



Источник рецептуры

### Технологическая карта № 655,03

Наименование блюда (изделия): Куриное филе, запеченное в яйце 100 ед.

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабриката	Масса готового продукта	Масса на порций
Филе грудки цыплят-бройлеров	96,9 (г)	94	0,094	
Мука пшеничная в/с	7 (г)	7	0,007	
Яйцо куриное пищевое столовое 1 категории	0,13 (шт54)	6,9984	0,1296	
Соль йодированная	1 (г)	1	0,001	
Масло подсолнечное	10 (г)	10	0,01	
Выход готового блюда	-	100		

#### Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Подготовленное филе птицы нарезают на порционные куски. Посыпают солью, панируют в муке, смачивают в лезоне, и запекают в жарочном шкафу. Температура при подаче должна быть не ниже 65°С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

#### Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	336,14	Витамин D (мкг)	0,15	Цинк (мг)	
Белки (г)	19,22	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	26,58	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	5,32	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	5
Витамин С (мг)	1,88	Кальций (мг)	21,95	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	170,06	Витамин А (мкг)	55,8
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (г)	0,69
Витамин В1 (мг)	0,1	Магний (мг)	20,04	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,17	Калий (мг)	240	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	2,57
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	128
Витамин Е (мг)	4,83	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	1,51	В-каротин (мкг)	

Зав. производством Гусев

Технолог М



Источник рецептуры

### Технологическая карта № 655,13

Наименование блюда (изделия): Куриное филе, запеченное в яйце 100 ед.пф

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабриката	Масса готового продукта	Масса на порций
Полуфабрикат натуральный из мяса птицы б/к	96,9 (г)	94	0,094	
Мука пшеничная в/с	7 (г)	7	0,007	
Яйцо куриное пищевое столовое 1 категории	0,13 (шт54)	6,9984	0,1296	
Соль йодированная	1 (г)	1	0,001	
Масло подсолнечное	10 (г)	10	0,01	
Выход готового блюда	-	100		

#### Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

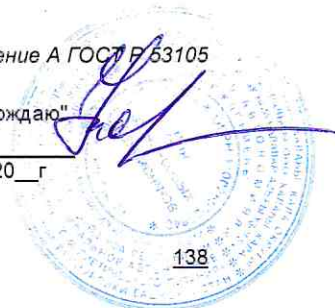
Подготовленное мясо птицы птицы нарезают на порционные куски. Посыпают солью, панируют в муке, смачивают в лезоне, и запекают в жарочном шкафу. Температура при подаче должна быть не ниже 65°С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

#### Информация о пищевой ценности

Белки (г)	22,14	Витамин D (мкг)	0,15	Цинк (мг)	
Жиры (г)	29,03	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Калорийность (Ккал)	369,61	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	5,32	Витамин В2 (мг)	0,14	Йод (мкг)	5
Витамин С (мг)	1,88	Кальций (мг)	21,95	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	170,06	Витамин А (мкг)	55,8
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (г)	0,69
Витамин В1 (мг)	0,1	Магний (мг)	20,04	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,03	Калий (мг)	240	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	2,57
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	128
Витамин Е (мг)	4,83	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	1,51	В-каротин (мкг)	

Зав. производством \_\_\_\_\_

Технолог \_\_\_\_\_



Источник рецептуры

## Технологическая карта № 138,12

Наименование блюда (изделия): Картофельное пюре с растительным маслом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабриката	Масса готового продукта	Масса на порций
Картофель	0 (г)	128,3	0,1283	
- с 01.01 (35%)	197,385	-	0,1283	
- с 01.03 (40%)	213,833	-	0,1283	
- с 01.05 (40%)	213,833	-	0,1283	
- с 01.08 (20%)	160,375	-	0,1283	
- с 01.09 (25%)	171,067	-	0,1283	
- с 01.11 (30%)	183,286	-	0,1283	
Масло подсолнечное	5,3 (г)	5,3	0,0053	
Соль йодированная	0,5 (г)	0,5	0,0005	
Выход готового блюда	-	150		

### Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Очищенный картофель варят в подсоленной воде до готовности, оставшийся отвар затем добавляют в протертый картофель. Отварной горячий картофель протирают через протирочную машину. Температура его при этом должна быть не ниже 80 °С, иначе картофельное пюре будет тягучим, что резко ухудшает его вкус и внешний вид. В горячий протертый картофель добавляют растительное масло, хорошо перемешивают и взбивают до получения пышной однородной массы. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

### Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – протертая картофельная масса.  
Цвет – белый с кремовым оттенком.  
Консистенция – густая, пышная, однородная.  
Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

### Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	146,44	Витамин Е (мг)	2,46	Хлориды (мг)	
Белки (г)	2,57	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	1,24
Жиры (г)	5,81	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	20,91	Кальций (мг)	23,87	Йод (мкг)	6
Витамин С (мг)	25,66	Фосфор (мг)	74,52	Витамин А (мкг)	3,85
Витамин В1 (мг)	0,15	Магний (мг)	30,17	Фенилаланин (г)	0,13
Витамин В2 (мг)	0,09	Калий (мг)	729	Селен (мкг)	0,35
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	38

Зав. производством \_\_\_\_\_

Технолог \_\_\_\_\_



Источник рецептуры

## Технологическая карта № 96,42

Наименование блюда (изделия): Мясо птицы (филе индейки) тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабриката	Масса готового продукта	Масса на порций
Индейка (филе)	48,041 (г)	46,6	0,0466	
Морковь	0 (г)	7	0,007	
- с 01.01 (25%)	9,333	-	0,007	
- с 01.08 (20%)	8,75	-	0,007	
Лук репчатый	0 (г)	7	0,007	
- с 01.01 (16%)	8,333	-	0,007	
Соль йодированная	0,5 (г)	0,5	0,0005	
Масло подсолнечное	3,5 (г)	3,5	0,0035	
Выход готового блюда	-	70		

### Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Филе индейки нарезают на мелкие куски, кладут в сотейник, солят и тушат. Овощи хорошо промывают и очищают. Мелко нарезанные лук и морковь припускают до полуготовности с добавлением масла растительного. Затем овощи и мясо птицы соединяют и доводят до готовности. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

### Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – филе индейки, припущенное с овощами.  
Цвет – от белого до светло-серого, овощей – натуральный.  
Консистенция – мягкая, сочная.  
Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

### Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	165,4	Витамин Е (мг)	1,72	Хлориды (мг)	
Белки (г)	9,28	Витамин Д (мкг)		Железо (мг)	0,8
Жиры (г)	13,77	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	1,06	Кальций (мг)	14,8	Йод (мкг)	1
Витамин С (мг)	1,05	Фосфор (мг)	101,18	Витамин А (мкг)	144,66
Витамин В1 (мг)	0,03	Магний (мг)	12,8	Фенилаланин (г)	0,38
Витамин В2 (мг)	0,11	Калий (мг)	124	Селен (мкг)	0,04
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	6

Зав. производством

Технолог

*[Handwritten signatures in blue ink over the text]*



Источник рецептуры

### Технологическая карта № 66,28

Наименование блюда (изделия): Суп с макаронными изделиями (безглютен)

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Морковь	0 (г)	8	0,008	
- с 01.01 (25%)	10,667	-	0,008	
- с 01.08 (20%)	10	-	0,008	
Лук репчатый	0 (г)	8		
- с 01.01 (16%)	9,524	-		
Выход готового полуфабриката				
Масло подсолнечное	2 (г)	2	0,002	
Макаронные изделия (безглютеновые)	8 (г)	8	0,008	
Соль йодированная	0,8 (г)	0,8	0,0008	
Картофель	0 (г)	60	0,06	
- с 01.01 (35%)	92,308	-	0,06	
- с 01.03 (40%)	100	-	0,06	
- с 01.05 (40%)	100	-	0,06	
- с 01.08 (20%)	75	-	0,06	
- с 01.09 (25%)	80	-	0,06	
- с 01.11 (30%)	85,714	-	0,06	
Выход готового блюда	-	200		

#### Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Овощи хорошо промывают, очищают. Затем нарезают в соответствии с видом используемых макаронных изделий: картофель – брусочками или кубиками, морковь – брусочками, соломкой или кубиками, лук репчатый мелко шинкуют. Морковь и лук репчатый пассеруют. В кипящую воду кладут макаронные изделия безглютеновые и варят 10-15 мин, затем добавляют картофель и пассерованные овощи и варят суп до готовности. Вермишель и фигурные изделия за 10-15 мин до готовности супа. За 5 мин до готовности добавляют соль.

Температура при подаче должна быть не ниже 75 °С.

Срок реализации - 2 часа с

момента приготовления.

#### Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – в жидкой части супа – картофель, нарезанный брусочками или кубиками, макаронные изделия – сохранили форму.

Цвет – супа – золотистый, жира на поверхности – светло-оранжевый.

Консистенция – картофель, овощи и макаронные изделия – мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

#### Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	104,8	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	2,18	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	2,53	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	18,26	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	4
Витамин С (мг)	13,2	Кальций (мг)	13,58	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	43,88	Витамин А (мкг)	161,8
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (г)	0,07
Витамин В1 (мг)	0,08	Магний (мг)	18,14	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,05	Калий (мг)	371	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,21
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	25
Витамин Е (мг)	0,99	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,68	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для  
школьного питания, ООО Фирма "Партнер", часть 1, Уфа, 2016 г.

53

### Технологическая карта № 53,17

Наименование блюда (изделия): Щи из свежей капусты (без сметаны)

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Капуста белокочанная	0 (г)	40	0,04	
- с 01.01 (20%)	50	-	0,04	
Картофель	0 (г)	24	0,024	
- с 01.01 (35%)	36,923	-	0,024	
- с 01.03 (40%)	40	-	0,024	
- с 01.05 (40%)	40	-	0,024	
- с 01.08 (20%)	30	-	0,024	
- с 01.09 (25%)	32	-	0,024	
- с 01.11 (30%)	34,286	-	0,024	
Морковь	0 (г)	8	0,008	
- с 01.01 (25%)	10,667	-	0,008	
- с 01.08 (20%)	10	-	0,008	
Лук репчатый	0 (г)	8	0,008	
- с 01.01 (16%)	9,524	-	0,008	
Масло подсолнечное	3,2 (г)	3,2	0,0032	
Соль йодированная	0,8 (г)	0,8	0,0008	
*Вода	160	160	0,16	
Выход готового блюда	-	200		

#### Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Овощи хорошо промывают и очищают. Капусту нарезают соломкой, картофель – брусочками. В кипящий бульон или воду закладывают капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель, добавляют пассерованные морковь, лук и варят до готовности. При приготовлении щей из ранней капусты ее закладывают после картофеля. Температура при подаче должна быть не ниже 75 °С.

Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

#### Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – в жидкой части щей – капуста, нарезанная соломкой, морковь, лук, картофель – кубиками.

Цвет – желтый, жира на поверхности – оранжевый, овощей – натуральный.

Консистенция – капуста – упругая, овощи – мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

#### Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	66,86	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	1,51	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	3,4	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	7,39	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	3
Витамин С (мг)	24	Кальций (мг)	29,18	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	35,42	Витамин А (мкг)	161,92
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (г)	0,05
Витамин В1 (мг)	0,05	Магний (мг)	16,26	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,04	Калий (мг)	286	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,23
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	18
Витамин Е (мг)	1,52	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,6	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог



Источник рецептуры

### Технологическая карта № 108,78

Наименование блюда (изделия): Мясо птицы отварное (филе индейки)

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Индейка (филе)	49,4 (г)	47,9	0,0479	
Соль йодированная	0,5 (г)	0,5	0,0005	
Выход готового блюда	-	35		

**Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации**

Обработанную куриную тушку (или филе мяса птицы) кладут в кипящую воду и варят до готовности при слабом кипении, периодически удаляя пену. В конце варки добавляют соль. Отварную курицу (или филе мяса птицы) охлаждают, удаляют спинную кость, рубят на порции, укладывают на противень, заливают бульоном и кипятят 5-7 минут. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

**Требования к оформлению и подаче блюд:**

Консистенция - (филе мяса птицы) нежная, сочная, не волокнистая.  
Цвет - филейной части - белый; ножок - коричневый.  
Вкус и запах - соответственные варёной курице.

**Информация о пищевой ценности**

Калорийность (Ккал)	132,2	Витамин Е (мг)	0,14	Хлориды (мг)	
Белки (г)	9,34	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	0,69
Жиры (г)	10,54	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)		Кальций (мг)	7,81	Йод (мкг)	
Витамин С (мг)		Фосфор (мг)	95,8	Витамин А (мкг)	4,79
Витамин В1 (мг)	0,02	Магний (мг)	9,22	Фенилаланин (г)	0,38
Витамин В2 (мг)	0,11	Калий (мг)	101	Селен (мкг)	
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	

Зав. производством \_\_\_\_\_

Технолог \_\_\_\_\_

Источник рецептуры

394

## Технологическая карта № 684,02

Наименование блюда (изделия): Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе индейки)\*

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабриката	Масса готового продукта	Масса на порций
Индейка (филе)	34,33 (г)	33,3	0,0333	
Картофель	0 (г)	100	0,1	
- с 01.01 (35%)	153,846	-	0,1	
- с 01.03 (40%)	166,667	-	0,1	
- с 01.05 (40%)	166,667	-	0,1	
- с 01.08 (20%)	125	-	0,1	
- с 01.09 (25%)	133,333	-	0,1	
- с 01.11 (30%)	142,857	-	0,1	
Лук репчатый	0 (г)	10	0,01	
- с 01.01 (16%)	11,905	-	0,01	
Масло подсолнечное	5 (г)	5	0,005	
Соль йодированная	0,5 (г)	0,5	0,0005	
Выход готового блюда	-	150		

### Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Замороженные филе индейки размораживают, промывают холодной проточной водой. Подготовленное мясо нарезают массой по 30-40 г, картофель и лук – дольками, затем мясо и овощи тушат по отдельности. Тушеное мясо и овощи кладут в посуду слоями, чтобы снизу и сверху мяса были овощи, добавляют томат-пасту, соль и бульон (продукты должны быть только покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат до готовности. Отпускают жаркое вместе с бульоном и гарниром. Блюдо можно готовить без томат-пасты. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

### Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – кусочки мяса одинаково нарезаны, овощи сохранили форму нарезки.

Цвет – мяса – серый.

Консистенция – мяса – сочная, мягкая, овощей – мягкая.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

### Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	217,96	Витамин Е (мг)	2,42	Хлориды (мг)	
Белки (г)	8,63	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	1,47
Жиры (г)	12,74	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	17,12	Кальций (мг)	19,86	Йод (мкг)	5
Витамин С (мг)	21	Фосфор (мг)	130,5	Витамин А (мкг)	6,33
Витамин В1 (мг)	0,14	Магний (мг)	30,89	Фенилаланин (г)	0,37
Витамин В2 (мг)	0,15	Калий (мг)	655	Селен (мкг)	0,32
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	33

Зав. производством

Технолог



Источник рецептуры

## Технологическая карта № 97,42

Наименование блюда (изделия): Мясо птицы (филе индейки) тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Индейка (филе)	61,753 (г)	59,9	0,0599	
Морковь	0 (г)	9	0,009	
- с 01.01 (25%)	12	-	0,009	
- с 01.08 (20%)	11,25	-	0,009	
Лук репчатый	0 (г)	9	0,009	
- с 01.01 (16%)	10,714	-	0,009	
Соль йодированная	1,8 (г)	1,8	0,0018	
Масло подсолнечное	4,5 (г)	4,5	0,0045	
Выход готового блюда	-	90		

### Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Филе индейки нарезают на мелкие куски, кладут в сотейник, солят и тушат. Овощи хорошо промывают и очищают. Мелко нарезанные лук и морковь припускают до полуготовности с добавлением масла растительного. Затем овощи и мясо птицы соединяют и доводят до готовности. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

### Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – филе индейки, припущенное с овощами.  
Цвет – от белого до светло-серого, овощей – натуральный.  
Консистенция – мягкая, сочная.  
Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

### Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	212,62	Витамин Е (мг)	2,21	Хлориды (мг)	
Белки (г)	11,92	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	1,03
Жиры (г)	17,7	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	1,36	Кальций (мг)	19,03	Йод (мкг)	1
Витамин С (мг)	1,35	Фосфор (мг)	130,06	Витамин А (мкг)	185,99
Витамин В1 (мг)	0,04	Магний (мг)	16,46	Фенилаланин (г)	0,49
Витамин В2 (мг)	0,14	Калий (мг)	160	Селен (мкг)	0,05
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	8

Зав. производством

Технолог



Источник рецептуры

## Технологическая карта № 211,34

Наименование блюда (изделия): Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безглютен)

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на — порций
Макаронные изделия (безглютеновые)	42 (г)	42		
Выход готового полуфабриката				
Масло подсолнечное	3 (г)	3	0,003	
Соль йодированная	1 (г)	1	0,001	
Выход готового блюда	-	123		

### Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Макаронные изделия (безглютеновые) варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды). Сваренные макаронные изделия откидывают на дуршлаг и перемешивают с растительным маслом. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

### Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – отварные макаронные изделия легко отделяются друг от друга и сохраняют свою форму.

Цвет – от белого до светло-кремового.

Консистенция – мягкая, но упругая.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

### Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	177,75	Витамин В6 (мг)		Калий (мг)	
Белки (г)	2,73	Витамин Е (мг)		Натрий (мг)	
Жиры (г)	3,75	Витамин D (мкг)		Хлориды (мг)	
Углеводы (г)	33,05	Витамин К (мкг)		Железо (мг)	0,03
Витамин С (мг)		Кальций (мг)	3,68	Цинк (мг)	
Витамин В1 (мг)		Фосфор (мг)		Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)		Магний (мг)	0,22		

Зав. производством

Технолог

Источник рецептуры

## Технологическая карта № 58,23

Наименование блюда (изделия): Рис отварной с растительным маслом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Крупа рисовая	46,8 (г)	46,8	0,0468	
Масло подсолнечное	4 (г)	4	0,004	
Соль йодированная	1,4 (г)	1,4	0,0014	
Выход готового блюда	-	134		

### Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Крупы перебирают, моют и всыпают в подсоленную кипящую воду и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают и промывают горячей кипяченой водой. После стекания воды рис кладут в посуду, заправляют маслом, перемешивают и прогревают. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С.

### Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – зерна крупы – целые, хорошо набухшие, легко разделяются.

Цвет – от белого до кремового.

Консистенция – рассыпчатая, мягкая, однородная.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

### Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	191,8	Витамин Е (мг)	1,95	Хлориды (мг)	
Белки (г)	3,32	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	0,51
Жиры (г)	4,46	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	34,63	Кальций (мг)	8,9	Йод (мкг)	1
Витамин С (мг)		Фосфор (мг)	70,28	Витамин А (мкг)	
Витамин В1 (мг)	0,04	Магний (мг)	23,71	Фенилаланин (г)	0,17
Витамин В2 (мг)	0,02	Калий (мг)	47	Селен (мкг)	7,07
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	23

Зав. производством \_\_\_\_\_

Технолог \_\_\_\_\_