с салфетки на смазанный маслом противень швом вниз. Поверхность рулета смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом, прокалывают в нескольких местах и запекают 30-40 минут при температуре 220-250°C. Готовый рулет режут на порции. Температура подачи 60-65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

- Внешний вид:** Поверхность рулета без трещин и разрывов, ровная
- Цвет:** Корочки - коричневый, в разрезе - серый
- Вкус:** В меру соленый, запеченного мяса
- Запах:** Запеченного мяса
- Консистенция:** Пышная, на разрезе однородная



Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
11,3	11,5	5,4	170,3	90
12,5	12,8	5,9	189	100

Рецептура № 341

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
Минтай потрошенный обезглавленный	136	101	153	113
или Треска потрошенная обезглавленная	141	107	157	119
или Горбуша (кета) потрошенная с головой	153	107	170	119
или Горбуша (кета) потрошенная без головы	161	107	179	119
или Горбуша (кета) неразделанная	184	107	205	119
Мука пшеничная	4	4	5	5
Сметана	10	10	10	10
Сыр	6	5	6	5
Масло растительное	3	3	4	4
<b>Выход готового блюда</b>		<b>90</b>		<b>100</b>

#### Технология приготовления

Обработанную рыбу разделяют на **филе с кожей без костей**, нарезают на порционные куски, солят, панируют в муке и укладывают на противни, смазанные маслом растительным. Поверхность изделий смазывают сметаной и запекают при температуре 250-280°C в течении 20-25 мин до образования румяной корочки. За 5-7 мин. до готовности порционные кусочки посыпают тертым сыром. Температура подачи 60-65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

#### Органолептические показатели

**Внешний вид:** Порционные кусочки рыбы с равномерной запеченной сырной корочкой

**Цвет:** Корочки - золотистый; в разрезе - в зависимости от вида рыбы: светло-серый (минтай); светло-розовый (горбуша)

**Вкус:** Характерный для запеченной рыбы в сочетании со сметаной и сыром, умеренно соленый

**Запах:** Запеченной рыбы с ароматом сметаны и сыра

**Консистенция:** Мягкая, сочная

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

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
19,4	14,5	4,3	225,3	90
22,6	17,1	5,1	264,7	100

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №**

93

**Рыба запеченная в сухарной корочке с маслом**

Рецептура № 6/7

колонка

По сборнику рецептов 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
Минтай потрошенный обезглавленный	127	94	153	113
или Треска потрошенная обезглавленная	131	99	157	119
или Горбуша (кета) потрошенная с головой	142	99	170	119
или Горбуша (кета) потрошенная без головы	149	99	179	119
или Горбуша (кета) неразделанная	170	99	205	119
Яйца	17	17	20	20
Молоко питьевое	12	12	14	14
Сухари	8	8	10	10
Масло растительное	4	4	5	5
<b>Масса готового изделия</b>		<b>100</b>		<b>120</b>
Масло сливочное	5	5	5	5
<b>Выход готового блюда</b>		<b>100/5</b>		<b>120/5</b>

**Технология приготовления**

Обработанную рыбу разделяют на **филе с кожей без костей**, нарезают на порционные куски. Кусочки смачивают в яично - молочной смеси с добавлением соли, панируют в сухарях способом двойной панировки. Укладывают на противень, предварительно смазанный маслом и запекают в жарочном шкафу при температуре 250-280°C в течение 15-20 мин. Затем рыбу переворачивают и запекают до готовности и образования румяной корочки на поверхности. При подаче рыбу поливают растопленным сливочным маслом, доведенным до кипения. Температура подачи 60-65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Порционные куски рыбы в сухарной корочке, панировка не отстает; полита маслом

**Цвет:** Корочки- золотистый, в разрезе - в зависимости от вида рыбы

**Вкус:** Рыбный, нежный, с привкусом сухарей

**Запах:** Характерный для рыбы, с ароматом сухарной панировки и масла

**Консистенция:** Рыбы – мягкая, сочная; корочки - хрустящая

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

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
11,3	10,5	4,8	158,9	100/5
14,5	12,2	5,8	191	120/5

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
Минтай потрошенный обезглавленный	150	111	206	144
или Треска потрошенная обезглавленная	143	108	248	144
или Горбуша (кета) потрошенная с головой	154	108	200	148
или Горбуша (кета) потрошенная без головы	162	108	167	144
или Горбуша (кета) неразделанная	186	108	38	38
Морковь	23	18	23	18
Лук репчатый	14,3	12	14,3	12
Томатное пюре	8	8	8	8
Сахар	1	1	1	1
Масло растительное	5	5	5	5
<b>Выход готового блюда</b>		<b>90/50</b>		<b>120/50</b>

**Технология приготовления**

Обработанную рыбу разделяют *на филе с кожей без костей*, нарезают на порционные куски, укладывают в посуду в два слоя, чередуя со слоями обработанных, нашинкованных моркови и лука репчатого, заливают водой, добавляют соль, сахар, масло растительное, томатное пюре, посуду закрывают крышкой и тушат до готовности. Отпускают рыбу с соусом и овощами, в котором она тушилась. Температура подачи 60-65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Рыба хорошо очищена, куски целые, сохранившие форму. Рыба залита соусом с овощами

**Цвет:** На поверхности светло - оранжевый, на разрезе - белый или розовый

**Вкус:** Характерный для использованных продуктов

**Запах:** Свойственный виду рыбы, овощей

**Консистенция:** Мягкая, сочная

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

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
13,9	11,3	6,4	182,7	90/50
17,5	12,5	7,2	211	120/50

Наименование блюда

**Сердце в соусе**

Рецептура № 403; 453

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 , г на			
	с 7 до 11 лет		с 12 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Сердце	98	83	137	116
Морковь	2,5	2	3,5	3
Лук репчатый	2,4	2	3,3	3
Масло растительное	5	5	7	7
<b>Масса готового сердца</b>		<b>50</b>		<b>70</b>
<b>Соус томатный</b>		<b>50</b>		<b>50</b>
Мука пшеничная	2,5	2,5	2,5	2,5
Масло сливочное	2,5	2,5	2,5	2,5
Вода питьевая	50	50	50	50
Томатное пюре	8	8	8	8
Чеснок	0,6	0,5	0,6	0,5
<b>Выход готового блюда</b>		<b>100</b>		<b>120</b>

#### Технология приготовления

Подготовленное сердце промывают и замачивают в холодной воде на 1-2 часа, затем отваривают в течение 1,5-2 часов. Готовое сердце нарезают на кусочки массой по 20 -30г и прогревают на масле растительном с добавлением моркови и лука репчатого. Сердце с овощами заливают соусом и продолжают тушить 15 - 20 мин. За 5 мин до окончания тушения добавляют, соль, мелконарубленный чеснок. Отпускают вместе с соусом в котором тушилось сердце. Температура подачи 60-65°С. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

**Приготовление соуса:** муку пшеничную просеивают, подсушивают на сковороде (без масла). В подготовленную муку, растертую с маслом, охлажденную до 60-70°С, вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют воду и варят 10 мин. Томатное пюре уваривают, при слабом кипении в течение 3-5 мин, до половины первоначального объема, соединяют с соусом белым. В конце варки добавляют соль. Соус проваривают, процеживают и доводят до кипения.

#### Органолептические показатели

**Внешний вид:** Сердце нарезано на кусочки, тушено с соусом

**Цвет:** Коричневый; соуса - светло-коричневого

**Вкус:** Тушеных мясных субпродуктов, умеренно солёный

**Запах:** Тушеного мясного блюда, с ароматом чеснока

**Консистенция:** Сердца - мягкая, нежная; соуса - однородная

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

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
11,2	10,1	3,7	151	100
12,9	12,1	4,1	177	120

Наименование блюда

**Соус сметанный с томатом**

Рецептура № 601

колонка

По сборнику рецептур

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

**Рецептура**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	брутто, г	нетто, г		
Сметана	12,5	12,5		
Мука пшеничная	2,5	2,5		
Вода питьевая	37,5	37,5		
Масло сливочное	2,5	2,5		
<b>Соус сметанный</b>	<b>50</b>			
Томатное пюре	5	5		
<b>Выход готового блюда</b>	<b>50</b>			

**Технология приготовления**

Соус сметанный: муку пшеничную просеивают, подсушивают в жарочном шкафу с маслом сливочным. В подготовленную муку, охлажденную до 60-70°C, вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют воду и варят 10 мин. Затем белый соус добавляют к сметане, доведенный до кипения, размешивают, заправляют солью, варят, при постоянном помешивании, в течение 3-5 минут. Томатное пюре уваривают при слабом кипении в течение 3-5 минут до половины первоначального объема, соединяют с соусом сметанным. Соус проваривают, процеживают и вновь доводят до кипения. Температура подачи 60-65°C.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Однородная, нерасслоившаяся масса

**Цвет:** Светло - красный

**Консистенция:** Полужидкая, эластичная

**Вкус:** Умеренно соленый, с привкусом сметаны, томата

**Запах:** Свежей сметаны с томатом

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

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
1,9	3,7	2,8	52,1	50

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №**

**Тефтели из мяса (свинина мясная и говядина) с соусом**

*94*

Рецептура № 461; 587

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
Свинина мясная	35	30	39	33
Говядина 1 категории	41	30	45	33
или Говядина полуфабрикат	35	30	39	33
Хлеб пшеничный	14	14	15	15
Молоко питьевое	18	18	20	20
Лук репчатый	24	20	25	21
Масло сливочное	9	9	10	10
<b>Масса припущенного лука</b>		<b>14</b>		<b>15</b>
Мука пшеничная	2,7	2,7	3	3
<b>Масса полуфабриката</b>		<b>107</b>		<b>117</b>
Масло растительное для смазки листа		3		3,5
<b>Соус томатный</b>		<b>50</b>		<b>50</b>
Вода питьевая	45	45	45	45
Мука пшеничная	2,3	2,3	2,3	2,3
Масло сливочное	2,3	2,3	2,3	2,3
Томатное пюре	12	12	12	12
Лук репчатый	1,2	1	1,2	1
Морковь	5	4	5	4
Масло сливочное для заправки соуса		0,8		0,8
Сахар	0,5	0,5	0,5	0,5
<b>Выход готового блюда</b>		<b>90/50</b>		<b>100/50</b>

**Технология приготовления**

Подготовленное мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, добавляют пшеничный хлеб, предварительно замоченный в молоке. Лук репчатый очищенный, мелко нарезают и припускают с добавлением масла сливочного, охлаждают. В приготовленный фарш добавляют припущенный репчатый лук, соль, тщательно перемешивают и разделяют шарики по 2-3 шт. на порцию. Тефтели панируют в муке и укладывают на противень, предварительно смазанный маслом. Изделия запекают при температуре 250-280°C в течении 20-25 мин, своевременно переворачивая, до образования румяной корочки на поверхности. Готовые рубленые изделия должны быть полностью доведены до готовности, температура в центре изделий из котлетной массы должна быть не ниже 90°C. При подаче тефтели поливают соусом томатным. Температура подачи 60-65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.



**Приготовление соуса:** Мелконарезанные морковь и лук репчатый припускают с добавлением небольшого количества воды с добавлением сливочного масла 5-10 минут, затем добавляют томатное пюре и продолжают припускание еще 5-7 мин. **Соус томатный:** просеянную пшеничную муку подсушивают при температуре 150-160°C, периодически помешивая. Охлаждённую до 70-80°C мучную пассеровку разводят тёплой водой или овощным отваром в соотношении 1:4, тщательно размешивают и вводят в кипящий овощной отвар или воду, затем добавляют припущенные овощи с томатным и при слабом кипении варят 45-60 мин. В конце варки добавляют соль, сахар. Соус процеживают, протирая в него разварившиеся овощи, заправляют маслом сливочным и доводят до кипения.

#### Органолептические показатели

**Внешний вид:** Тефтели сохранили форму, запанированы тонким слоем. Поверхность без трещин, покрыта румяной корочкой. Изделия политы соусом

**Цвет:** Мяса - светло - серый, соуса - красный

**Вкус:** Запеченного мяса в сочетании с соусом, умеренно соленый, без привкуса хлеба

**Запах:** Запеченного мяса с ароматом соуса

**Консистенция:** Тефтелей - сочная, пышная; соуса - однородная, эластичная

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

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
11,4	11,6	10,8	193,2	90/50
12,7	12,9	12,8	218	100/50

Рецептура № 349

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
Минтай потрошенный обезглавленный	104	77	124	92
или Треска потрошенная обезглавленная	102	77	121	92
или Горбуша (кета) потрошенная с головой	116	77	138	92
или Горбуша (кета) потрошенная без головы	132	77	157	92
или Горбуша (кета) неразделанная	140	77	167	92
Хлеб пшеничный	14	14	17	17
Молоко питьевое	14	14	17	17
Лук репчатый	8	7	10	8
Яйца	6	6	7	7
Мука пшеничная	8	8	10	10
<b>Масса полуфабриката</b>	<b>2 шт./62г</b>	<b>124</b>	<b>2 шт./74г</b>	<b>149</b>
Масло растительное	5	5	4	4
<b>Масса готовых тефтелей</b>	<b>2шт./50г</b>	<b>100</b>	<b>2шт./60г</b>	<b>120</b>
Масло сливочное	10	10	5	5
<b>Выход готового блюда</b>		<b>100/10</b>		<b>120/10</b>

**Технология приготовления**

Обработанную рыбу разделяют на **филе без кожи и костей (горбуша, кета)** или **филе с кожей без костей (минтай, треска)** нарезают на куски, пропускают через мясорубку, затем добавляют лук репчатый и замоченный в молоке хлеб пшеничный и повторно пропускают через мясорубку. В полученную массу добавляют яйца, соль, хорошо вымешивают и формируют шарики по 2 шт. на порцию. Тефтели панируют в муке и укладывают на смазанный маслом противень. Изделия запекают в жарочном шкафу при температуре 250-280°C в течении 20-25 мин, своевременно переворачивая, до образования румяной корочки на поверхности. При подаче поливают растопленным маслом сливочным, доведенным до кипения. Готовые рубленые изделия должны быть полностью доведены до готовности, температура в центре изделий из котлетной массы должна быть не ниже 90°C. Температура подачи 60-65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

### Органолептические показатели

**Внешний вид:** Тефтели сохранили форму, на поверхности румяная корочка

**Цвет:** Корочки - золотистый; в разрезе - в зависимости от вида рыбы: светло-серый (минтай); светло-розовый (горбуша)

**Вкус:** Запеченного изделия из рыбной котлетной массы, умеренно солёный; без привкуса хлеба

**Запах:** Запеченной рыбы запанированной в муке

**Консистенция:** Тефтелей - сочная, пышная

### Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
12,2	14,8	13,7	236,9	100/10
14,4	15,7	16,5	264,7	120/10

Наименование блюда **Фрикасе из птицы**  
 Рецепт № 493 **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
Филе куриное или индейки	95	90	121	115
Зелень сушеная (хмели-сунели)	0,1	0,1	0,1	0,1
Масло сливочное	4	4	5	5
<b>Масса тушеной птицы</b>		<b>70</b>		<b>80</b>
Лук репчатый	24	20	24	20
Сметана	20	20	20	20
<b>Выход готового блюда</b>		<b>90</b>		<b>100</b>

**Технология приготовления**

Подготовленное филе птицы (или индейки) нарезают брусочками. Очищенный лук нарезают мелким кубиком. Сливочное масло растапливают в сотейнике, добавляют в него хмели сунели, подготовленный репчатый лук и прогревают при медленном нагреве. Затем добавляют филе птицы (или индейки) и тушат при закрытой крышке до полуготовности в течение 20 - 25 минут. Затем вводят сметану и тщательно перемешивают, чтобы кусочки птицы (индейки) пропитались сметанной заливкой, добавляют соль и продолжают тушение в течение 5-7 минут до готовности. Температура подачи 60-65°С. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

- Внешний вид:** Филе птицы (или индейки) тушено в сметане с луком и специями
- Цвет:** Кремовый
- Вкус:** Тушеной птицы (или индейки), умеренно солёный, нежный
- Запах:** Тушеной птицы (или индейки), сливочный в сочетании с пряным ароматом специй
- Консистенция:** Мягкая, сочная

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

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
12,1	14,8	0,6	184	90
18,5	18,7	0,7	245,1	100