

Введение в рацион школьника блюд, соответствующих требованиям здорового питания с пониженным содержанием соли, сахара, насыщенных жиров

В рацион школьников введены все блюда в соответствии с Сан Пин с пониженным содержания сахара, соли насыщенных жиров. Блюда соответствуют цикличному меню и приготовлены строго по технологическим картам.

Используются в меню блюда, где сохраняется исходная биологическая ценность пищевых продуктов, используются пищевые продукты со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров, поваренной соли, а также пищевые продукты, обогащенные витаминами и пищевыми волокнами.

Из меню исключены:

- насыщенные и трансизомеры жирных кислот, холестерин, которые содержатся в колбасных изделиях, говяжьем жиру, маргаринах, кондитерских изделиях с жиром;
- поваренная соль, которая содержится в рыбных и мясных деликатесах, соленьях;
- добавленный сахар, который содержится в сладких безалкогольных напитках, нектарах.

В меню блюда, соответствующие требованиям здорового питания. Жареной пищи нет.

Технологическая карта

Технологическая карта №: 32

Наименование изделия: Рассольник на мясном бульоне со сметаной

Номер рецептуры: 22

Наименование сборника рецептур: Могильный М.П.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	-	56
- с 01.01 (31%)	81	-
Огурцы соленые	24	19
Морковь	-	13
- с 01.01 (20%)	16	-
Лук репчатый	8	7
Крупа перловая	6	6
*Бульон мясной	240	240
Выход готового полуфабриката	-	88
Сметана	8	8
Соль йодированная	0,4	0,4
Выход готового блюда	-	200

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С,
Белки,	Жиры,	Углеводы,	Энерг. ценность, ккал	
3,38	1,9	12,24	94	

Технология приготовления:

Способ приготовления:

Овощи предварительно промывают, тщательно перебирают и очищают. Повторно промывают в проточной питьевой воде. Крупу перебирают, промывают. Перловую крупу кладут в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают, крупу промывают. Соленые огурцы зачищают от кожицы, удаляют крупные зерна, нарезают соломкой или ромбиками, припускают в небольшом количестве воды 15 мин. В кипящий бульон кладут подготовленную крупу, картофель, нарезанный брусочками (быстрозамороженный картофель кладут не размораживая), варят 7-10 минут, добавляют нарезанные соломкой морковь, лук (замороженные овощи - не размораживая), а через 5-10 минут вводят припущенные огурцы, в конце варки солят, добавляют сметану и вновь доводят до кипения.

Температура подачи первого блюда +75 С. Срок реализации 2-3 часа с момента приготовления.

Требования:

Консистенция овощей мягкая, цвет супа – светло-желтый, вкус и запах в меру острый, аромат овощей.

Свойства блюда:

Свойство	Значение
Основной продукт	картофельные
Основной продукт	овощные

Утверждаю:



Морозова НВ

МБ+В1472+А1457+АА1+А1457+АА1492

Приложение 5 к СанПиН 2.4.5.2409-08



Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 106

Наименование кулинарного изделия (блюда): Тефтели мясо-крупяные

Номер рецептуры: * 279

Наименование сборника рецептур: Могильный М.П.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Говядина замороженная в блоках ДП	87	63	8,7	6,3
Крупа рисовая	8	8	0,8	0,8
Лук репчатый	35	30	3,5	3
Яйцо диетическое	5	5	0,5	0,5
Соль йодированная	0,2	0,2	0,02	0,02
Масло подсолнечное	3	3	0,3	0,3
Выход готового блюда	-	90	-	-

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Способ приготовления:

Мясо, защищенное от грубой соединительной ткани, пропускают через мясорубку. Рис отваривают. Мясной фарш соединяют с рисом, мелко нарезанным луком и сырым яйцом (яйца предварительно обрабатываются согласно СанПин 2.3.6.1079-01), перемешивают и формируют тефтели в виде шариков по 2-3 штуки на порцию, кладут в посуду, заливают водой и тушат 15-20 минут.

Требования: Тефтели круглой формы, не развалившиеся, сочные, поверхность – серовато-кремовая; вкус и запах, свойственные тушеному мясу.

*Способ приготовления тефтелей из п/ф промышленного производства:

Тефтели мясо-крупяные, не размораживая, кладут в посуду, заливают водой и тушат 15-20 минут.

Т° подачи блюда 75°С

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Калорийность (ккал)	183	ВитаминВ1		Кальций	52
Белки	9	ВитаминВ2		Магний	26
Жиры	12	ВитаминРР	1	Фосфор	155
Углеводы	10	Натрий		Железо	1
ВитаминаА		Калий			

Свойства блюда:

Свойство	Значение
Основной продукт	мясо
Основной продукт	крупяные
Основной продукт	овощные

Утверждаю:

С.В. Перцева

Технологическая карта

Технологическая карта №: 65

Наименование изделия: Каша гречневая рассыпчатая

Номер рецептуры: 65

Наименование сборника рецептур: Мамонтовой И.П.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц	
	Брутто, г	Нетто, г
Крупа гречневая	69	69
*Вода	105	105
Масло сливочное	6	6
Соль йодированная	0,4	0,4
Выход готового блюда	-	150

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С,
Белки,	Жиры,	Углеводы,	Энерг. ценность, ккал	
7,44	7,35	38,00	190	

Технология приготовления:

Способ приготовления: Крупу перебрать, промыть. В кипящую воду положить соль, всыпать подготовленную крупу и варить до загустения, периодически помешивая. Когда каша загустеет, довести до готовности при умеренном нагреве, под закрытой крышкой. Сливочное масло растопить в эмалированной посуде, прокипятить, добавить в готовую кашу и все тщательно перемешать.

Требования:

Зерна крупы хорошо набухшие, разварены. Консистенция зерен мягкая. Цвет светло-коричневый. Вкус и запах свойственные набору продуктов без признаков вкуса пригорелой каши.

*Способ приготовления при использовании хлопьев, не требующих варки:

Воду доводят до кипения, заливают кипящей жидкостью хлопья, тщательно перемешивают, чтобы не было комков, закрывают крышкой и дают настояться в течение 5 минут. Добавляют соль, прокипяченное сливочное масло и все тщательно перемешивают.

t - 65°C

Свойства блюда:

Свойство	Значение
Основной продукт	крупяные

Утверждаю



М.И. Мерзлова

Технологическая карта

Технологическая карта №: 149

Наименование изделия: Плов с мясом

Номер рецептуры: 244

Наименование сборника рецептур: Могильный М.П.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц	
	Брутто, г	Нетто, г
Говядина (бескостная)	144	144
Крупа рисовая	60	60
Лук репчатый	29	24
Морковь	91	72
*Вода	192	192
Выход готового блюда	-	240

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С,
Белки,	Жиры,	Углеводы,	Энерг. ценность, ккал	
16,3	16	30,09	350,36	

Технология приготовления:

Технология приготовления

Мясо, сваренное до полуготовности, нарезают кусками по 10-15 г, добавляют пассерованные морковь и лук, предварительно отваренные, заливают бульоном или овощным отваром и дают закипеть, добавляют промытую рисовую крупу, варят до загустения, закрывают крышкой и ставят на 40-50 мин в жарочный шкаф или уменьшают нагрев и доводят до готовности на плите. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами.

Требования к качеству

Внешний вид: мясо нарезано кубиками (10-15 г) уложено на тарелку с рисом рассыпчатым. Консистенция: мяса - мягкая, нежная, риса - мягкая.

Цвет: мяса - серый, риса и овощей - светло-оранжевый.

Вкус: отварного мяса, риса и пасс

 $t^{\circ} 65^{\circ}C^{\circ}$

Свойства блюда:

Свойство	Значение
----------	----------

Утверждаю:

Мед. Н.В. Морозова

Утверждаю:
МБОУ "СОШ№2" ПГО

Приложение 5 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 68

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша пшенная молочная жидкая

Номер рецептуры: 121

Наименование сборника рецептур: Могильный М.П.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Крупа пшеничная «Полтавская»	15	15	1,5	1,5
*Вода	18	18	1,8	1,8
Молоко пастеризованное	135	135	13,5	13,5
Масло сливочное	5	5	0,5	0,5
Сахар (песок)	5	5	0,5	0,5
Соль йодированная	0,4	0,4	0,04	0,04
Выход готового блюда	-	150	-	-

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Способ приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой. В кипящую воду кладут подготовленную крупу и варят до полуготовности. Затем добавляют соль, сахар, горячее молоко, варят, периодически помешивая, до готовности. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло, и все тщательно перемешивают.

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.

Требование:

Цвет светло-желтый. Зерна крупы полностью хорошо разварены.

Консистенция нежная, слегка расплывчатая.

Вкус и запах свойственные набору продуктов, без признаков подгорелой каши.

*Способ приготовления при использовании хлопьев, не требующих варки:

Смесь молока и воды доводят до кипения, заливают кипящей жидкостью хлопья, тщательно перемешивают, чтобы не было комков, закрывают крышкой и дают настояться в течение 5 минут. Добавляют соль, сахар, прокипяченное сливочное масло и все тщательно перемешивают. *t нагрева блюда 75°C*

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Калорийность (ккал)	173	ВитаминВ1		Кальций	
Белки	6	ВитаминВ2		Магний	
Жиры	8	ВитаминРР		Фосфор	
Углеводы	20	Натрий		Железо	
ВитаминА		Калий			

Свойства блюда:

Свойство	Значение
Основной продукт	молочные
Основной продукт	крупяные

Утверждаю:

