



РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4»

368890, г. Южно-Сухокумск
ул. Комарова, 8

тел.: (887276) 2-12-72
e-mail: mkousosh-4@mail.ru

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА
ПЕЛЬМЕНИ

Наименование продуктов	Масса		Химический состав				У	Ккал
	брутто	нетто	белки		жиры			
			всего	в т. ч. жив.	всего	в т. ч. раст.		
Тесто для пельменей	-	450						
Говядина	584	430						
Лук	50	42						
Соль йодированная	9	9						
Сахар	0,5	0,5						
Вода	90	90						
Масса фарша	-	560						
Масса	-	1000 г.						
Итого:			120,5	86,9	78,4	4,2	224,4	2083

Витамины				Минеральные вещества			
B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
0,84	4,2	0,10	6,8	134	1194	157	16,9

Выход: 1 кг. или 1000 гр.

t° 65°

Срок: 3 часа

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

БОРЩ

Наименование продуктов	Масса		Химический состав				Ккал	
	брутто	нетто	белки		жиры			У
			всего	в т. ч. жив.	всего	в т. ч. раст.		
Свекла	30	30						
Капуста	150	120						
Морковь	50	40						
Зелень	13	13						
Лук	13	0						
Масло растительное	20	20						
Картофель	107	80						
Уксус	15	15						
Томат	10	10						
Итого:			6,6	0,0	19,4	19,4	28,0	313

Витамины				Минеральные вещества			
В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
0,11	54,3	0,00	9,7	171	182	98	4,4

t⁰ 65⁰

Срок: не более 3 часов

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

ВЯЗКАЯ КАША РИСОВАЯ

Наименование продуктов	Масса		Химический состав				Ккал	
	брутто	нетто	белки		жиры			У
			всего	в т. ч. жив.	всего	в т. ч. раст.		
Крупа рисовая	50	50						
Молоко	300	300						
Вода	300	300						
Сахар	8	8						
Масло сливочное	10	10						
Масса	-	200 г.						
Итого:			31,4	16,0	59,1	2,2	200,0	470

Витамины				Минеральные вещества			
В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
0,15	3,9	0,20	0,7	300	400,2	70	1,4

t⁰ 65⁰

Срок: 1 час

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ

Наименование продуктов	Масса		Химический состав				Ккал	
	брутто	нетто	белки		жиры			У
			всего	в т. ч. жив.	всего	в т. ч. раст.		
Макаронные изделия	40	40						
Картофель	100	100						
Морковь	30	30						
Лук	30	30						
Масло растительное	10	10						
Масло сливочное	5	5						
Томат	10	10						
Итого:			10,8	11,0	11,4	11,4	75,3	445

Витамины				Минеральные вещества			
В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
0,42	33,0	0,00	5,5	61	254	96	3,8

t° 75°

Срок: 3 часа

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

СУП КРЕСЬЯНСКИЙ

Наименование продуктов	Масса		Химический состав				Ккал	
	брутто	нетто	белки		жиры			У
			всего	в т. ч. жив.	всего	в т. ч. раст.		
Картофель	100	100						
Крупа перловая	40	40						
Морковь	30	30						
Лук	30	30						
Масло растительное	10	10						
Масло сливочное	5	5						
Томат	6	6						
Итого:			8,5	1,0	20,4	20,4	58,2	450

Витамины				Минеральные вещества			
В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
0,22	39,8	1,0	9,7	105	268	78	2,9

t° 75°

Срок: 3 часа

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ

Наименование продуктов	Масса		Химический состав				Ккал	
	брутто	нетто	белки		жиры			У
			всего	в т. ч. жив.	всего	в т. ч. раст.		
Масло сливочное	10	10						
Повидло	15	15						
Хлеб пшеничный	20	20						
Итого:			3,0	0,1	20,9	0,4	42,0	325

t° 6°

Срок: не более 15' мин

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

КЕФИР - КИСЛОМОЛОЧНЫЙ

Наименование продуктов	Масса		Химический состав				Ккал	
	брутто	нетто	белки		жиры			У
			всего	в т. ч. жив.	всего	в т. ч. раст.		
Кефир	206	200						
Итого:			5,8	5,8	5,0	0,0	8,0	100

Витамины				Минеральные вещества			
B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
0,08	1,4	0,04	0,0	240	80	28	0,2

t° 14°

Срок: 1 час

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ

Наименование продуктов	Масса		Химический состав					Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	белки		жиры		У	
			всего	в т. ч. жив.	всего	в т. ч. раст.		
Яйца в штук	1 шт.	40						
Итого:			5,1	5,1	4,6	0,0	0,3	63 ккал

Витамины				Минеральные вещества			
В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
0,03	0,0	0,10	0,2	22	77	5	1,0

Выход: 40 гр.

Срок подачи не более 3-х часов с момента варки

- t⁰ подачи 20⁰

Погружают в кипящую воду (3 л. Н₂О – 50,0 соли) на 10 яиц и варят 8-10 мин.

Для облегчения очистки сразу погружают в холод Н₂О

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

БУЛОЧКА СДОБНАЯ

Наименование продуктов	Масса		Химический состав				Ккал	
	брутто	нетто	белки		жиры			У
			всего	в т. ч. жив.	всего	в т. ч. раст.		
Мука пшеничная	39,3	39,3						
Сахар	7	7						
Масло сливочное	5	5						
Яйцо	1/17	2,4						
Яйцо для смазки	-	1,3						
Соль йодированная	0,8	0,8						
Дрожжи	0,8	0,8						
Ванилин	0,03	0,03						
Вода	18	18						
Масса	-	70						
Итого:			4,7	0,4	4,8	0,5	33,9	198

Витамины				Минеральные вещества			
В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
0,06	0,0	0,04	0,7	9	37	6	0,5

Выход: 60 гр.

Срок: 3 часа, влажность 37%

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

ПЛОВ

Наименование продуктов	Масса		Химический состав				Энергетическая ценность ккал	
	брутто	нетто	белки		жиры			У
			всего	в т. ч. жив.	всего	в т. ч. раст.		
Говядина	110	81						
Масса вареного мяса	7	7						
Морковь	31	25						
Масло сливочное	10	10						
Лук	12	10						
Крупа рисовая	68	68						
Итого:			18,9	14,2	18,6	0,6	49,2	440

Витамины				Минеральные вещества			
В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
0,07	0,4	0,06	0,8	23	227	53	2,8

t⁰ –ра 65⁰

Срок реализации: не более 3-х часов. Не допускается запах подгорелого мяса.

Должен быть аромат говядины, лука, моркови и риса.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

ОЛАДИКИ

Наименование продуктов	Масса		Химический состав				Энергети- ческая ценность ккал	
	брутто	нетто	белки		жиры			У
			всего	в т. ч. жив.	всего	в т. ч. раст.		
Тесто для оладий		176						
Мука пшеничная	85	85						
Яйца	1/10	4						
Молоко	85	85						
Дрожжи	2,5	2,5						
Сахар	3	3						
Соль йодированная	1,5	1,5						
Масло растительное	9	9						
Масса готовых оладий	-	150						
Джем или повидло	15,2	15						
Итого:			11,9	2,9	12,2	9,6	71,8	445

Витамины				Минеральные вещества			
В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
0,16	1,5	0,03	5,4	121	119	26	112

t⁰ –ра 65⁰

Срок: не более 3-х часов. Мякиш пористый, пропеченный.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

РАГУ ИЗ КУРИЦЫ

Наименование продуктов	Масса		Химический состав				Энергетическая ценность ккал	
	брутто	нетто	белки		жиры			У
			всего	в т. ч. жив.	всего	в т. ч. раст.		
Курица	81	72						
Масло растительное	6	6						
Масса жареной птицы	-	50						
Картофель	107	80						
Морковь	21	17						
Томат	6	6						
Лук	12	10						
Мука	1	1						
Масса гарнира	-	125						
Итого:			13,8	11,8	14,4	4,8	15,9	248

Витамины				Минеральные вещества			
В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
0,12	0,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8

t⁰ –ра 65°

Срок: не более 3-х часов

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Наименование продуктов	Масса		Химический состав				Энергети- ческая ценность ккал	
	брутто	нетто	белки		жиры			У
			всего	в т. ч. жив.	всего	в т. ч. раст.		
Говядина	164	121						
Морковь	18	14						
Лук	15	13						
Петрушка	3	2						
Масса отварного мяса	-	75						
Томат	9	9						
Мука	4	4						
Масса соуса	-	75						
Итого:			22,0	20,7	24,2	0,1	5,5	328

Витамины				Минеральные вещества			
В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
0,08	1,6	0,06	0,8	23	238	37	3,3

t⁰ –ра 65⁰

Срок: не более 3-х часов

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

РЫБА ЖАРЕНАЯ

Наименование продуктов	Масса		Химический состав				Энергети- ческая ценность ккал	
	брутто	нетто	белки		жиры			У
			всего	в т. ч. жив.	всего	в т. ч. раст.		
Путассу	183	119						
Мука	7	7						
Масло растительное	7	7						
Масса жареной рыбы	-	100						
Итого:			18,2	17,5	9,5	6,3	4,0	

Витамины				Минеральные вещества			
В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
0,14	0,8	0,02	4,4	49	197	37	0,8

t⁰ –ра 65⁰

Срок: не более 3-х часов

Один кусок на порцию, рыба соответствует запаху рыбы, гарнир уложен горкой с краю тарелки.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

ГОЛУБЦЫ

Наименование продуктов	Масса		Химический состав				Энергети- ческая ценность ккал	
	брутто	нетто	белки		жиры			У
			всего	в т. ч. жив.	всего	в т. ч. раст.		
Говядина	85,5	62,8						
Капуста	117	93						
Масса отварного мяса	-	39						
Крупа рисовая	8	8						
Масса отварного риса	-	21,5						
Масло сливочное	6	6						
Масса фарша	-	63						
Масса полуфабриката	-	146						
Итого:			14,5	11,8	16,3	0,2	8,9	240

Витамины				Минеральные вещества			
В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
0,08	18,9	0,05	0,6	77	174	33	2,3

t⁰ –ра 65⁰

Срок: не более 3-х часов

Должны быть сочными, вкусными

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ВОЩАМИ

Наименование продуктов	Масса		Химический состав				Энергетическая ценность ккал	
	брутто	нетто	белки		жиры			У
			всего	в т. ч. жив.	всего	в т. ч. раст.		
Макаронные изделия	49	49						
Масса отварных макарон	-	140						
Морковь	35	28						
Масло сливочное	12	12						
Томат пюре	12	12						
Зелень	1,5	1						
Лук	35	35						
Масса готовых овощей	-	60						
Итого:			У	0,1	10,4	0,7	30,7	232

Витамины				Минеральные вещества			
В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
0,08	2,3	0,08	1,1	14	60	26	1,2

Выход: 200 г.

t⁰ –ра 65⁰

Срок реализации не более 3-х часов с момента приготовления

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ВОЩАМИ

Наименование продуктов	Масса		Химический состав				Энергетическая ценность ккал	
	брутто	нетто	белки		жиры			У
			всего	в т. ч. жив.	всего	в т. ч. раст.		
Макаронные изделия	49	49						
Масса отварных макарон	-	140						
Крупа рисовая	35	35						
Сахар	8	8						
Масло сливочное	10	10						
Итого:			24,1	0,1	10,4	0,7	30,7	

Витамины				Минеральные вещества			
B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
0,08	2,3	0,08	1,1	14	60	26	1,2

Выход: 200 г.

t⁰ –ра 65⁰

Срок реализации не более 3-х часов с момента приготовления

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

СУП МОЛОЧНЫЙ

Наименование продуктов	Масса		Химический состав				Энергетическая ценность ккал	
	брутто	нетто	белки		жиры			У
			всего	в т. ч. жив.	всего	в т. ч. раст.		
Молоко	300	300						
Вода	200	200						
Крупа рисовая	35	35						
Сахар	8	8						
Масло сливочное	10	10						
Итого:			24,1	9,9	25,8	0,6	82,6	

Витамины				Минеральные вещества			
В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
0,30	6,4	0,22	0,3	778	686	115	1,3

t⁰ –ра 75⁰

Срок: 3 часа

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ

Наименование продуктов	Масса		Химический состав				Энергетическая ценность ккал	
	брутто	нетто	белки		жиры			У
			всего	в т. ч. жив.	всего	в т. ч. раст.		
Яйцо	1 шт.	40 г.						
Молоко	25,0	25,0						
Масса смеси	-	65						
Масло сливочное	2,5	2,5						
Масса готового омлета	-	63						
Итого:			5,6	5,6	8,7	0,0	1,5	

Витамины				Минеральные вещества			
В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
0,04	0,02	0,13	0,3	53	100	8	1,0

Срок реализации: не более 30' с момента приготовления
 t° – ра 65⁰

Консистенция: нежная, пористая, слегка зарумянена