



Лицей №6

г.Невинномысск

ЭРУДИЦИЯ КУЛЬТУРА

ОТЕЧЕСТВО СПОРТ



Школьная столовая МБОУ Лицей №6 г.Невинномысска



Наша выпечка



Комплексный обед



*Запеканка
на завтрак*



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



Борщ Ставропольский

Общество с ограниченной ответственностью «Квант - Кафе»

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

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № ____

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

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

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
250/10	2,40	5,06	16,54	118,01	36,35	23,54	58,34	1,11	0,09	28,70	0,92

Технология приготовления:

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

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

При отпуске в тарелку можно положить прокипяченную сметану.

Требования к качеству:

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

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

Цвет: малиново-красный, жир на поверхности – оранжевый

Вкус: кисло-сладкий, умеренно соленый

Запах: свойственный входящим в блюдо продуктам



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



Овощи свежие или солёные

Общество с ограниченной ответственностью «Квант - Кафе»

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

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

Номер рецептуры: 70, 71

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

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

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
50	0,56	0,1	1,75	10	5	7,5	17,5	0,4	0,01	5,25	

Технология приготовления:

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

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

Температура подачи не ниже +15° С.

Требования к качеству:

Внешний вид: огурцы или помидоры сохранили форму.

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

Цвет: огурцов - оливковый, помидоров - красный.

Вкус: огурцов или помидоров.

Запах: огурцов или помидоров.



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

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

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



Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом



Общество с ограниченной ответственностью «Квант - Кафе»

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

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № _____

Наименование кулинарного изделия (блюда): ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Номер рецептуры: № 279

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

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

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
90	6,106	6,78	7,72	115	19,33	173,0	31,0	0,49	0,03	0,3	0,02

Технология приготовления:

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

Требования к качеству:

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

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

Консистенция: в меру плотная, сочная

Вкус и запах: тушеного мяса в соусе, умеренно соленый

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

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



Каша гречневая рассыпчатая

Общество с ограниченной ответственностью
«Квант - Кафе»

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

Наименование кулинарного изделия (блюда): КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ
Номер рецептуры: 171, 302

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

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

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A (мкг)
150	6,01	5	45,18	234,93	13,76	125,0	187,83	4,20	0,27	0	30

Технология приготовления:

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

Требования к качеству:

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



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



Компот из сухофруктов

Компот из сушеных яблок

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

Компот из кураги, чернослива или изюма

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



Компот из сушеных груш

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

Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный



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

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

