

Додаток
до наказу Сумського ЗЗСО № 21
СМР
від 04.01.2022 № 1-г

Технологічна карта

Найменування страви: Суп овочевий

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Перші страви.

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Картопля свіжа з 01.09. по 31.10.	467	350	93,4	70,0	116,8	87,5	140,1	105,0
	Картопля свіжа з 01.11. по 31.12.	500	350	100,0	70,0	125,0	87,5	150,0	105,0
	Картопля свіжа з 01.01. по 28-29.02	538	350	107,7	70,0	134,6	87,5	161,5	105,0
	Картопля свіжа з 01.03. по 01.09.	583	350	116,7	70,0	145,8	87,5	175,0	105,0
2	Морква столова свіжа до 01.01	44	35	8,8	7,0	10,9	8,8	13,1	10,5
	Морква столова свіжа з 01.01	47	35	9,3	7,0	11,7	8,8	14,0	10,5
3	Селера корінь	51	35	10,3	7,0	12,9	8,8	15,4	10,5
4	Цибуля ріпчаста	30	25	6,0	5,0	7,4	6,3	8,9	7,5
5	Горошок с/м	50	50	10,0	10,0	12,5	12,5	15,0	15,0
6	Олія соняшникова рафінована	8	8	1,6	1,6	2,0	2,0	2,4	2,4
7	Цукор пісок	7	7	1,4	1,4	1,8	1,8	2,1	2,1
8	Сіль йодована	3	3	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9
9	Томатна паста	6	6	1,2	1,2	1,5	1,5	1,8	1,8
10	Вода питна	750	750	150,0	150,0	187,5	187,5	225,0	225,0
11	Зелень сушена	0,5	0,5	0,1	0,1	0,1	1,0	0,2	0,2
Вихід готової страви, г		1000		200		250		300	

Відхилення до маси порції – +3%

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

В окріп кладуть картоплю, нарізану середніми кубиками, і селеру, нарізану дрібними кубиками та варять впродовж 20 хв. Після чого додають свіжоморожений зелений горошок та доводять його до напівготовності, додають пасеровані цибулю та моркву, нарізані мілким кубиком і томатну пасту. За 5 хв. до закінчення варіння заправляють сіллю та цукром.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

2 години на марміті з моменту приготування. Температура подачі 75 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Подають сграву зі свіжим або сухим кропом чи петрушкою.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд. Картопля та овочі нарізані кубиками, зберегли форму нарізки, не розварені. На поверхні супу скалки жиру та сушена зелень.

Смак і запах. У міру солоний зі смаком овочів та легким ароматом селери Колір- рідкої частини - помаранчевий, овочів - натуральний.

Консистенція - в міру густа, картопля та овочі м'які.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	1,07	0,93	8,77	47,47
200	4,3	1,9	18,6	94,9
250	2,7	2,3	21,9	118,7
300	3,2	2,8	26,3	142,4

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Суп Авголемоно

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Перші страви.

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Картопля свіжа з 01.09. по 31.10.	467	350	93,3	70,0	116,7	87,5	140,0	105,0
	Картопля свіжа з 01.11. по 31.12.	500	350	100,0	70,0	125,0	87,5	150,0	105,0
	Картопля свіжа з 01.01. по 28-29.02	538	350	107,7	70,0	134,6	87,5	161,5	105,0
	Картопля свіжа з 01.03. по 01.09.	583	350	116,7	70,0	145,8	87,5	175,0	105,0
2	Морква столова свіжа до 01.01	113	90	22,5	18,0	28,1	22,5	33,8	27,0
	Морква столова свіжа з 01.01	120	90	24,0	18,0	30,0	22,5	36,0	27,0
3	Селера корінь	74	50	14,7	10,0	18,4	12,5	22,1	15,0
4	Цибуля ріпчаста	30	25	6,0	5,0	7,4	6,3	8,9	7,5
5	Масло вершкове	20	20	4,0	4,0	5,0	5,0	6,0	6,0
6	Сіль йодована	3	3	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9
7	Цукор пісок	700	700	140,0	140,0	175,0	175,0	210,0	210,0
	Заправка:		71	0,0	14,2	0,0	17,8	0,0	21,3
8	Яйце куряче	0,5 шт	20		4,0		5,0		6,0
9	Лимонна кислота	1	1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3
10	Вода питна	50	50	10,0	10,0	12,5	12,5	15,0	15,0
Вихід готової страви, г		1000		200		250		300	

Відхилення до маси порції – +3%

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Підготовлені моркву та селеру подрібнюють на крупній тертці, цибулю розрізають навпіл та додають в киплячу воду. Через 15 хвилин варіння виймають цибулю. Почищену картоплю нарізають кубиками середнього розміру, додають в суп. Варять ще 10 хвилин та

додають вершкове масло. Для заправки: в окремій посудині у воді розчиняють лимонну кислоту, після чого додають взбите яйце з водою. За 5 хвилин до кінця варіння додають заправку, інтенсивно перемішуючи суп та доводять до смаку.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

2 години на марміті з моменту приготування. Температура подачі 75 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Подають сграву зі сухим кропом чи петрушкою.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд. Бульйон прозорий зі шматочкамивареного яйця, картопля зберегла форму нарізки, на поверхні скалки жиру та подрібнена зелень Колір – кремовий.

Смак і запах відповідають продуктам, які входять до складу супу Консистенція - в міру густа, овочів - м'яка.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	1,23	2,50	8,07	58,06
200	2,5	5,0	16,1	116,1
250	3,1	6,2	20,2	145,1
300	3.7	7.5	24,2	174,2

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Суп квасолевий

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Перші страви.

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Квасоля варена біла	200	200	40,0	40,0	50,0	50,0	60,0	60,0
2	Морква столова свіжа до 01.01	50	40,0	10,0	8,0	12,5	10,0	15,0	12,0
	Морква столова свіжа з 01.01	53	40,0	10,7	8,0	13,3	10,0	16,0	12,0
3	Картопля свіжа з 01.09. по 31.10.	267	200,0	53,3	40,0	66,7	50,0	80,0	60,0
	Картопля свіжа з 01.11. по 31.12.	286	200,0	57,1	40,0	71,4	50,0	85,7	60,0
	Картопля свіжа з 01.01. по 28-29.02	308	200,0	61,5	40,0	76,9	50,0	92,3	60,0
	Картопля свіжа з 01.03. по 01.09.	333	200,0	66,7	40,0	83,3	50,0	100,0	60,0
4	Цибуля ріпчаста	30	25,0	6,0	5,0	7,4	6,3	8,9	7,5
5	Олія соняшникова рафінована	20	20	4,0	4,0	5,0	5,0	6,0	6,0
6	Сіль йодована	3	3	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9
7	Розмарин сухий	5	5	1,0	1,0	1,3	1,3	1,5	1,5

8	Вода питна	700	700	140,0	140,0	175,0	175,0	210,0	210,0
Вихід готової страви, г		1000		200		250		300	

Відхилення до маси порції – +3%

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

В киплячу воду додають підготовлені та нарізані кубиком моркву та картоплю, після закіпання додають пасеровану цибулю та квасолю попередньо замочену та відварену. Заправляють сіллю, розмарином. Варять до готовності.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

2 години на марміті з моменту приготування. Температура подачі 75 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Подають сграву зі сухим кропом чи петрушкою.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд - суп з квасолею та шматочками овочів.

Смак і запах відповідають продуктам, які входять до складу супу Консистенція - в міру густа, квасолі та картоплі - м'яка, не розварена.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	1,89	3,34	7,77	68,40
200	3,8	6,7	15,5	136,8
250	4,7	8,4	19,4	171,0

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Скрамбл

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Страви з яєць.

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г			
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Яйця курячі зарчові	20 шт	800	1,0	40,0	2 шт	80,0
2	Молоко коров'яче питне 2,5%	150	150	7,5	7,5	15,0	15,0
3	Борошно пшеничне цільнозернове	100	100	5,0	5,0	8,0	8,0
4	Сіль йодована	3	3	0,2	0,2	0,3	0,3
	Маса омлетної суміші		1053		52,7		105,3
5	Олія соняшникова рафінована	5	5	0,3	0,3	0,5	0,5
Вихід готової страви, г		1000		50		100	

Відхилення до маси порції – +3%

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Яйця розбивають в ємність, збивають білки з жовтками, додають молоко, борошно пшеничне та сіль. На розігріту пательню, змащену соняшниковою олією, вливають яєчну суміш. Постійно помішують масу від країв до центру до повного загустіння впродовж

8-10 хв. Прикрашають свіжою підготовленою зеленню.

Термін придатності до споживання та умови зберігання: з моменту приготування 30 хв.

Температура подачі 65 °С

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Подають скрамбл зі свіжою підготовленою зеленню (кріп або петрушка).

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд - однорідна маса з світло-жовтуватим відтінком, продовгуватої форми.

Не допускається відокремлення рідини, ознак псування яєць, наявність яєчної шкаралупи.

Смак і запах притаманний наявним в омлеті яйцям та молоку.

Консистенція – пухка, соковита.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	5,5	5,0	5,0	78,5
100	11,01	9,91	5,98	157,09

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Плов з курячим м'ясом

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзеєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Основні страви.

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г							
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Філе куряче	402	390,0	120,6	117,0	100,5	97,5	72,4	70,2	40,2	39,0
2	Крупа рисова	220,0	215,0	66,0	64,5	55,0	53,8	39,6	38,7	22,0	21,5
3	Олія соняшникова	30,0	30,0	9,0	9,0	7,5	7,5	5,4	5,4	3,0	3,0
4	Цибуля ріпчаста	54	45,0	16,1	13,5	13,4	11,3	9,6	8,1	5,4	4,5
5	Морква столова свіжа до 01.01	63	50,0	18,8	15,0	15,6	12,5	11,3	9,0	6,3	5,0
	Морква столова свіжа з 01.01	67	50,0	20,0	15,0	16,7	12,5	12,0	9,0	6,7	5,0
6	Томатна паста	35,0	35,0	10,5	10,5	8,8	8,8	6,3	6,3	3,5	3,5
7	Зіра	3,0	3,0	0,9	0,9	0,8	0,8	0,5	0,5	0,3	0,3
8	Кмин	3,0	3,0	0,9	0,9	0,8	0,8	0,5	0,5	0,3	0,3
9	Перець чорний мелений	1,0	1,0	0,3	0,3	0,3	0,3	0,2	0,2	0,1	0,1
10	Сіль йодована	3,0	3,0	0,9	0,9	0,8	0,8	0,5	0,5	0,3	0,3

Маса тушкованого курячого м'яса		280,0		84,0		70,0		50,4		28,0
Маса гарніру з овочами		720,0		216,0		180,0		129,6		72,0
Вихід готової страви, г		1000		300		250		180		100

Відхилення до маси порції – +3%

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Підготовлене куряче філе нарізають шматочками по 30-35 г, посипають сіллю і перцем чорним меленим, обсмажують на 1/2 рослинної олії.

Очищені моркву та цибулю нарізають соломкою, пасерують на 1/2 порції рослинної олії з додаванням томатної пасти.

Рис перебирають і промивають спочатку в теплій, а потім в гарячій воді. Обсмажене м'ясо птиці і пасеровані овочі перекладають в товстостінний посуд, додають зіру та кмин, добре перемішують, заливають гарячим бульйоном або водою (з розрахунку норми рідини для приготування розсипчастої каші), доводять до кипіння. В киплячу масу додають рис і варять до напівготовності. Після того як рис вбере всю рідину, посуд щільно закривають кришкою, поміщають на деко з водою і ставлять в духовку на 25-40 хв.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Зберігати страву гарячою не більше 2 год. з моменту приготування. Температура подавання – +65-75 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Відпускають, рівномірно розподіляючи м'ясо разом з рисом і овочами.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд. Зернини рису повністю набухлі, в основному зберегли форму, не злиплися, М'ясо птиці і овочі зберегли форму, рівномірно розподілені в розсипчастому рисі.

Смак і запах. Властиві поєднанню вареного рису з м'ясом курятини, з присмаком і ароматом пасерованих овочів.

Колір. Від золотисто-жовтого до світло-коричневого.

Консистенція. Однорідна, злегка пружня, не переварена. Шматочки курячого філе – м'які, щільні; овочі – м'які, рис – розсипчастий.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	8,29	6,67	16,83	155,45
180	14,97	12,01	30,29	279,81
250	20,72	16,69	42,07	388,62
300	24,86	20,02	50,48	466,35

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Чілі кон карне з куркою

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Основні страви.

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г									
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Філе куряче	402	390,0	120,6	117,0	80,4	78,0	72,4	70,2	60,3	58,5	40,2	39,0
2	Цибуля ріпчаста		50,0	17,9	15,0	14,9	12,5	10,7	9,0	8,9	7,5	6,0	5,0
3	Сіль йодована	3,0	3,0	0,9	0,9	0,8	0,8	0,5	0,5	0,5	0,5	0,3	0,3
4	Олія соняшникова рафінована	20,0	20,0	6,0	6,0	5,0	5,0	3,6	3,6	3,0	3,0	2,0	2,0
5	Вершкове масло (МП, Л)	10	10	3,0	3,0	2,5	2,5	1,8	1,8	1,5	1,5	1,0	1,0

	Квасоля відварена (ТК № 8.08)	480,0	480,0	144,0	144,0	120,0	120,0	86,4	86,4	72,0	72,0	48,0	48,0
6	Томатний сік	190,0	190,0	57,0	57,0	47,5	47,5	34,2	34,2	28,5	28,5	19,0	19,0
7	Вода питна	100,0	100,0	30,0	30,0	25,0	25,0	18,0	18,0	15,0	15,0	10,0	10,0
8	Чорний перець молотий	1,0	1,0	0,3	0,3	0,3	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1
	Маса тушкованого курячого м'яса		280,0		84		70		50		42		28
	Маса гарніру з овочами		720,0		216		180		130		108		72
Вихід готової страви, г		1000		300		250		180		150		100	

Відхилення до маси порції +3%

Наявність харчових алергенів у страві: (Л) лактоза; (МП) молочні продукти.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Філе куряче подрібнюють на м'ясорубці. Цибулю нарізають кубиками та обсмажують з фаршем на рослинній олії, додають відварену квасолю, вершкове масло, воду, томатний сік, сіль, перець, тушкують 15-20 хв.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Зберігати страву гарячою не більше 2 год з моменту приготування. Температура подавання – +65-75 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Викладають гарнір на верх викладають порцію шматочки м'яса відповідно до маси порції

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд. Суміш подрібненого м'яса птиці з квасолею у однорідному соусі.

Смак і запах. Характерні тушкованій страві з виразним присмаком квасолі і м'яса птиці, в міру солоний.

Колір. Рожевий з світлокоричневими включеннями.

Консистенція. М'яка, соковита

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) І ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	10,42	9,45	11,87	169,30
150	15,63	14,18	17,80	253,95
180	18,76	17,01	21,36	304,74
200	20,84	18,90	23,73	338,60
250	26,05	23,63	29,67	423,25
300	31,26	28,35	35,60	507,90

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Курка по-італійськи

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Основні страви.

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Філе куряче	1237	1200,0	105,2	102,0	74,2	72,0	123,7	120
2	Томатна паста	100,0	100,0	8,5	8,5	6,0	6,0	10,0	10
3	Цибуля ріпчаста	83	70,0	7,1	6,0	5,0	4,2	8,3	7
4	Часник сухий	10,0	10,0	0,9	0,9	0,6	0,6	1,0	1
5	Сіль йодована	3,0	3,0	0,3	0,3	0,2	0,2	0,3	0,3
6	Перець чорний мелений	1	1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
7	Орегано сушений	3	3	0,3	0,3	0,2	0,2	0,3	0,3

8	Вода питна	250	250	21,3	21,3	15,0	15,0	25,0	25
9	Олія соняшникова рафінована	30,0	30,0	2,6	2,6	1,8	1,8	3,0	3
	Маса тушкованого курячого м'яса		860,0		73,1		51,6		86
	Маса підливи з овочами		140,0		11,9		8,4		14
Вихід готової страви, г		1000		85		60		100	

Відхилення до маси порції +3%

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Варене філе пропускають через м'ясорубку. Цибулю обсмажують на пательні, додають мелене м'ясо, воду, томатну пасту, сіль, орегано, сушений часник та добре перемішують.

Доводять до кипіння і витримують на вогні 7-10 хв.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Зберігати страву гарячою не більше 2 год з моменту приготування. Температура подавання – +65-75 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Подають з гарніром (відварені макаронні вироби, картопляне піоре, каша розсипчаста). Викладають на гарнір, посипають сушеним кропом чи петрушкою.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд. Суміш м'яса з овочами в соусі.

Смак і запах. Приємні, характерні пасерованим овочам з м'ясом птиці та томатною пастою.

Смак в міру солоний.

Колір. Світло-рожевий.

Консистенція. Соковита, рідкої частини страви – соусоподібна.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ ЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
60	12,1	2,5	1,1	74,4
85	17,2	3,5	1,5	105,4
100	20,23	4,14	1,77	123,99

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Курячі нагетси

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Основні страви.

№ з/ п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г							
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г

1	Філе куряче	824,7	800,0	103,1	100,0	123,7	120,0	70,1	68,0	82,5	80,0
2	Перець чорний мелений	1,0	1,0	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1
3	Сіль йодована	3,0	3,0	0,4	0,4	0,5	0,5	0,3	0,3	0,3	0,3
4	Хліб цільнозерновий (Г)	100,0	100,0	12,5	12,5	15,0	15,0	8,5	8,5	10,0	10,0
5	Борошно пшеничне цільнозернове (Г) або крохмаль кукурудзяний	100,0	100,0	12,5	12,5	15,0	15,0	8,5	8,5	10,0	10,0
6	Яйця курячі	4	160,0	0,5	20,0	0,6	24,0	0,3	13,6	0,4	16,0
7	Молоко пастеризоване	80,0	80,0	10,0	10,0	12,0	12,0	6,8	6,8	8,0	8,0
8	Панірувальні сухарі	100,0	100,0	12,5	12,5	15,0	15,0	8,5	8,5	10,0	10,0
9	Олія соняшникова для деко	15,0	15,0	1,9	1,9	2,3	2,3	1,3	1,3	1,5	1,5
	Маса напівфабриката		1300,0		162,5		195,0		110,5		130
Вихід готової страви, г		1000		125		150		85		100	

Відхилення до маси порції +3%

Наявність харчових алергенів у страві: (Г) глютен або його сліди; (Л) лактоза; (Я) яйця; (МП) молочні продукти.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Філе подрібнити за допомогою м'ясорубки, щоб отримати фарш. Додати хліб, замочений у молоці. Сформувати невеличкі приплюснуті прямокутники, вагою у 38-40 г/шт.

Обваляти в борошні, збитому яйці та панірувальних сухарях.

Викласти у форму для запікання, попередньо змащену олією, та поставити у духову шафу, розігріту до 180 °С. Запекати протягом 15 хв.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Зберігати страву гарячою не більше 2 год з моменту приготування. Температура подавання – +65-75 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Викласти зверху на гарнір, присипати сушеним кропом чи петрушкою.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд. Виріб прямокутної форми, рівномірно панірований, скоринка без тріщин і підгоріlostей на поверні.

Смак і запах. Приємні, характерні для запеченої птиці, смак в міру солоний.

Колір. Поверхня золотиста, на зрізі – біла.

Консистенція. М'яка, соковита.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Курячі нагетси

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
85	15,1	7,7	17,7	186,3
100	17,72	9,07	20,80	219,24
125	22,1	11,3	26,0	274,0
150	26,6	13,6	31,2	328,9

Курячі нагетси з соусом «Кетчуп»

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
85/25	15,3	7,7	20,6	199,5
100/25	17,99	9,09	23,77	232,40
125/25	22,4	11,4	29,0	287,2
150/25	26,8	13,6	34,2	342,0

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Запечене філе курки з орегано.

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я
НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

ім. О.М. Марзєєва

Категорія: Основні страви.

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г							
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Філе куряче	1443	1400,0	72,2	70,0	108,2	105,0	129,9	126	144,3	140,0
2	Сіль йодована	3,0	3,0	0,2	0,2	0,2	0,2	0,27	0,27	0,3	0,3
3	Олія соняшникова	30,0	30,0	1,5	1,5	2,3	2,3	2,7	2,7	3,0	3,0
4	Орегано сухе	2,5	2,5	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3
	Маса напівфабрикату		1410,0		70,5		105,8		126,9		141,0
Вихід готової страви, г		1000		50		75		90		100	

Відхилення до маси порції +3%

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Для маринада змішують рослинну олію, сіль та орегано. Куряче філе зачищають, порціонують, маринують протягом 30 хв. Замариноване філе запікають в духовій шафі 25 хв при температурі 180 °С до готовності.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Зберігати страву гарячою не більше 2 год з моменту приготування. Температура подавання – +65-75 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Страву подають з гарніром на столовій мілкій тарілці, посипають зеленню.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд. Запечене філе однорідне, рум'яне, без тріщин і підгоріlostей на поверхні.

Смак і запах. Характерні для запеченого м'яса птиці. Колір від золотистого до світло-коричневого.

Консистенція. Соковита, м'яка.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	14,6	3,1	0,0	89,9
75	21,9	4,7	0,0	134,8
90	26,3	5,6	0,1	161,8
100	29,25	6,23	0,07	179,74

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Найменування страви: Курка тушкована в соусі гуляш з кмином

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Основні страви.

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Філе куряче	1030,9	1000,0	72,2	70,0	123,7	120,0	103,1	100,0
2	Томатна паста	155,0	155,0	10,9	10,9	18,6	18,6	15,5	15,5
3	Кмин сухий (зерна)	4,0	4,0	0,3	0,3	0,5	0,5	0,4	0,4
4	Сіль йодована	3,0	3,0	0,2	0,2	0,4	0,4	0,3	0,3
5	Паприка мелена	8,0	8,0	0,6	0,6	1,0	1,0	0,8	0,8
6	Цукор білий кристалічний	10,0	10,0	0,7	0,7	1,2	1,2	1,0	1,0
7	Олія соняшникова	15,0	15,0	1,1	1,1	1,8	1,8	2,7	2,7
	Маса тушкованого м'яса		720,0		50,4		86,4		72
	Маса соусу гуляш для подачі		280,0		19,6		33,6		28,0
Вихід готової страви, г		1000		70		120		100	

Відхилення до маси порції +3%

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Для соусу змішують томатну пасту, 150 мл води, сіль, цукор, олію, кмин та паприку. Філе куряче нарізають на шматочки по 30-35 г, складають в товстостінний посуд, заливають соусом та тушкують при температурі 180 °С, поступово додаючи воду, протягом 20-25 хв до готовності.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Зберігати страву гарячою не більше 2 год з моменту приготування. Температура подавання – +65-75 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Подають страву зі свіжим чи сухим кропом або петрушкою. Температура подачі +65-75 °С

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд. Шматочки м'яса птиці в соусі.

Смак і запах. Характерний для тушкованого м'яса курятини з ароматом і присмаком використаних спецій.

Колір. Шматочка м'яса на розрізі – світло-сірий, соусу – червоний.

Консистенція. Соковита, м'яка.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
70	15,2	3,5	2,5	110,0
90	19,5	4,6	3,3	141,4
100	21,70	5,06	3,63	157,15
120	26,0	6,1	4,4	188,6

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Печення по-домашньому з куркою

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Основні страви (страви з птиці тушковані).

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г							
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Філе куряче	412,4	400,0	123,7	120,0	103,1	100,0	74,2	72,0	41,2	40,0
2	Морква столова свіжа до 01.01.	93,8	75,0	28,1	22,5	23,4	18,8	16,9	13,5	9,4	7,5
3	Морква столова свіжа з 01.01.	100,0	75,0	30,0	22,5	25,0	18,8	18,0	13,5	10,0	7,5
3	Картопля свіжа з 01.09. по 31.10.	733,3	550,0	220,0	165,0	183,3	137,5	132,0	99,0	73,3	55,0
	Картопля свіжа з 01.11. по 31.12.	785,7	550,0	235,7	165,0	196,4	137,5	141,4	99,0	78,6	55,0
	Картопля свіжа з 01.01. по 28-29.02.	846,2	550,0	253,8	165,0	211,5	137,5	152,3	99,0	84,6	55,0
	Картопля свіжа з 01.03.	916,7	550,0	275,0	165,0	229,2	137,5	165,0	99,0	91,7	55,0
4	Олія соняшникова	20,0	20,0	6,0	6,0	5,0	5,0	3,6	3,6	2,0	2,0
5	Вершкове масло	10,0	10,0	3,0	3,0	2,5	2,5	1,8	1,8	1,0	1,0
6	Цибуля ріпчаста	89,3	75,0	26,8	22,5	22,3	18,8	16,1	13,5	8,9	7,5
7	Сіль йодована	3,0	3,0	0,9	0,9	0,8	0,8	0,5	0,5	0,3	0,3
8	Коріандр сухий мелений	2,0	2,0	0,6	0,6	0,5	0,5	0,4	0,4	0,2	0,2
9	Перець чорний молотий	1,0	1,0	0,3	0,3	0,3	0,3	0,2	0,2	0,1	0,1
10	Томатна паста	50,0	50,0	15,0	15,0	12,5	12,5	9,0	9,0	5,0	5,0
	Маса тушкованого курячого м'яса		280,0		84,0		70,0		50,4		42,0
	Маса гарніру з овочами		720,0		216,0		180,0		129,6		108,0
Вихід готової страви, г		1000		300		250		180		100	

Відхилення до маси порції +/-3%

Наявність харчових алергенів у страві: (Л) лактоза; (МП) молочні продукти.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Нарізане на шматочки по 30-35 г куряче філе обсмажують в невеликій кількості олії. Додають нарізану кубиком картоплю, дрібно нарізану цибулю, моркву, спеції та сіль. Заливають водою на 1,5 см вище суміші. Запікають в духовій шафі при температурі 180 °С

протягом 60 хв до готовності. Томатну пасту та вершкове масло додають у середині запікання.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Зберігати страву гарячою не більше 2 год з моменту приготування. Температура подавання – +65-75 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Викладають на столову глибоку напівпорційну тарілку, посипають зеленню.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд. Шматочки м'яса птиці в соусі.

Смак і запах. Характерний для тушкованого м'яса курятини з ароматом і присмаком використаних спецій.

Колір. Шматочка м'яса на розрізі – світло-сірий, соусу – червоний.

Консистенція. Соковита, м'яка.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	9,7	4,4	12,2	131,0
180	17,5	7,9	22,0	235,7
200	19,4	8,7	24,5	261,9
250	24,3	10,9	30,6	327,4
300	29,2	13,1	36,7	392,9

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Плов з булгура та свининою

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Основні страви.

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Свинина великими шматками	471,4	470,0	117,9	117,5	94,3	94,0	70,7	70,5
2	Крупа булгур (Г)	230,0	230,0	57,5	57,5	46,0	46,0	34,5	34,5
3	Олія соняшникова рафінована	25,0	25,0	6,3	6,3	5,0	5,0	3,8	3,8
4	Цибуля ріпчаста	54	45,0	13,4	11,3	10,7	9,0	8,0	6,8
5	Морква столова свіжа до 01.01.	63	50,0	15,6	12,5	12,5	10,0	9,4	7,5
	Морква столова свіжа з 01.01.	67	50,0	16,7	12,5	13,3	10,0	10,0	7,5
6	Томатна паста	20,0	20,0	5,0	5,0	4,0	4,0	3,0	3,0
7	Зіра	1,0	1,0	0,3	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2
8	Кмин	1,0	1,0	0,3	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2
9	Перець чорний мелений	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
10	Сіль йодована	3,0	3,0	0,8	0,8	0,6	0,6	0,5	0,5
	Маса тушкованої свинини		320,0		80,0		64,0		48,0
	Маса гарніру з овочами		680,0		170,0		136,0		102,0
Вихід готової страви, г		1000		250,0		200,0		150	

Відхилення до маси порції +3%

Наявність харчових алергенів у страві: (Г) – глютен.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Нарізати м'ясо кубиками (брусочками) по 30-35 г, посипати сіллю і перцем, обсмажити на пательні, додати пасеровані з томатною пастою, нарізану соломкою моркву і цибулю. М'ясо і овочі залити бульйоном або водою, довести до кипіння і всипати перебраний промитий булгур, варити до напівготовності. Після того як булгур вбере всю рідину, посуд закрити кришкою, помістити на деко з водою і ставити в духовку на 25-40 хв. Відпускати, рівномірно розподіляючи м'ясо разом з рисом і овочами.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Термін реалізації – 2 години. Температура подачі +65-75 °С

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Викладають гарнір, на верх викладають порційно шматочки м'яса відповідно до маси порції.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд – всі інгредієнти зберігають форму; шматочки.

Смак і запах – з ароматом овочів і спецій;

Колір – від темно-червоного до коричневого, колір м'яса сірий.

Консистенція – м'яка, соковита.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	5,15	9,13	12,74	150,55
150	7,72	13,69	19,11	225,82
200	10,3	18,3	25,5	301,1
250	12,9	22,8	31,8	376,4

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Болоньєзе

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Основні страви.

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Яловичина великими шматками	577,9	575,0	121,4	120,8	104,0	103,5	69,3	69,0
2	Цибуля ріпчаста	250,0	210,0	52,5	44,1	45,0	37,8	30,0	25,2
3	Часник свіжий	23,0	17,0	4,8	3,6	4,1	3,1	2,8	2,0
4	Олія соняшникова рафінована	20,0	20,0	4,2	4,2	3,6	3,6	2,4	2,4
5	Паста томатна	100,0	100,0	21,0	21,0	18,0	18,0	12,0	12,0
6	Бульйон овочевий (ТК № 2.15) (С)	500,0	500,0	105,0	105,0	90,0	90,0	60,0	60,0
7	Перець чорний мелений	1,0	1,0	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1
8	Сіль йодована	3,0	3,0	0,6	0,6	0,5	0,5	0,4	0,4
9	Цукор пісок	33,0	33,0	6,9	6,9	5,9	5,9	4,0	4,0
Вихід готової страви, г		1000		210		180		120	

Відхилення до маси порції +/-3%

Наявність харчових алергенів у страві: (С) – селера.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

М'ясо нарізати та подрібнити на м'ясорубці. На соняшниковій олії припустити цибулю, часник та фарш за температури 150-160 °С протягом 5-7 хв.

Додати до фарша томатну пасту, овочевий бульйон, сіль та перець. Тушкувати на середньому вогні за температури 100 °С до готовності протягом 10-15 хв.

Страву подати з гарніром.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Термін реалізації – 2 години. Температура подачі +65-75 °С

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Подається до гарніру, відповідно до маси порції.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд – тушкований фарш розсипчастий;

Смак і запах – з ароматом овочів та спецій;

Колір – від темно-червоного до коричневого, колір фаршу сірий або коричневий;

Консистенція – м'яка, соковита.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	7,65	8,22	11,48	165,81
120	9,18	9,86	13,78	198,97
180	13,77	14,80	20,66	298,46
210	16,07	17,26	24,11	348,20

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Риба тушкована з овочами під томатним соусом

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Страви з риби.

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г							
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Філе хека тихоокеанського зі шкірою, що вироблене промисловістю	1115,0	1000,0	66,9	60,0	100,4	90,0	133,8	120,0	111,5	100,0
2	Морква столова свіжа до 01.01	187,5	150,0	11,3	9,0	16,9	13,5	22,5	18,0	18,8	15,0
	Морква столова свіжа з 01.01	200,0	150,0	12,0	9,0	18,0	13,5	24,0	18,0	20,0	15,0
3	Цибуля ріпчаста	178,6	150,0	10,7	9,0	16,1	13,5	21,4	18,0	17,9	15,0
4	Лист лавровий	1,0	1,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
5	Сіль йодована	3,0	3,0	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
6	Паста томатна	30,0	30,0	1,8	1,8	2,7	2,7	3,6	3,6	3,0	3,0
7	Олія соняшникова	30,0	30,0	1,8	1,8	2,7	2,7	3,6	3,6	3,0	3,0
	Маса запеченої риби		800,00		48		72		96	0	80
	Маса готових овочів з соусом		200		12,0		18,0		24,0		20,0
Вихід готової страви, г		1000		60		90		120		100	

Відхилення до маси порції – +3%

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Філе хека миють, нарізають на шматки вагою 30 г, додають сіль. Моркву та цибулю очищають, миють, нарізають соломкою, пасерують на олії соняшниковій. Томатну пасту розводять, додаючи 50 г холодної кип'яченої води. В посуд викладають пасеровані овочі,

зверху на овочі викладають щільно рибу, поливають розведеною томатною пастою, додають лавровий лист. Тушкують при температурі 180 °С протягом 30 хвилин.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Термін реалізації - 2 години. Температура подачі +65-75 °С

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Страву викладають на тарілку, поливають соусом, викладають овочі.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд. Тушковану рибу викладено на тарілці, полито томатним соусом.

Смак і запах. Приємні, притаманні інгредієнтам, з ароматом і присмаком томатного соусу.

Колір. Властивий інгредієнтам, з ароматом і присмаком томатного соусу.

Консистенція. М'яка, ніжна, соковита.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
60	8,5	2,8	1,7	60,9
90	12,7	4,2	2,5	91,3
100	14,10	4,62	2,78	101,44
120	16,9	5,5	3,3	121,7
150	21,2	6,9	4,2	152,2

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Фрикадельки рибні

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Страви з риби.

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г							
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Хек тихоокеанський, випотрошений, без гоів	1360,0	1000,0	81,6	60,0	122,4	90,0	163,2	120,0	136,0	100,0
2	Цибуля ріпчаста	238,1	200,0	14,3	12,0	21,4	18,0	28,6	24,0	23,8	20,0
3	Вода питна	90,0	90,0	5,4	5,4	8,1	8,1	10,8	10,8	9,0	9,0
4	Яйця курячі	2 шт.	80,00		4,8		7,2		9,6		8,0
5	Сіль йодована	3,0	3,0	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,3	0,3
6	Перець чорний мелений	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1
7	Маса напівфабриката		1340,0		80		121		161		
Вихід готової страви, г		1000,0		60 (2 шт.)		90 (3 шт.)		120(4 шт.)		100	

Відхилення до маси порції – +3%

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Цибулю очищають, миють, нарізають. Рибу розморожують, відділяють м'ясо від кісток.

Філе риби пропускають через м'ясорубку 2-3 рази, додають нарізану цибулю, яйця, воду, сіль, перець чорний мелений, ретельно перемішують і вибивають.

Розробляють на кульки вагою по 40 г. Припускають протягом 25 хвилин.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Термін реалізації - 2 години. Температура подачі +65-75 °С .

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Фрикадельки гарнірують, поливають соусом.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд Фрикадельки викладено на гарнір, полито соусом.

Смак і запах. Приємні, притаманні інгредієнтам.

Колір. Властивий інгредієнтам, що входять до страви.

Консистенція. М'яка, ніжна, соковита.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
60	8,9	1,5	1,1	48,7
90	13,4	2,2	1,6	73,0
100	14,85	2,44	1,78	81,11
120	18,6	3,1	2,2	101,4
150	22,3	3,7	2,7	121,7

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Гречана каша з чебрецем

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Гарніри

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Гречана крупа	476	470	71,4	70,5	57,1	56,4	47,6	47
2	Вода питна	710	710	106,5	106,5	85,2	85,2	71	71
3	Сіль йодована	3	3	0,5	0,5	0,4	0,4	0,3	0,3
4	Чебрець сухий (тим'ян сухий)	2	2	0,3	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2
5	Масло вершкове (МП, Л)	25	25	3,8	3,8	3,0	3,0	2,5	2,5
Вихід готової страви, г		1000		150		120		100	

Відхилення до маси порції +3%

Наявність харчових алергенів у страві: МП – молочні продукти, Л – лактоза.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Гречану крупу перебирають, відділяють сторонні домішки, промивають декілька разів в холодній воді. В киплячу підсолону воду закладають підготовлену крупу та чебрець і відварюють до готовності

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

2 години на марміті з моменту приготування. Температура подачі +65 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

При подачі гречкану кашу полити розтопленим вершковим маслом. Температура подачі +65 °С.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд – крупа повністю розварена.

Колір – світло-коричневий.

Смак і запах – відповідають даній крупі із запахом чебрецю.

Консистенція – розсипчаста.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	3,44	2,59	20,05	110,55
120	4,1	3,1	24,1	132,7
150	5,2	3,9	30,1	165,8

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Гречка з томатною пастою

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Гарніри

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Гречана крупа	420	417	21,0	20,9	31,5	31,3	42	41,7
2	Томатна паста	100	100	5,0	5,0	7,5	7,5	10	10
3	Вода питна	790	790	39,5	39,5	59,3	59,3	79	79
4	Вершкове масло (МП, Л)	20	20	1,0	1,0	1,5	1,5	2	2
5	Сіль йодована	3	3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3
Вихід готової страви, г		1000		50		75		100	

Відхилення до маси порції +-3%

Наявність харчових алергенів у страві: МП – молочні продукти, Л – лактоза.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Гречану крупу перебирають, відділяють сторонні домішки, промивають декілька разів в холодній воді. В киплячу підсолону воду закладають підготовлену крупу, додають томатну пасту. Відварюють при слабкому кипінні до готовності.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

2 години на марміті з моменту приготування. Температура подачі +65 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Подають гречкану кашу на гарнір додавши вершкове масло. Температура подачі +65 °С.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд – крупа повністю розварена.

Колір – коричневий з червоним відтінком.

Смак і запах – відповідають даній крупі з присмаком томатів.

Консистенція – розсипчаста.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	3,82	2,18	21,50	114,30
120	4,6	2,6	25,8	137,2
150	5,7	3,3	32,3	171,5

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Рис з кмином

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Гарніри

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Крупа рисова	357	357	53,6	53,6	42,8	42,8	35,7	35,7
2	Вода питна	750	750	112,5	112,5	90,0	90,0	75	75
3	Сіль йодована	3	3	0,5	0,5	0,4	0,4	0,3	0,3
4	Кмин сухий (зерно)	5	5	0,8	0,8	0,6	0,6	0,5	0,5
5	Вершкове масло (МП, Л)	25	25	3,8	3,8	3,0	3,0	2,5	2,5
Вихід готової страви, г		1000		150		120		100	

Відхилення до маси порції +3%

Наявність харчових алергенів у страві: МП – молочні продукти, Л – лактоза.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості

та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Рис перебирають, промивають декілька раз в холодній воді та закладають у підсолону, киплячу воду і відварюють при слабкому кипінні до готовності. При наявності зайвої води, зливають її, потім додають кмин.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

2 години на марміті з моменту приготування. Температура подачі +65 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Подають рис на гарнір, а також для приготування фаршів. Температура подачі +65 °С.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд – рис не розварений, не злипається.

Колір – світло-кремовий.

Смак і запах – відповідають вареному рису із смаком і запахом кмину.

Консистенція – розсипчаста.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	3,1	2,5	25,1	136,8
120	3,7	3,0	30,2	164,1
150	4,7	3,8	37,7	205,2

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Рис розсипчастий з орегано

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Гарніри

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Крупа рисова	362	357	54,3	53,6	43,4	42,8	36,2	35,7
2	Вода питна	750	750	112,5	112,5	90,0	90,0	75,0	75,0
3	Сіль йодована	3	3	0,5	0,5	0,4	0,4	0,3	0,3
4	Вершкове масло (МП, Л)	25	25	3,8	3,8	3,0	3,0	2,5	2,5
5	Орегано сушений	5	5	0,8	0,8	0,6	0,6	0,5	0,5
Вихід готової страви, г		1000		150		120		100	

Відхилення до маси порції +3%

Наявність харчових алергенів у страві: МП – молочні продукти, Л – лактоза.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Рис перебирають, промивають декілька разів в холодній воді та закладають у підсолону, киплячу воду та відварюють при слабкому кипінні до готовності. При наявності води, зливають її та додають орегано.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

2 години на марміті з моменту приготування. Температура подачі +65 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Подають рис на гарнір додавши масло, а також для приготування фаршів. Температура подачі +65 °С.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд – рис не розварений, не злипається.

Колір – світло-кремовий.

Смак і запах – відповідають вареному рису із смаком і запахом орегано.

Консистенція – розсипчаста.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	3,1	2,4	25,2	136,3
120	3,7	2,9	30,2	163,6
150	4,6	3,6	37,7	204,5

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Квасоля варена біла

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Гарніри

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Квасоля біла	450,0	445,0	67,5	66,8	54,0	53,4	45,0	44,5
2	Вершкове масло (МП, Л)	20,0	20,0	3,0	3,0	2,4	2,4	2,0	2,0
3	Сіль йодована	3,0	3,0	0,5	0,5	0,4	0,4	0,3	0,3
Вихід готової страви, г		1000		150		120		100	

Відхилення до маси порції +3%

Наявність харчових алергенів у страві: МП – молочні продукти, Л – лактоза.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Квасоллю перебирають, відділяють сміття, промивають в холодній воді. Замочують в холодній воді на 5-8 годин. Перед варінням воду зливають і заливають новою водою в пропорціях 1:2. Варять при слабкому кипінні під закритою кришкою до повної готовності. В кінці варки додають сіль. Після відварювання додають вершкове масло.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Напівфабрикат зберігають 2 години після приготування.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Використовують для приготування страв.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд – квасоля не розварена, повністю набухла.

Колір – кремовий.

Смак і запах – властиві смаку та запаху бобових.

Контсистенція – зерна квасолі м'які.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	7,04	3,66	16,94	130,80
120	8,4	4,4	20,3	157,0
150	10,6	5,5	25,4	196,2

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Відварена картопля з вершковим маслом

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Гарніри

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Картопля свіжа з 01.09 по 31.10	1347	1010,0	202,0	151,5	161,6	121,2	134,7	101,0
	Картопля свіжа з 01.11 по 31.12	1443	1010,0	216,4	151,5	173,1	121,2	144,3	101,0

	Картопля свіжа з 01.01 по 28-29.02	1554	1010,0	233,1	151,5	186,5	121,2	155,4	101,0
	Картопля свіжа з 01.03 по 01.09	1683	1010,0	252,5	151,5	202,0	121,2	168,3	101,0
2	Сіль йодована	3,0	3,0	0,5	0,5	0,4	0,4	0,3	0,3
3	Масло вершкове (МП, Л)	30	30	4,5	4,5	3,6	3,6	3,0	3,0
4	Кріп сушений	1	1	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1
5	Кріп свіжий	34	25	5,1	3,8	4,1	3,0	3,4	2,5
Вихід готової страви, г		1000		150		120		100	

Відхилення до маси порції +/-3%

Наявність харчових алергенів у страві: МП – молочні продукти, Л – лактоза.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Обчищену картоплю нарізають на невеликі часточки та відварюють у підсолений воді до готовності. Воду зливають та додають масло вершкове, посипають нарізаним свіжим або сухим кропом.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

2 години на марміті з моменту приготування. Температура подачі +65 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Відварену картоплю посипати нарізаним кропом свіжим або сухим.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд – картопля нерозварена, часточки однакові за розміром

Колір – від білого до світло-кремового.

Смак і запах – свіжозвареної картоплі. Смак у міру солоний.

Консистенція – розсипчаста або помірно міцна.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	1,8	6,3	15,6	126,2
120	2,2	7,5	18,8	151,4
150	2,7	9,4	23,5	189,3

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Картопляне пюре з орегано

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Гарніри

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г

1	Картопля свіжа з 01.09 по 31.10	1140	855	171,0	128,3	136,8	102,6	114,0	85,5
	Картопля свіжа з 01.11 по 31.12	1221	855	183,2	128,3	146,6	102,6	122,1	85,5
	Картопля свіжа з 01.01 по 28-29.02	1315	855	197,3	128,3	157,8	102,6	131,5	85,5
	Картопля свіжа з 01.03 по 01.09	1425	855	213,8	128,3	171,0	102,6	142,5	85,5
2	Орегано сухий	2,5	2,5	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3
3	Масло вершкове (МП, Л)	20	20	3,0	3,0	2,4	2,4	2,0	2,0
4	Молоко (МП, Л)	150	150	22,5	22,5	18,0	18,0	15,0	15,0
5	Сіль йодована	3	3	0,5	0,5	0,4	0,4	0,3	0,3
Вихід готової страви, г		1000		150		120		100	

Відхилення до маси порції +3%

Наявність харчових алергенів у страві: МП – молочні продукти, Л – лактоза.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Обчищають однакові за розміром бульби картоплі і заливають гарячою водою, додають сіль, закривають кришкою її відварюють до готовності. Після чого зайву воду зливають, картоплю підсушують, Варену гарячу картоплю перетирають у протирачній машині.

Температура протирання картоплі повинна бути не нижче 80 °С, інакше картопляне пюре буде тягучим, що різко погіршить його смак і зовнішній вигляд. У гарячу протерту картоплю вливають при безперервному помішуванні в два-три прийоми гаряче кип'ячене молоко, вершкове масло та орегано. Суміш збивають до отримання пишної однорідної маси.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

2 години на марміті з моменту приготування. Температура подачі +65 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Подають картопляне пюре на гарнір поливши вершковим маслом. Температура подачі +65 °С.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд – однорідна маса, без грудочок.

Колір – білий або жовтуватий.

Смак і запах – відповідають продуктам, які входять до складу страви з запахом орегано.

Смак у міру солоний.

Консистенція – густа, пишна, однорідна, без не протертих шматочків картоплі.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	2,36	6,18	17,59	135,51
120	2,84	7,42	21,11	162,62
150	3,54	9,27	26,39	203,27

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Кускус розсипчастий

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Гарніри

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Кускус	490	490	73,5	73,5	58,8	58,8	49,0	49,0
2	Вода питна	490	490	73,5	73,5	58,8	58,8	49,0	49,0
3	М'ята суха	2	2	0,3	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2
4	Сіль йодована	3	3	0,5	0,5	0,4	0,4	0,3	0,3
5	Вершкове масло (МП, Л)	25	25	3,8	3,8	3,0	3,0	2,5	2,5
Вихід готової страви, г		1000		150		120		100	

Відхилення до маси порції +3%

Наявність харчових алергенів у страві: МП – молочні продукти, Л – лактоза.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Кус-кус змішують з сіллю та сухою м'ятою. В киплячу воду всипають підготовлену крупу, доводять до кипіння, виключають та залишають в посудині з щільно накритою кришкою на 15 хв. Додають вершкове масло.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

2 години на марміті з моменту приготування. Температура подачі +65 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Подають кус-кус з овочами на гарнір. Температура подачі +65 °С.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд – крупа повністю розварена.

Колір – жовтуватий.

Смак і запах – відаовідають даній крупі із запахом м'яти.

Консистенція – кус-кус набухлий, розсипчастий.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	3,9	2,2	22,0	130,1
120	4,7	2,6	26,4	156,1
150	5,8	3,3	33,0	195,1

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Кускус (розсипчастий) з овочами

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Гарніри

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Кускус	400	400	80,0	80,0	60,0	60,0	40,0	40,0
2	Вода питна	400	400	80,0	80,0	60,0	60,0	40,0	40,0
3	М'ята суха	2	2	0,4	0,4	0,3	0,3	0,2	0,2
4	Сіль йодована	2	2	0,4	0,4	0,3	0,3	0,2	0,2
5	Олія соняшникова	30	30	6,0	6,0	4,5	4,5	3,0	3,0
6	Буряк столовий свіжий до 01.01	125	100	25,0	20,0	18,8	15,0	12,5	10,0
	Буряк столовий свіжий з 01.01	133	100	26,7	20,0	20,0	15,0	13,3	10,0
7	Морква свіжа	135	100	27,0	20,0	20,3	15,0	13,5	10,0
8	Квашений огірок/помідор	60	50	12,0	10,0	9,0	7,5	6,0	5,0
Вихід готової страви, г		1000		200		150		100	

Відхилення до маси порції +3%

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Кус-кус змішують з сіллю, сухою м'ятою та олією. В киплячу воду всипають підготовлену крупу, доводять до кипіння та додають попередньо натерті на крупній терці та протушковані буряк і моркву. Отриману суміш залишають у посудині з щільно накритою кришкою на 15 хв. При подачі зверху кускус прикрашають нарізаними скибочками квашених огірків або помідорів, що нарізані дольками.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

2 години на марміті з моменту приготування. Температура подачі +65 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Подають кус-кус з овочами на гарнір. Температура подачі +65 °С.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд – крупа добре розварена. Колір – малиновий.

Смак і запах – відповідають продуктам, які входять до складу страви із запахом м'яти.

Консистенція – кус-кус набухлий, розсипчастий.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	3,9	3,2	21,9	145,6
150	5,8	4,8	32,8	218,3
200	7,7	6,4	43,8	291,1

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Булгур

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Гарніри

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Булгур (Г)	400	400	60,0	60,0	48,0	48,0	40	40
2	Вода питна	720	720	108,0	108,0	86,4	86,4	72	72
3	Сіль йодована	3	3	0,5	0,5	0,4	0,4	0,3	0,3
4	Олія соняшникова	30	30	4,5	4,5	3,6	3,6	3	3
Вихід готової страви, г		1000		150		120		100	

Відхилення до маси порції +/-3%

Наявність харчових алергенів у страві: Г – глютен.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Крупу булгур промивають та засипають у киплячу, підсолону воду. Після закипання зменшують нагрів, додають олію і відварюють до готовності.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

2 години на марміті з моменту приготування. Температура подачі +65 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Подають порційно. Температура подачі +65 °С.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд – крупа добре розварена, не злипається.

Колір – золотистий.

Смак і запах – запах відвареної крупи булгур, смак вміру солоний.

Консистенція – розсипчаста.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	3,1	3,2	18,6	110,0
120	3,7	3,8	22,3	132,0
150	4,7	4,8	27,9	165,0

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Каша пшенична

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Гарніри

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Крупа пшенична (Г)	400	400	60,0	60,0	48,0	48,0	40	40
2	Вода питна	720	720	108,0	108,0	86,4	86,4	72	72
3	Вершкове масло (МП, Л)	20	20	3,0	3,0	2,4	2,4	2	2
4	Сіль йодована	3	3	0,5	0,5	0,4	0,4	0,3	0,3
Вихід готової страви, г		1000		150		120		100	

Відхилення до маси порції +3%

Наявність харчових алергенів у страві: МП – молочні продукти, Л – лактоза, Г – глютен.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Крупу пшеничну перебирають, відділяють сторонні домішки, промивають декілька разів в холодній воді. У киплячу підсолону воду закладають крупу, відварюють протягом 25 хв до повної готовності.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

2 години на марміті з моменту приготування. Температура подачі +65 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Подають пшеничну кашу на гарнір, поливши вершковим маслом. Температура подачі +65 °С.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд – крупа добре розварена, тримається на тарілці гіркою.

Колір – світло-сірий.

Смак і запах – смак та запах відвареної пшеничної крупи.

Консистенція – в'язка.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	4,02	1,98	21,02	119,40
120	4,8	2,4	25,2	143,3
150	6,0	3,0	31,5	179,1

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Соус «Гірчіця»

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Заправки та соуси.

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г							
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Гірчиця суха (порошок)	290,0	290,0	0,6	0,6	0,9	0,9	1,2	и	29,0	29,0
2	Вода питна	490,0	490,0	1,0	1,0	1,5	1,5	2,0	2,0	49,0	49,0
3	Олія соняшникова рафінована	25,0	25,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	2,5	2,5
4	Оцет спиртовий 9%-й	200,0	200,0	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	20,0	20,0
5	Цукор-пісок	45,0	45,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	4,5	4,5
6	Сіль йодована	3,0	3,0	0,006	0,006	0,009	0,009	0,012	0,012	0,3	0,3
7	Кориця мелена	1,0	1,0	0,002	0,002	0,003	0,003	0,004	0,004	0,1	0,1
8	Гвоздика ціла суха	1,0	1,0	0,002	0,002	0,003	0,003	0,004	0,004	0,1	0,1
9	Лавровий лист сухий	0,1	0,1	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,0	0,0
Вихід готової страви, г		1000		2		3		4		100	

Відхилення до маси порції – +3%

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

У гарячу воду додають цукор, сіль, корицю, гвоздику, лавровий лист і варять на слабкому вогні до повного розчинення цукру і солі. Маринад проціджують, охолоджують, перемішують та додають оцет спиртовий 9%-ий. Гірчичний порошок просіюють, змішують з половиною маринаду і ретельно перемішують до однорідної консистенції. До гірчичної маси додають решту маринаду, оцет спиртовий і соняшникову олію, ретельно перемішують. Перед реалізацією соус витримують впродовж доби при температурі 4 °С.

Термін реалізації з моменту приготування - 1 - 2 год

Температура зберігання – 8 - 10 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Використовують, як заправку або соус до других страв.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд - густа однорідна маса. Не допускається наявність грудочок.

Смак і запах притаманний наявним рецептурним інгредієнтам - гірчиці та спецій.

Колір- жовто-золотавий.

Консистенція - густа.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
15	ОЛ	0,1	0,1	2,5
20	0,3	0,2	0,2	3,8
25	0,5	0,2	0,3	5,1
100	11,6	6,0	6,8	127,4

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Соус «Ароматна олія»

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Заправки та соуси.

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г							
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Олія соняшникова рафінована	1000	1000	2,0	2,0	3,0	3,0	4,0	4,0	100,0	100,0
2	М'ята перцева сушена	12,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,2
3	Орегано сушений	20,0	20,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	2,0	2,0
Вихід готової страви, г		1000		2		3		4		100	

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Олію соняшкову нагріти до 60 ОС протягом (40-60 сек.). До нагрітої олії додати сушену м'яту та орегано, перемішати, зняти з вогню та залишити настоятися протягом 5-7 діб.

Термін реалізації з моменту приготування - 1 - 2 год

Температура зберігання – 8 - 10 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Використовують, як заправку або соус до других страв.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд - густа однорідна маса. Не допускається наявність грудочок.

Смак і запах притаманний наявним рецептурним інгредієнтам. Без характерного присмаку та запаху риби.

Колір - світло-коричневий.

Консистенція – напіврідка.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
2	0,0	1,8	0,0	16,3
3	0,0	2,7	0,0	24,4

4	0,0	3,6	0,0	32,5
100	0,3	90,0	0,4	813,0

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Соус до лінивих вареників

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Заправки та соуси.

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г							
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Сметана	955,0	950,0	23,9	23,8	47,8	47,5	95,5	95,0	955,0	950,0
2	Цукрова пудра	50,0	50,0	1,3	1,3	2,5	2,5	5,0	5,0	50,0	50,0
3	Кориця мелена	10,0	10,0	0,3	0,3	0,5	0,5	1,0	1,0	10,0	10,0
Вихід готової страви, г		1000		1000		25		50		100	

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Сметану поступово змішують та інтенсивно збивають з цукровою пудрою. Додають мелену корицю, продовжують збивати до повного розчинення цукрової пудри.

Термін реалізації з моменту приготування - 1 - 2 год

Температура зберігання – 8 - 10 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Використовують, як соус до лінивих вареників, вареників з сиром кисломолочним, сирників.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд - густа однорідна маса.

Смак і запах притаманний наявним рецептурним інгредієнтам - сметани, кориці

Колір – білий.

Консистенція – густа, однорідна.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
25	0,7	5,0	1,9	56,1
50	1,4	10,0	3,7	112,2

100	2,84	20.02	7,48	224,38
-----	------	-------	------	--------

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Фрукти

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Десертні страви.

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Апельсин	1490	1000	74,5	50,0	111,8	75,0	149,0	100,0
2	Банан	1670	1000	83,5	50,0	125,3	75,0	167,0	100,0
3	Виноград	1040	1000	52,0	50,0	78,0	75,0	104,0	100,0
4	Груша	1110	1000	55,5	50,0	83,3	75,0	111,0	100,0
5	Мандарин	1350	1000	67,5	50,0	101,3	75,0	135,0	100,0
6	Яблуко	1140	1000	57,0	50,0	85,5	75,0	114,0	100,0
7	Слива	1110	1000	55,5	50,0	83,3	75,0	111,0	100,0
8	Персик	1110	1000	55,5	50,0	83,3	75,0	111,0	100,0
9	Диня	1560	1000	78,0	50,0	117,0	75,0	156,0	100,0
10	Кавун	1920	1000	96,0	50,0	144,0	75,0	192,0	100,0
11	Абрикос	1160	1000	58,0	50,0	87,0	75,0	116,0	100,0
12	Полуниця	1080	1000	54,0	50,0	81,0	75,0	108,0	100,0
13	Черешня	1050	1000	52,5	50,0	78,8	75,0	105,0	100,0
14	Вишня	1050	1000	52,5	50,0	78,8	75,0	105,0	100,0
Вихід готової страви, г		1000		50		75		100	

Відхилення до маси порції +3%

Наявність харчових алергенів у страві: (Л) лактоза; (МП) молочні продукти.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Свіжі плоди, ягоди, фрукти та бахчеві перед подачею перебирають, видаляють плодоніжки, сміттєві домішки, ретельно промивають проточною холодною водою. Цитрусові, бахчеві та деякі фрукти перед подачею очищають від шкірки та нарізають відповідної маси. Подають натуральними без цукру та інших підсолоджувачів.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Нарізані фрукти, ягоди, цитрусові та бахчеві зберігання не підлягають, після механічної кулінарної обробки відразу реалізуються .

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Подається порційно свіжими без додаткових підсолоджувачів .

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд. Форма притаманна плодам, ягодам, цитрусовим та бахчевим культурам. Форми дині, кавуна прямокутна, рівномірно нарізані на шматочки. Яблука та груші нарізають у формі часточок. Банани нарізають довільної форми

Смак і запахи. Характерні для даного виду фруктів, ягід, плодів, цитрусових та бахчевих культур

Колір. Характерний для даного виду фруктів, ягід, плодів, цитрусових та бахчевих культур.

Консистенція. Соковита, щільна.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

№ з/п	Найменування сировини	Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
1	Апельсин	50	0,5	0,1	5,5	25,0
2	Банан		0,8	0,1	10,9	47,5
3	Виноград		0,5	0,0	8,5	36,0
4	Груша		0,2	0,2	5,5	21,0
5	Мандарин		0,4	0,1	4,5	19,0
6	Яблуко		0,2	0,2	5,9	26,2
7	Слива		0,3	0,1	5,0	24,0
8	Персик		0,5	0,1	5,0	23,0
9	Диня		0,3	0,1	4,5	18,0
10	Кавун		0,3	0,1	3,0	14,0
11	Абрикос		0,4	0,1	6,0	20,3
12	Полуниця		0,2	0,1	1,6	8,8
13	Черешня		0,6	0,2	7,2	32,4
14	Вишня		0,4	0,1	6,3	25,3
15	Апельсин	75	0,7	0,2	8,3	37,5
16	Банан		1,1	0,2	16,4	71,3
17	Виноград		0,8	0,0	12,8	54,0
18	Груша		0,3	0,2	8,3	31,5
19	Мандарин		0,6	0,2	6,8	28,5
20	Яблуко		0,3	0,3	8,9	39,3
21	Слива		0,4	0,2	7,5	36,0
22	Персик		0,7	0,2	7,5	34,5
23	Диня		0,4	0,1	6,8	27,0
24	Кавун		0,5	0,1	4,5	21,0
25	Абрикос		0,5	0,1	9,0	30,5
26	Полуниця		0,3	0,2	2,3	13,1
27	Черешня		0,7	0,3	10,8	48,5

28	Вишня	100	0,6	02	9,4	38,0
29	Апельсин		0,9	02	11,0	50,0
30	Банан		1,5	0,2	21,8	95,0
31	Виноград		1,0	0,0	17,0	72,0
32	Груша		0,4	0,3	11,0	42,0
33	Мандарин		0,8	0,2	9,0	38,0
34	Яблуко		0,4	0,4	11,8	52,4
35	Слива		0,5	0,3	10,0	48,0
36	Персик		0,9	0,2	10,0	46,0
37	Диня		0,5	0,1	9,0	36,0
38	Кавун		0,7	0,2	6,0	28,0
39	Абрикос		0,7	0,1	12,0	40,6
40	Полуниця		0,4	0,2	3,1	17,5
41	Черешня		0,9	0,4	14,4	64,7
42	Вишня		0,8	0,2	12,5	50,6

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Салат зі свіжих томатів з солодким перцем

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Холодні страви. Салати і веніграти

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Томати теплично-парникові свіжі	653,1	640	32,7	32,0	49,0	48,0	65,3	64
	Томати ґрунтові свіжі	752,9	640	37,6	32,0	56,5	48,0	75,3	64
2	Цибуля зелена свіжа	125,0	100	6,3	5,0	9,4	7,5	12,5	10
3	Перець солодкий свіжий	306,7	230	15,3	11,5	23,0	17,3	30,7	23
4	Олія соняшникова рафінована	30	30	1,5	1,5	2,3	2,3	3	3
5	Майоран сушений	1	1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
6	Сіль йодована	3	3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3
Вихід готової страви, г		1000		50		75		100	

Відхилення до маси порції +3%

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Овочі та зелень миють під проточною водою, зачищають, у перця видаляють плодоніжку з насінням. Підготовлені томати нарізають тонкими скибками, перець – соломкою, цибулю шинкують. Підготовлені інгредієнти змішують, додають сіль та майоран. При відпусканні заправляють олією.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Температура подачі +8 °С. Умови зберігання при t +4...+8 °С. Термін придатності 1 година.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Салат викладають у тарілку, посипають подрібненим свіжим кропом.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд – салат викладено гіркою на тарілці, полито олією.

Смак і запах – приємні, притаманні інгредієнтам страви.

Колір – властивий інгредієнтам, що входять до страви.

Консистенція – ніжна, м'яка, соковита.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	0,5	1,7	2,0	24,8
75	0,8	2,5	3,0	37,1
100	1,02	3,38	3,97	49,51

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Салат з яєць, сиру з куркумою

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Холодні страви. Салати і вінегрети

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Яйця курячі (Я)	10 шт	400,0		20,0		30,0		40
2	Сир твердий (МП, Л)	108,7	100,0	5,4	5,0	8,2	7,5	11	10
3	Цибуля зелена	375,0	300,0	18,8	15,0	28,1	22,5	37,5	30
4	Куркума мелена	10,0	10,0	0,5	0,5	0,8	0,8	1	1
5	Сіль йодована	3,0	3,0	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3
6	Сметана 15%-вої жирності (МП, Л)	200,0	200,0	10,0	10,0	15,0	15,0	20	20
Вихід готової страви, г		1000		50		75		100	

Відхилення до маси порції +3%

Наявність харчових алергенів у страві: (Л) лактоза; (Я) яйця; (МП) молочні продукти.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Яйця миють, відварюють вкруту, охолоджують, очищають, нарізають кубиком. Цибулю зелену миють, обсушують, нарізають. Сир твердий подрібнюють на тертці. Підготовлені інгредієнти змішують, додають сіль, куркуму мелену. При відпусканні заправляють сметаною.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Температура подачі +8 °С. Умови зберігання при t +4...+8 °С. Термін придатності 1 година.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Салат викладають у центр тарілки, посипають подрібненим свіжим кропом або петрушкою.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд – салат викладено гіркою на тарілці, полито сметаною, посипано подрібненим свіжим кропом або петрушкою.

Смак і запах – приємні, притаманні інгредієнтам страви.

Колір – властивий інгредієнтам, що входять до страви.

Консистенція – ніжна, м'яка, соковита.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	4,3	5,0	2,0	74,9
75	6,5	7,5	3,0	112,4
100	8,64	10,0	4,06	149,86

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Салат з яєць та зеленого горошку

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Холодні страви. Салати і вінегрети

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Яйця курячі (Я)	10 шт	400	0,5	20,0	0,75	30,0	1	40
2	Горошок свіжоморожений	600	550	30,0	27,5	45,0	41,3	60	55
3	Сіль йодована	3	3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3
4	Олія соняшникова	30	30	1,5	1,5	2,3	2,3	3	3
5	Сік лимона	5	5	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
Вихід готової страви, г		1000		50		75		100	

Відхилення до маси порції +3%

Наявність харчових алергенів у страві: (Я) яйця.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Яйця миють, відварюють вкруту, охолоджують, очищають, нарізають крупно. Горошок свіжоморожений відварюють до готовності, охолоджують. Підготовлені інгредієнти змішують, додають сіль, сік лимона. При відпусканні заправляють олією соняшниковою.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Температура подачі +8 °С. Умови зберігання при t +4...+8 °С. Термін придатності 1 година.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Салат викладають в центр тарілки, по колу посипають сушеною паприкою.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд – салат викладено гіркою на тарілці, полито олією, посипано по колу тарілки сушеною паприкою.

Смак і запах – приємні, притаманні інгредієнтам страви.

Колір – властивий інгредієнтам, що входять до страви.

Консистенція – ніжна, м'яка, соковита.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	4,0	3,7	3,8	64,0
75	6,0	5,5	5,6	96,0
100	7,95	7,35	7,51	127,98

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Салат з квашених огірків, свіжої капусти, моркви з горіхами

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Холодні страви. Салати і вінегрети

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Огірки квашені	444	400,0	22,2	20,0	33,3	30,0	44,4	40,0
2	Морква столова свіжа до 01.01.	344	275,0	17,2	13,8	25,8	20,6	34,4	27,5
3	Морква столова свіжа з 01.01.	367	275,0	18,3	13,8	27,5	20,6	36,7	27,5
4	Капуста білокачанна свіжа	344	275,0	17,2	13,8	25,8	20,6	34,4	27,5
5	Соус «Ароматна олія» (ТК № 10.10)	30,0	30,0	1,5	1,5	3,4	2,3	3,0	3,0
6	Ядра горіхів волоських	32	30,0	1,6	1,5	2,4	2,3	3,2	3,0
Вихід готової страви, г		1000		50		75		100	

Відхилення до маси порції +3%

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Моркву миють, очищують, нарізають соломкою. Капусту миють, шинкують. Огірки промивають, очищують, нарізають кубиком. ядра горіхів волоських обсмажують, подрібнюють. Підготовлені овочі змішують. При відпусканні заправляють олією ароматною, посипають подрібненими ядрами горіхів волоських.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Температура подачі +8 °С. Умови зберігання при t +4...+8 °С. Термін придатності 1 година.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Салат викладають гіркою в центрі тарілки, поливають олією соняшниковою.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд – салат викладено гіркою на тарілці, полито олією.

Смак і запах – приємні, притаманні інгредієнтам, з ароматом і присмаком горіхів та олії.

Колір – властивий інгредієнтам, що входять до страви.

Консистенція – ніжна, м'яка, соковита.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	0,7	2,5	2,3	35,2
75	1,1	3,8	3,4	52,7
100	1,48	5,08	4,60	70,31
125	1,9	6,3	5,7	87,9
150	2,2	7,6	6,9	105,5

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Салат зелений з огірків та томатів

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Холодні страви. Салати і вінегрети

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Салат зелений	477,6	320	23,9	16,0	35,8	24,0	47,8	32
2	Огірки теплично-парникові свіжі	367	360	18,4	18,0	27,6	27,0	36,7	36
	Огірки ґрунтові свіжі	450	360	22,5	18,0	33,8	27,0	45,0	36
3	Томати теплично-парникові свіжі	295,9	290	14,8	14,5	22,2	21,8	29,6	29
	Томати ґрунтові свіжі	341,2	290	17,1	14,5	25,6	21,8	34,1	29
4	Олія соняшникова рафінована	30	30	1,5	1,5	2,3	2,3	3	3
5	Сіль йодована	3	3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3
Вихід готової страви, г		1000		50		75		100	

Відхилення до маси порції +/-3%

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Овочі миють під проточною водою, зачищають, нарізають скибочками. Салат миють, просушують, нарізають крупно.

Інгредієнти змішують, додають сіль. При відпусканні заправляють олією соняшниковою.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Температура подачі +8 °С. Умови зберігання при t +4...+8 °С. Термін придатності 1 година.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Салат викладають у тарілку або салатник, посипають подрібненим свіжим кропом або петрушкою.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд – салат викладено горкою на тарілці, полито олією.

Смак і запах – приємні, притаманні інгредієнтам страви.

Колір – властивий інгредієнтам, що входять до страви.

Консистенція – ніжна, м'яка, соковита.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	0,4	1,6	1,1	21,5
75	0,7	2,4	1,7	32,2
100	0,88	3,22	2,20	42,93

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Салат з морквою та імбирем

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Холодні страви. Салати і вінегрети

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Морква столова свіжа до 01.01	1225	980,0	61,3	49,0	91,9	73,5	123	98
	Морква столова свіжа з 01.01	1307	980,0	65,3	49,0	98,0	73,5	131	98
2	Імбир сухий	5,0	5,0	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
3	Сіль йодована	3,0	3,0	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3
4	Олія соняшникова	30,0	30,0	1,5	1,5	2,3	2,3	3	3
Вихід готової страви, г		1000		50		75		100	

Відхилення до маси порції +/-3%

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Моркву миють, очищають, нарізають соломкою. Додають імбир сухий, сіль. При відпусканні заправляють олією соняшниковою.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Температура подачі +8 °С. Умови зберігання при t +4...+8 °С. Термін придатності 1 година.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Салат викладають у центр тарілки гіркою.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд – салат викладено гіркою на тарілці, полито олією.

Колір – властивий інгредієнтам, що входять до страви.

Смак і запах – приємні, притаманні інгредієнтам, з ароматом і присмаком олії та імбиру.

Консистенція – ніжна, м'яка, соковита.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	0,5	1,6	3,8	31,6
75	0,8	2,4	5,6	47,4
100	1,03	3,21	7,51	63,14

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Салат з моркви з сиром та сметаною

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Холодні страви. Салати і вінегрети

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г							
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Морква столова свіжа до 01.01	963	770	48,1	38,5	72,2	57,8	96	77	115,5	92,4
	Морква столова свіжа з 01.01	1027	770	51,3	38,5	77,0	57,8	103	77	123,2	92,4
2	Сир твердий (МП, Л)	130	120	6,5	6,0	9,8	9,0	13	12	15,7	14,4
3	Сметана (МП, Л)	120	120	6,0	6,0	9,0	9,0	12	12	14,4	14,4
4	Сіль йодована	3	3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4
Вихід готової страви, г		1000		50		75		100		120	

Відхилення до маси порції +/-3%

Наявність харчових алергенів у страві: (Л) лактоза; (МП) молочні продукти.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Моркву миють, очищають, нарізають соломкою. Сир твердий подрібнюють на тертці. Інгредієнти змішують, додають сіль, перед подачею заправляють сметаною.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Температура подачі +8 °С. Умови зберігання при t +4...+8 °С. Термін придатності 1 година.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Салат викладають у центр тарілки, по колу присипають сушеним кропом або петрушкою.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд – салат викладено гіркою на тарілці, полито сметаною, по колу тарілки присипано сушеним кропом або петрушкою.

Смак і запах – приємні, притаманні інгредієнтам страви.

Колір – властивий інгредієнтам, що входять до страви.

Консистенція – ніжна, м'яка, соковита.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	2,3	3,6	3,9	56,1
75	3,4	5,4	5,9	84,1
100	4,57	7,17	7,88	112,16
120	5,48	8,60	9,46	134,59

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Салат з капусти, моркви та зеленого горошку

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Холодні страви. Салати і вінегрети

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Капуста білокачанна свіжа	675	540	33,8	27,0	50,6	40,5	67,5	54
2	Морква столова свіжа до 01.01	188	150	9,4	7,5	14,1	11,3	19	15
	Морква столова свіжа з 01.01	200	150	10,0	7,5	15,0	11,3	20	15
3	Горошок зелений свіжоморожений	200	200	10,0	10,0	15,0	15,0	20	20
4	Соус «Вінегрет» (ТК № 10.02) (ГЦ)	40	40	2,0	2,0	3,0	3,0	4	4
5	Сіль йодована	2,5	2,5	0,1	0,1	0,2	0,2	0,25	0,25
Вихід готової страви, г		1000		50		75		100	

Відхилення до маси порції +/-3%

Наявність харчових алергенів у страві: (ГЦ) гірчиця.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Горошок свіжоморожений відварюють до готовності, охолоджують. Моркву миють, очищають, нарізають соломкою. Капусту миють, шинкують.

Підготовлені овочі змішують, додають сіль. При відпусканні заправляють соусом «Вінегрет».

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Температура подачі +8 °С. Умови зберігання при t +4...+8 °С. Термін придатності 1 година.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Салат викладають в центр тарілки.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд – салат викладено гіркою на тарілці, полито соусом.

Смак і запах – приємні, притаманні інгредієнтам страви.

Колір – властивий інгредієнтам, що входять до страви.

Консистенція – ніжна, м'яка, соковита.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	1,0	1,8	3,1	34,0
75	1,5	2,7	4,7	51,0
100	1,98	3,65	6,21	67,98

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Салат з капостою та морквою

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Холодні страви. Салати і вінегрети

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Капуста білокачанна свіжа	750	600	37,5	30,0	56,3	45,0	75,0	60
2	Морква столова свіжа до 01.01	438	350	21,9	17,5	32,8	26,3	43,8	35
	Морква столова свіжа з 01.01	467	350	23,3	17,5	35,0	26,3	46,7	35
3	Сік лимона	10	10	0,5	0,5	0,8	0,8	1	1
4	Сіль йодована	3	3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3
5	Паприка мелена копчена	1	1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
6	Перець чорний мелений	1	1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
7	Олія соняшникова	30	30	1,5	1,5	2,3	2,3	3	3
Вихід готової страви, г		1000		50		75		100	

Відхилення до маси порції +3%

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Моркву миють, очищають, нарізають соломкою. Капусту миють, шинкують. Овочі змішують, додають сіль, перець чорний мелений, сік лимона, паприку мелену копчену. При відпусканні заправляють олією.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Температура подачі +8 °С. Умови зберігання при t +4...+8 °С. Термін придатності 1 година.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Салат викладають гіркою в центрі тарілки, по колу посипають свіжим кропом або петрушкою.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд – салат викладено гіркою на тарілці, полито олією, по колу тарілки посипано свіжим подрібненим кропом або петрушкою.

Смак і запах – приємні, притаманні інгредієнтам, з ароматом і присмаком паприки меленої копченої.

Колір – властивий інгредієнтам, що входять до страви.

Консистенція – ніжна, м'яка, соковита.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	0,8	1,7	2,9	32,0
75	1,1	2,6	4,4	48,0
100	1,51	3,45	5,83	64,02

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Салат з капусти з ароматною олією

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Холодні страви. Салати і вінегрети

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Капуста білокачанна свіжа	1213	970	60,6	48,5	90,9	72,8	121,3	97,0
2	Соус «Ароматна олія» (ТК № 10.10)	30	30	1,5	1,5	2,3	2,3	3,0	3,0
3	Сіль йодована	3	3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3
Вихід готової страви, г		1000		50		75		100	

Відхилення до маси порції +/-3%

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Капусту миють, шинкують, додають сіль. Перед подачею заправляють ароматною олією.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Температура подачі +8 °С. Умови зберігання при t +4...+8 °С. Термін придатності 1 година.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Салат викладають у центр тарілки, посипають подрібненим свіжим кропом або петрушкою.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд – салат викладено гіркою на тарілці, полито олією, посипано подрібненим свіжим кропом або петрушкою.

Смак і запах – приємні, притаманні інгредієнтам страви.

Колір – властивий інгредієнтам, що входять до страви.

Консистенція – ніжна, м'яка, соковита.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	0,7	1,6	2,2	27,7
75	1,1	2,5	3,3	41,5
100	1,5	3,3	4,4	55,4

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Салат з капусти, огірків та кропу

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Холодні страви. Салати і вінегрети

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Капуста білокачанна свіжа	875,0	700	43,8	35,0	65,6	52,5	87,5	70
2	Огірки теплично-парникові свіжі	255	250	12,8	12,5	19,1	18,8	25,5	25
	Огірки ґрунтові свіжі	313	250	15,6	12,5	23,4	18,8	31,3	25
3	Заправка для салату (ТК № 10.01)	40	40	2,0	2,0	3,0	3,0	4,0	4
4	Кріп свіжий	27,0	20	1,4	1,0	2,0	1,5	2,7	2
Вихід готової страви, г		1000		50		75		100	

Відхилення до маси порції +/-3%

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Огірки миють, зачищають, нарізають скибками. Капусту миють, просушують, шинкують. Кріп дрібно нарізають. Підготовлені інгредієнти змішують. При відпусканні заправляють заправкою для салату.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Температура подачі +8 °С. Умови зберігання при t +4...+8 °С. Термін придатності 1 година.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Салат викладають у тарілку або салатник.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд – салат викладено гіркою на тарілці, полито заправкою.

Смак і запах – приємні, притаманні інгредієнтам страви.

Колір – властивий інгредієнтам, що входять до страви.

Консистенція – ніжна, м'яка, соковита.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	0,7	1,6	2,2	28,7
75	1,1	2,4	3,4	43,1
100	1,46	3,22	4,50	57,46

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Салат з молодой капусти, огірків та кропу

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Холодні страви. Салати і вінегрети

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Капуста білокачанна молода	875,0	700	43,8	35,0	65,6	52,5	87,5	70
2	Огірки теплично-парникові свіжі	255	250	12,8	12,5	19,1	18,8	25,5	25
	Огірки ґрунтові свіжі	313	250	15,6	12,5	23,4	18,8	31,3	25
3	Заправка для салату (ТК № 10.01)	40	40	2,0	2,0	3,0	3,0	4,0	4
4	Кріп свіжий	27,0	20	1,4	1,0	2,0	1,5	2,7	2
Вихід готової страви, г		1000		50		75		100	

Відхилення до маси порції +/-3%

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Огірки миють, зачищають, нарізають скибками. Капусту миють, шинкують. Кріп дрібно нарізають. Підготовлені інгредієнти змішують. При відпусканні заправляють заправкою для салату.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Температура подачі +8 °С. Умови зберігання при t +4...+8 °С. Термін придатності 1 година.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Салат викладають у тарілку або салатник.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд – салат викладено гіркою на тарілці, полито заправкою.

Смак і запах – приємні, притаманні інгредієнтам страви.

Колір – властивий інгредієнтам, що входять до страви.

Консистенція – ніжна, м'яка, соковита.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	0,9	1,5	2,7	28,7
75	1,3	2,3	4,0	43,1
100	1,74	3,01	5,34	57,46

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Салат з молодого капусти, огірків та томатів

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Холодні страви. Салати і вінегрети

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Капуста білокачанна молода	500,0	400	25,0	20,0	37,5	30,0	50	40
2	Огірки теплично-парникові свіжі	255	250	12,8	12,5	19,1	18,8	26	25
	Огірки ґрунтові свіжі	313	250	15,6	12,5	23,4	18,8	31	25
3	Томати теплично-парникові свіжі	255,1	250	12,8	12,5	19,1	18,8	26	25
	Томати ґрунтові свіжі	294,1	250	14,7	12,5	22,1	18,8	29	25
4	Насіння фенхелю	20	20	1,0	1,0	1,5	1,5	2	2
5	Кріп свіжий	54,1	40	2,7	2,0	4,1	3,0	5,4	4
6	Заправка для салату (ТК № 10.01)	40	40	2,0	2,0	3,0	3,0	4	4
Вихід готової страви, г		1000		50		75		100	

Відхилення до маси порції +3%

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Огірки та томати миють, зачищають, нарізають скибками. Капусту миють, просушують, шинкують. Кріп дрібно нарізають. Підготовлені інгредієнти змішують. При відпусканні заправляють заправкою для салата і посипають насінням фенхелю.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Температура подачі +8 °С. Умови зберігання при t +4...+8 °С. Термін придатності 1 година.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Салат викладають у центрі тарілки або салатник, поливають заправкою, посипають насінням фенхелю.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд – салат викладено гіркою в салатнику, полито заправкою для салату і посипано насінням фенхелю.

Смак і запах – приємні, притаманні інгредієнтам страви.

Колір – властивий інгредієнтам, що входять до страви.

Консистенція – ніжна, м'яка, соковита.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	0,4	3,1	1,0	33,9
75	1,1	2,5	3,6	44,5
100	1,44	3,33	4,76	59,28

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Салат з капусти та огірків зі сметаною

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я м. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Холодні страви. Салати і вінегрети

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Капуста білокачанна свіжа	837,5	670	41,9	33,5	62,8	50,3	83,75	67
2	Огірки теплично-парникові свіжі	204	200	10,2	10,0	15,3	15,0	20,4	20
	Огірки ґрунтові свіжі	250	200	12,5	10,0	18,8	15,0	25,0	20
3	Сметана (МП, Л)	120	120	6,0	6,0	9,0	9,0	12,0	12
4	Кріп свіжий	27,0	20	1,4	1,0	2,0	1,5	2,7	2
5	Сіль йодована	3	3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3
Вихід готової страви, г		1000		50		75		100	

Відхилення до маси порції $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: (Л) лактоза; (МП) молочні продукти.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Огірки миють, зачищають, нарізають скибками. Капусту миють, просушують, шинкують. Кріп миють, просушують, дрібно нарізають.

Підготовлені інгредієнти змішують, додають сіль. При відпусканні заправляють сметаною.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Температура подачі $+8^{\circ}\text{C}$. Умови зберігання при $t +4...+8^{\circ}\text{C}$. Термін придатності 1 година.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Салат викладають у тарілку або салатник, поливають сметаною.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд – салат викладено гіркою в салатнику, полито сметаною.

Смак і запах – приємні, притаманні інгредієнтам страви.

Колір – властивий інгредієнтам, що входять до страви.

Консистенція – ніжна, м'яка, соковита.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	0,8	1,4	2,2	26,9
75	1,3	2,1	3,3	40,4
100	1,69	2,79	4,34	53,81

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Салат із буряка зі сметаною

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Холодні страви. Салати і вінегрети

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Буряк столовий свіжий до 01.01	1063	850	53,1	42,5	79,7	63,8	106,25	85
	Буряк столовий свіжий з 01.01	1133	850	56,7	42,5	85,0	63,8	113,3	85
2	Сметана (МП, Л)	160	160	8,0	8,0	12,0	12,0	16	16
3	Сіль йодована	3	3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3
4	Перець чорний	1	1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
5	Хмелі сунелі	2	2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2
Вихід готової страви, г		1000		50		75		100	

Відхилення до маси порції +/-3%

Наявність харчових алергенів у страві: (Л) лактоза; (МП) молочні продукти.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Піготовлений буряк відварюють або запікають до готовності, очищають та нарізають соломкою. Додають сіль, хмелі сунелі, перець чорний мелений. При відпусканні заправляють сметаною.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Температура подачі +8 °С. Умови зберігання при t +4...+8 °С. Термін придатності 1 година.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Салат викладають гіркою в центрі тарілки, по колу посипають свіжим кропом або петрушкою.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд – салат викладено гіркою на тарілці, буряк подрібнений, пермішаний зі сметаною.

Смак та запах – приємні, притаманні свіжому буряку та сметані.

Колір – рожевий.

Консистенція – пружна, притаманна свіжому буряку.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	0,9	1,7	4,3	35,8
75	1,4	2,5	6,5	53,7
100	1,82	3,37	8,63	71,63

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Салат із буряка з ароматною олією

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Холодні страви. Салати і вінегрети

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Буряк столовий свіжий до 01.01	1213	970,0	60,6	48,5	90,9	72,8	121,3	97,0
	Буряк столовий свіжий з 01.01	1293	970,0	64,7	48,5	97,0	72,8	129,3	97,0
2	Соус «Ароматна олія» (ТК № 10.10)	30	30	1,5	1,5	2,3	2,3	3	3
3	Сіль йодована	3	3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3
4	Сік лимона	3	3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3
5	Орегано сушений	2	2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2
Вихід готової страви, г		1000		50		75		100	

Відхилення до маси порції +/-3%

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Підготовлений буряк відварюють або запікають до готовності, очищують та нарізають соломкою. Додають сіль, орегано, лимонний сік. При відпусканні заправляють олією ароматною.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Температура подачі +8 °С. Умови зберігання при t +4...+8 °С. Термін придатності 1 година.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Салат викладають гіркою в центрі тарілки, по колу посипають свіжим кропом або петрушкою.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд – салат викладено гіркою на тарілці, буряк подрібнений, перемішаний з олією.

Смак та запах – приємні, притаманні свіжому буряку, лимону та ароматній олії.

Колір – бордовий.

Консистенція – пружна, притаманна свіжому буряку.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	0,8	1,6	4,6	34,6
75	1,2	2,4	6,9	51,9
100	1,55	3,19	9,23	69,25

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Куряче стегно в гірчичному соусі

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Основні страви.

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г							
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Стегно куряче без кістки зі шкірою	1700,0	1400,0	85,0	70,0	127,5	105,0	153,0	126,0	170,0	140,0
2	Вода питна	175,0	175,0	8,8	8,8	13,1	13,1	15,8	15,8	17,5	17,5
3	Сіль йодована	3,0	3,0	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3
4	Імбир сухий мелений	20,0	20,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,8	1,8	2,0	2,0
5	Соус «Гірчиця» (ТКМ № 10.07) (ГЦ)	15,0	15,0	0,8	0,8	1,1	1,1	1,4	1,4	1,5	1,5
Вихід готової страви, г		1000		50		75		90		100	

Відхилення до маси порції +3%

Наявність харчових алергенів у страві: (ГЦ) гірчиця.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Змішують воду, сіль, імбир та соус «Гірчиця». Курячі стегна очищають від шкіри, нарізають на шматки по 30-35 г, викладають на деко і заливають підготовленим соусом. Запікають при температурі 180°C протягом 20 хв до готовності.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Зберігати страву гарячою не більше 2 год з моменту приготування. Температура подавання – +65-75 °C.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Страву подають з гарніром на столовій мілкій тарілці, посипають зеленню.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд. Шматочки м'яса птиці в соусі.

Смак і запах. Характерний для тушкованого м'яса курятини з ароматом і присмаком використаних спецій.

Колір. Шматочка м'яса на розрізі – світло-сірий, соусу – золотистий.

Консистенція. Соковита, м'яка.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	13,3	5,0	2,3	109,6

75	19,9	7,5	3,4	164,5
90	23,9	9,1	4,1	197,4
100	26,56	10,06	4,55	219,28
125	33,2	12,6	5,7	274,1

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Чахохбілі з куркою

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Основні страви.

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Філе куряче	701,0	680,0	122,7	119,0	105,2	102,0	70,1	68,0
2	Олія рафінована	30,0	30,0	5,3	5,3	4,5	4,5	3,0	3,0
3	Цибуля ріпчаста	476,2	400,0	83,3	70,0	71,4	60,0	47,6	40,0
4	Часник сушений	5,0	5,0	0,9	0,9	0,8	0,8	0,5	0,5
5	Томатне пюре	80,0	80,0	14,0	14,0	12,0	12,0	8,0	8,0
6	Борошно пшеничне цільнозернове (Г) або крохмаль кукурудзяний	10,0	10,0	1,8	1,8	1,5	1,5	1,0	1,0
7	Петрушка сушена	5,0	5,0	0,9	0,9	0,8	0,8	0,5	0,5
8	Хмелі-сунелі	3,0	3,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,3	0,3
9	Сіль харчова	3,0	3,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,3	0,3
10	Вода	200,0	200,0	35,0	35,0	30,0	30,0	20,0	20,0
	Маса тушкованого курячого м'яса		480		84		72		48
	Маса гарніру з овочами		520		91		78		52
Вихід готової страви, г		1000		175		150		100	

Відхилення до маси порції +3%

Наявність харчових алергенів у страві: (Г) – глютен.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Нарізане шматочками по 30-35 г куряче філе обсмажують. Додають нарізану кільцями і пасеровану цибулю, томатне пюре та пасероване борошно або кукурудзяний крохмаль, бульйон або воду, сушені петрушку, хмелі-сунелі та часник, тушкують до готовності.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Зберігати страву гарячою не більше 2 год з моменту приготування. Температура подавання – +65-75 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Викладають гарнір на верх, викладають порційно шматочки м'яса відповідно до маси порції.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд. Шматочки м'яса птиці в соусі.

Смак і запах. Характерний для тушкованого м'яса курятини з ароматом і присмаком використаних спецій.

Колір. Шматочки м'яса на розрізі – світло-сірі, соусу – червоний.

Консистенція. Соковита, м'яка.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	15,20	4,48	5,30	126,29
150	22,8	6,7	7,9	189,4
175	26,6	7,8	9,3	221,0

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Печеня по домашньому зі свининою

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Основні страви.

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Свинина великими шматками	471,4	470,0	117,9	117,5	94,3	94,0	70,7	70,5
2	Картопля свіжа з 01.09 по 31.10	693	520,0	173,3	130,0	138,7	104,0	104,0	78,0
	Картопля свіжа з 01.11 по 31.12	743	520,0	185,7	130,0	148,6	104,0	111,4	78,0
	Картопля свіжа з 01.01 по 28-29.02	800	520,0	200,0	130,0	160,0	104,0	120,0	78,0
	Картопля свіжа з 01.03	867	520,0	216,7	130,0	173,3	104,0	130,0	78,0
3	Морква столова свіжа до 01.01.	125	100	31,3	25,0	25,0	20,0	18,8	15,0
	Морква столова свіжа з 01.01.	133	100	33,3	25,0	26,7	20,0	20,0	15,0
4	Олія соняшникова	20	20	5,0	5,0	4,0	4,0	3,0	3,0
5	Вершкове масло (МП, Л)	10	10	2,5	2,5	2,0	2,0	1,5	1,5
6	Цибуля свіжа	120	100	30,0	25,0	24,0	20,0	18,0	15,0
7	Сіль йодована	3	3	0,8	0,8	0,6	0,6	0,5	0,5
8	Коріандр сухий мелений	2	2	0,5	0,5	0,4	0,4	0,3	0,3
9	Перець чорний молотий	1	1	0,3	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2
10	Томатна паста	50	50	12,5	12,5	10,0	10,0	7,5	7,5
	Маса тушкованого м'яса		325,0		81		65		49
	Маса готових овочів		675,0		169		135		101
Вихід готової страви, г		100		250		200		150	

Відхилення до маси порції +3%

Наявність харчових алергенів у страві: МП – молочні продукти, Л – лактоза.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

М'ясо порізати на шматочки упоперек волокон, кубиками масою 30-40 гр, спасерувати в олії з вершковим маслом. Додати нарізану кубиком картоплю, дрібно нарізану цибулю, моркву. Додати спеції та сіль. Залити водою на 1,5 см вище суміші.

Тушкувати в духовій шафі при температурі 180 °С протягом 60 хв до готовності. Томатну пасту додавати в середині запікання.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Термін реалізації – 2 години. Температура подачі +65-75 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Викладають гарнір, на верх викладають порційно шматочки м'яса відповідно до маси порції.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд – м'ясо та овочі зберігають форму нарізки.

Смак і запах – характерні тушкованому мясу з ароматом овочів, спецій, приправ.

Колір – від темно-червоного до коричневого, колір мяса – сірий або коричневий.

Консистенція – м'яка, соковита.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	4,6	9,3	13,0	156,0
150	6,9	13,9	19,5	234,0
200	9,1	18,5	26,0	311,9
250	11,4	23,2	32,5	389,9

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Кебаб з сиром

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Основні страви.

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Яловичина великими шматками	1005,0	1000,0	120,6	120,0	100,5	100,0	70,4	70,0
2	Яйця курячі (Я)	2 шт	80,0		9,6		8,0		5,6
3	Хмелі-сунелі	1,5	1,5	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1
4	Сіль йодована	3,0	3,0	0,4	0,4	0,3	0,3	0,2	0,2
5	Сир твердий (МП, Л)	135,9	125,0	16,3	15,0	13,6	12,5	9,5	8,8
6	Цибуля ріпчаста	107	90,0	12,9	10,8	10,7	9,0	7,5	6,3
7	Кріп сушений	5,0	5,0	0,6	0,6	0,5	0,5	0,4	0,4
	Маса фаршу		1084,0		130,1		108,4		75,9
	Маса сиру кисломолочного		250,0		30,0		25,0		17,5
	Маса сформованого напівфабрикату		1334,0		160,1		133,4		93,4
8	Злія соняшникова для деко	15,0	15,0	1,2	1,8	1,4	1,4	1,1	1,1
Вихід готової страви, г		1000		120		100		70	

Відхилення до маси порції +3%

Наявність харчових алергенів у страві: (Л) лактоза; (МП) молочні продукти; (Я) яйця.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

М'ясо нарізати та подрібнити на м'ясорубці. Додати яйце та хмелі-сунелі, сушений кріп, змішати фарш. Для начинки з сиру, сир натерти, або: пропустити через подрібнювач.

Січену натуральну масу розділити на порції, округлити та приплюснути, всередину вкласти натертий сир та сформувати напівфабрикати овальної форми). Викласти на деко змащене рослинною олією.

Запікати в духовій шафі за температури 180 °С протягом 30 хвилин.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Термін реалізації – 2 години. Температура подачі +65-75 °С

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Подається до гарніру, відповідно до маси порції.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд – страва зберігає форму, на поверхні румяна.

Смак і запах – смак у міру солоний з ароматом начинки та спецій.

Колір – на розрізі світлий або темно-сірий.

Консистенція – соковита, без грубої сполучної тканини, сухожиль.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
70	12,64	8,83	1,08	132,67
100	18,06	12,62	1,54	189,53
120	21,67	15,14	1,85	227,43

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Запіканка сирна з яблуком та морквою

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Сир кисломолочний (МП,Л)	660,0	660,0	132,0	132,0	118,8	118,8	66,0	66,0
2	Крупа манна (Г)	45,0	45,0	9,0	9,0	8,1	8,1	4,5	4,5
3	Цукор пісок	48,0	48,0	9,6	9,6	8,6	8,6	4,8	4,8
4	Яйце куряче (Я)	1 шт	40,0		8,0		7,2		4,0
5	Олія соняшникова	10,0	10,0	2,0	2,0	1,8	1,8	1,0	1,0
6	Сухарі панірувальні (Г)	30,0	30,0	6,0	6,0	5,4	5,4	3,0	3,0
7	Сметана (МП, Л)	30,0	30,0	6,0	6,0	5,4	5,4	3,0	3,0
8	Ванільний цукор	2,0	2,0	0,4	0,4	0,4	0,4	0,2	0,2
9	Куркума	5,0	5,0	1,0	1,0	0,9	0,9	0,5	0,5
10	Морква свіжа	100,0	90,0	20,0	18,0	18,0	16,2	10,0	9,0
11	Яблука свіжі	100,0	80,0	20,0	16,0	18,0	14,4	10,0	8,0
Вихід готової страви, г		1000		200		180		100	
Сметана для подачі (МП, Л)					15,0		15,0		15,0
Вихід з сметанковим соусом, г		1150		215		195		115	

Відхилення до маси порції +3%

Наявність харчових алергенів у страві: МП – молочні продукти; Я – яйця; Л – лактоза; Г – глютен.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Зварити манну крупу. Змішати її з перетертим сиром, яйцями, натертою морквою та яблуком, цукром, куркумою, ваніліном. Підготовлену масу викласти шаром 3-4 см на змащений рослинним маслом і посипаний сухарями деко. Поверхню маси розрівняти,

змастити сметаною та запікати у духовій шафі при температурі 180-200 °С, протягом 20-30 хв до утворення на поверхні рум'яної скоринки.

При відпустці нарізану на шматки квадратної форми запіканку поливають сметаною або солодкими соусами.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Термін реалізації – 1 година. Температура подачі +55 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Порцію запіканки поливають сметаною або сметанковим соусом.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд – порційні шматочки квадратної форми з рум'яною скоринкою на поверхні.

Смак і запах – в міру солодкий з ароматом кисломолочного сиру, яблука.

Колір – від світло жовтого до лимонно-бурштинового;

Консистенція – однорідна (без грудочок), ніжна, м'яка, соковита.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Запіканка сирна з яблуком та морквою

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	12,54	8,18	14,25	182,60
180	22,57	14,72	25,64	328,68
200	25,1	16,4	28,5	365,2

Сметана

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
15	0,45	3,00	0,45	30,90
100	3,0	20,0	3,0	206,0

Запіканка сирна з яблуком та морквою із сметаною

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100/15	12,99	11,18	14,70	213,50
180/15	23,02	17,72	26,09	359,58
200/15	25,53	19,35	28,94	396,10

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Запіканка сирна з бананом та сметаною

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я
НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

ім. О.М. Марзєєва

№ з/ п	Найменуван ня сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г									
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Сир кисломолочн ий (МП,Л)	570,0	570,0	114,0	114,0	102,6	102,6	85,5	85,5	68,4	68,4	57,0	57,0
2	Крупа манна (Г)	45,0	45,0	9,0	9,0	8,1	8,1	6,8	6,8	5,4	5,4	4,5	4,5
3	Цукор пісок	48,0	48,0	9,6	9,6	8,6	8,6	7,2	7,2	5,8	5,8	4,8	4,8
4	Банан свіжий	500,0	300,0	100,0	60,0	90,0	54,0	75,0	45,0	60,0	36,0	50,0	30,0
5	Олія соняшникова рафінована	10,0	10,0	2,0	2,0	1,8	1,8	1,5	1,5	1,2	1,2	1,0	1,0
6	Сухарі панірувальні (Г)	30,0	30,0	6,0	6,0	5,4	5,4	4,5	4,5	3,6	3,6	3,0	3,0
7	Сметана (МП,Л)	30,0	30,0	6,0	6,0	5,4	5,4	4,5	4,5	3,6	3,6	3,0	3,0
8	Ванільний	2,0	2,0	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2

	цукор												
9	Куркума	5,0	5,0	1,0	1,0	0,9	0,9	0,8	0,8	0,6	0,6	0,5	0,5
Вихід готової страви, г		1000		200		180		150		120		100	
10	Ягідний кюлі для подачі (ТК№ 10.13)				20		20		20		20		20
	Сметана для подачі (МП,Л)				15		15		15		15		15
Вихід з ягідним кюлі, г				220		200		170		140		120	
Вихід з сметаною, г				215		195		165		135		115	

Відхилення до маси порції +/-3%

Наявність харчових алергенів у страві: МП – молочні продукти; Л – лактоза; Г – глютен.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Підготовлену масу викладають шаром 3-4 см на змащений рослинним маслом і посипаний сухарями деко. Поверхню маси розрівняти, змастити сметаною, запікати у духовці впротягом 20-30 хв до утворення на поверхні рум'яної скоринки.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Термін реалізації – 1 година. Температура подачі +55 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Порцію запіканки поливають сметаною або ягідним кюлі.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд – порційні шматочки правильної форми, з румяною скоринкою на поверхні, яка щільно прилягає.

Смак і запах – смак кисломолочного сиру з ніжним ароматом банану, ванілі.

Колір – ніжно лимонний.

Консистенція – пухка, соковита, однорідна.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Запіканка сирна з бананом

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	11,04	6,94	18,87	183,05
120	13,25	8,33	22,65	219,66
150	16,6	10,4	28,3	274,6
180	19,9	12,5	34,0	329,5
200	22,1	13,9	37,7	366,1

Запіканка сирна з бананом із сметаною

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100/15	11,49	9,94	19,32	213,95
120/15	13,70	11,33	23,10	250,56
150/15	17,01	13,41	28,76	305,47

180/15	20,32	15,49	34,42	360,39
200/15	22,53	16,88	38,20	397,00

Запіканка сирна з бананом із ягідним кюлі

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100/20	11,26	7,06	22,11	197,94
120/20	13,47	8,45	25,89	234,55
150/20	16,78	10,53	31,55	289,46
180/20	20,09	12,61	37,21	344,38
200/20	22,30	14,00	40,99	380,99

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Львівський сирник з морквою та сметаною

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г									
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Сир кисломолочний (МП,Л)	600	600	120,0	120,0	108,0	108,0	90,0	90,0	72,0	72,0	60,0	60,0
2	Яйце куринє (Я)	3 шт	120		24,0		21,6		18,0		14,4		12,0
3	Борошно пшеничне цільозернове (Г)	40,0	40,0	8,0	8,0	7,2	7,2	6,0	6,0	4,8	4,8	4,0	4,0
4	Сіль йодована	2,0	2,0	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2
5	Ванільний цукор	10,0	10,0	2,0	2,0	1,8	1,8	1,5	1,5	1,2	1,2	1,0	1,0
6	Вершкове масло (МП,Л)	23,0	23,0	4,6	4,6	4,1	4,1	3,5	3,5	2,8	2,8	2,3	2,3
7	Крохмаль картопляний	36,0	36,0	7,2	7,2	6,5	6,5	5,4	5,4	4,3	4,3	3,6	3,6
8	Цукор пісок	40,0	40,0	8,0	8,0	7,2	7,2	6,0	6,0	4,8	4,8	4,0	4,0
9	Вершкове масло для форми (МП,Л)	11,0	11,0	2,2	2,2	2,0	2,0	1,7	1,7	1,3	1,3	1,1	1,1
10	Морква свіжа	360,0	300,0	72,0	60,0	64,8	54,0	54,0	45,0	43,2	36,0	36,0	30,0
Вихід готової страви, г		1000		200		180		150		120		100	
11	Сметана для подачі (МП,Л)				15,0		15,0		15,0		15,0		15,0
Вихід з сметаною, г				215,0		195,0		165,0		135,0		115,0	

Відхилення до маси порції +3%

Наявність харчових алергенів у страві: МП – молочні продукти; Я – яйця; Л – лактоза; Г – глютен.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Сир кисломолочний подрібнити, змішати з цукром та ванільним цукром, взбитими яйцями, натертою на терці морквою. Додати крохмаль, борошно просіяне, сіль, вершкове масло. Замісити тісто до однорідної консистенції. Розподілити масу в деко, змазане маслом, запікати при температурі 180 °С протягом 30 хв.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Термін реалізації – 1 година. Температура подачі +55 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Нарізати на порційні шматки. Присипати цукровою пудрою або полити соусом.

Характеристика готового виробу:

Зовнішній вигляд – виріб порційно нарізаний з румяною скоринкою на поверхні.

Смак і запах – в міру солодкий з ароматом наповнювачів.

Колір – світло-жовтий.

Консистенція – ніжна, пухка, соковита.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:Львівський сирник з морквою

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	12,40	9,51	15,47	197,8
120	14,88	11,41	18,56	237,40
150	18,6	14,3	23,2	296,7
180	22,3	17,1	27,8	356,1
200	24,8	19,0	30,9	395,7

Львівський сирник з морквою та сметаною

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100/15	12,85	12,51	15,92	228,73
120/15	15,33	14,41	19,01	268,30
150/15	19,05	17,26	23,65	327,65
180/15	22,77	20,11	28,29	387,00
200/15	25,25	22,01	31,38	426,57

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта**Найменування страви:** Січеники**Підстава:** Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.**Категорія:** Основні страви.

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Яловичина великими шматками	623,1	620,0	74,8	74,4	62,3	62,0	43,6	43,4
2	Свинина великими шматками	401,2	400,0	48,1	48,0	40,1	40,0	28,1	28,0
3	Цибуля ріпчаста	179	150,0	21,4	18,0	17,9	15,0	12,5	10,5
4	Панірувальні сухарі	100,0	100,0	12,0	12,0	10,0	10,0	7,0	7,0
5	Яйця курячі (Я)	40,0	40,0	4,8	4,8	4,0	4,0	2,8	2,8
6	Хмелі-сунелі	1,5	1,5	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1
7	Сіль йодована	3,0	3,0	0,4	0,4	0,3	0,3	0,2	0,2
8	Олія соняшникова для деко	15,0	15,0	1,8	1,8	1,5	1,5	1,1	1,1
	Маса напівфабрикатів		1320		184,8		132,0		92,4
	Вихід готової страви, г		1000		120		100		70

Відхилення до маси порції +3%

Наявність харчових алергенів у страві: (Г) глютен або його сліди; (Я) яйця.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

М'ясо свинини та яловичини подрібнити та підготовлену цибулю, перемолоти на м'ясорубку або посікти. Додати до фаршу яйця, спеції, сіль: Фарш ретельно перемішати, і вибити. Готову котлетну масу порціонують, обкачують у сухарях і надають овально-приплюсноті форми з загостреним кінцем (котлети) товщиною 2,0-2,5 см, 10-12см завдовжки і 5см завширшки. Сформовані напівфабрикати викласти на змащене олією деко. Запекати у жаровій шафі при температурі 180 °С, 20-25 хв до появи золотистої скоринки.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Термін реалізації – 2 години. Температура подачі +65-75 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Подається до гарніру, відповідно до маси порції.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд – котлети зберігають форму, не допускається відставання паніровки, на поверхні рум'яна кірочка без тріщин.

Смак і запах – смак у міру солоний з ароматом спецій, без присмаку хліба.

Колір - на розрізі світлий або темно-сірий.

Консистенція – соковита, однорідна, без грубої сполучної тканини.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
70	7,01	7,00	7,88	124,18
100	10,02	10,00	11,25	177,40

120	12,02	12,00	13,50	212,88
-----	-------	-------	-------	--------

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Напої

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Ягоди або фрукти свіжі або свіжоморожені	250,0	250,0	37,5	37,5	30,0	30,0	25,0	25,0
2	Вода питна	1100,0	1100,0	165,0	165,0	132,0	132,0	110,0	110,0
3	М'ята сушена	5,0	5,0	7,5	7,5	6,0	6,0	5,0	5,0
Вихід готової страви, г		1000		150		120		100	

Відхилення до маси порції +3%

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування напою:

В киплячу воду засипають заморожені або свіжі ягоди. Доводять до кипіння, додають родзинки. Охолоджують до температури 12-15 °С.

Термін придатності до споживання та умови зберігання 2-3 години після охолодження, при температурі +12 °С. Температура подачі +12-15 °С

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Напій подають охолодженим.

Вимоги до якості напою:

Зовнішній вигляд – прозорий, ягоди або фрукти без кісточок, рівномірно розварені.

Смак та запах – кисло-солодкий, властивий виду ягідів або фруктів, з яких виготовлено напій.

Колір – прозорий, властивий відвару ягід або фруктів.

Консистенція – відвару рідка, фруктів і ягід м'яка.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	0,28	0,00	4,94	22,00
150	0,4	0,0	7,4	33,0
180	0,5	0,0	8,9	39,6
200	0,6	0,0	9,9	44,0

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта**Найменування страви:** Узвар**Підстава:** Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.**Категорія:** Напої

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Сухофрукти	150,0	150,0	22,5	22,5	18,0	18,0	15,0	15,0
2	Вода питна	1100,0	1100,0	165,0	165,0	132,0	132,0	110,0	110,0
Вихід готової страви, г		1000		150		120		100	

Відхилення до маси порції +/-3%

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування напою:

В киплячу воду засипають миті та перебрані сухофрукти. Доводять до кипіння, варять 10-15 хв. Настояють 1-2 години. Процідити узвар. Охолоджують до температури 12-15 °С.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

2-3 години після охолодження, при температурі +12 °С. Температура подачі +12-15 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Напій подають охолодженим.

Вимоги до якості напою:

Зовнішній вигляд – прозорий, сухофрукти рівномірно розварені, без шкідників.

Смак та запах – кисло-солодкий з ароматом сухофруктів.

Колір – прозорий, світло-коричневий.

Консистенція – відвару рідка, сухофруктів м'яка.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	0,15	0,45	12,45	53,85
150	0,2	0,7	18,7	80,8
180	0,3	0,8	22,4	96,9
200	0,3	0,9	24,9	107,7

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта**Найменування страви:** Какао з молоком**Підстава:** Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.**Категорія:** Напої

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Какао-порошок	16,5	16,5	3,3	3,3	2,5	2,5	1,7	1,7
2	Молоко 2,5% (МП, Л)	950,0	950,0	190,0	190,0	142,5	142,5	95,0	95,0
3	Вода питна	100,0	100,0	20,0	20,0	15,0	15,0	10,0	10,0
Вихід готової страви, г		1000		100		150		200	

Відхилення до маси порції +3%

Наявність харчових алергенів у страві: МП – молочні продукти, Л – лактоза.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування напою:

В какао-порошок додають окріп (50 г) і розтирають до однорідної маси. Потім вливають масу в кип'ячене молоко, і постійно помішуючи, додають другу частину окропу. Доводять до кипіння.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

1-2 години за температури +55-65 °С. Температура подачі +55-65 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Напій подають гарячим.

Вимоги до якості напою:

Зовнішній вигляд – однорідний, не прозорий, світло-коричневий.

Смак та запах – притаманний молоку та какао.

Колір – світло-коричневий.

Консистенція – рідка, однорідна, без утворення плівки на поверхні.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	3,06	2,75	4,93	56,24
125	3,82	3,44	6,16	70,30
150	4,58	4,13	7,39	84,36
180	5,50	4,95	8,87	101,23
200	6,11	5,50	9,85	112,48

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Напій з шипшини

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Напої

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Плоди шипшини сушені	100,0	100,0	10,0	10,0	15,0	15,0	20,0	20,0
2	Вода питна	1000,0	1000,0	100,0	100,0	150,0	150,0	200,0	200,0
Вихід готової страви, г		1000		100		150		200	

Відхилення до маси порції +3%

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування напою:

Плоди шипшини перебирають, промивають під проточною водою. У киплячу воду додають підготовлені плоди шипшини, варять впродовж 10-15 хв при слабкому нагріві плити. Настояють 1-2 години. Охолоджують до температури 12-15 °С.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

1-2 години після охолодження, при температурі +12 °С. Температура подачі +10-12 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Напій подається охолодженим.

Вимоги до якості напою:

Зовнішній вигляд – прозорий, властивий відвару.

Смак та запах – кисло-солодкий, притаманний шипшині.

Колір – прозорий з червоним відтінком.

Консистенція – рідка.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	2,80	0,00	12,00	56,80
150	4,20	0,00	18,00	85,20
180	5,04	0,00	21,60	102,24
200	5,60	0,00	24,00	113,60

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта**Найменування страви:** Чай з мелісою**Підстава:** Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.**Категорія:** Напої

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г							
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Вода питна	1000,0	1000,0	100,0	100,0	150,0	150,0	180,0	180,0	200,0	200,0
2	Меліса	3,5	3,5	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7
Вихід готової страви, г		1000		100		150		180		200	

Відхилення до маси порції +3%

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування напою:

До кип'яченої води додають мелісу. Доводять чай до кипіння повторно, потім знімають з вогню.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

1-2 години за температури +55-65 °С. Температура подачі +55-65 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Напій подають гарячим.

Вимоги до якості напою:

Зовнішній вигляд – прозорий напій жовтого забарвлення.

Смак та запах – притаманний мелісі.

Колір – жовтий.

Консистенція – рідка.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	0,00	0,00	0,24	0,61
150	0,00	0,00	0,36	0,92
180	0,00	0,00	0,43	1,10
200	0,00	0,00	0,48	1,22

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта

Найменування страви: Молоко та кисломолочні продукти

Підстава: Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

Категорія: Напої

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Кефір (МП, Л)		1000,0		100,0		150,0		250,0
2	або молоко (МП, Л)		1000,0		100,0		150,0		250,0
3	або сметана (МП, Л)		1000,0		100,0		150,0		250,0
4	або йогурт (МП, Л)		1000,0		100,0		150,0		250,0
Вихід готової страви, г		1000		100		150		200	

Відхилення до маси порції +3%

Наявність харчових алергенів у страві: МП – молочні продукти, Л – лактоза.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування напою:

Кефір, молоко, сметану або йогурт порціонують відповідно до закладки порції та подають охолодженими.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

1-2 год з моменту порціонування за температури 10-14 °С. Температура подачі 10-14 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Подають охолодженим.

Вимоги до якості напою:

Зовнішній вигляд – однорідний, білий.

Смак та запах – притаманний молоку або кисломолочним продуктам.

Колір – білий.

Консистенція – молока – рідка, кисломолочних продуктів – в'язка, однорідна.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Кефір

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	1,4	1,3	2,0	25,0
75	2,1	1,9	3,0	37,5
100	2,80	2,50	4,00	50,00

125	3,5	3,1	5,0	62,5
-----	-----	-----	-----	------

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Молоко

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	1,6	1,3	2,4	30,5
75	2,3	1,9	3,5	45,8
100	3,10	2,50	4,70	61,00
125	3,9	3,1	5,9	76,3
150	4,7	3,8	7,1	91,5
200	6,2	5,0	9,4	122,0

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Сметана 20%

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	1,4	10,0	1,6	101,5
75	2,0	15,0	2,3	152,3
100	2,70	20,00	3,10	203,00
125	3,4	25,0	3,9	253,8

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Йогурт

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	1,58	5,00	4,26	68,79
125	2,0	6,3	5,3	86,0

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТА**Найменування страви:** Борщ з картоплі та капусти**Підстава:** Збірник рецептур страв для харчування школярів. К.: Техніка, 1987, ст. 44.**Норми закладки сировини:**

Найменування продуктів		Вага, (г)					
		Бруто	Нето	Бруто	Нето	Бруто	Нето
Буряки столові		41	32	51	40	61	48
Картопля з 01.09 по 31.10		53	40	66	50	79	60
з 01.11 по 31.12		57	40	71	50	85	60
з 01.01 по 28-29.02		62	40	77	50	93	60
з 01.03 до молодії		67	40	83	50	100	60
молода до 01.09		50	40	62	50	75	60
Морква		10	8	12	10	15	12
Цибуля ріпчаста		9,6	8	12	10	14	12
Томатне пюре або		9,2	9,2	11,5	11,5	14	14
томатна паста		3,7	3,7	4,6	4,6	5,5	5,5
Масло вершкове		4	4	5	5	6	6
Цукор		1,2	1,2	1,5	1,5	2	2
Вода		140	140	175	175	210	210
Вихід		-	200	-	250	-	300
Вихід страви, (г)		Хімічний склад, (г)				Енергетична цінність, ккал	
		Білки	Жири	Вуглеводи			
300		3	6,4	23,6		167	
250		2,5	5,3	19,6		139	
200		2,0	4,3	15,7		111	

Технологія приготування:

Картоплю нарізають брусочками, закладають у киплячу воду, варять 10-15 хв., потім кладуть підготовлені варені буряки, пасеровані овочі і томатне пюре, за 5-10 хв. до готовності додають сіль, цукор, лавровий лист.

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТА

Найменування страви: Суп картопляний з бобовими.

Підстава: Збірник рецептур страв для харчування школярів. К.: Техніка, 1987, ст. 53.

Норми закладки сировини:

Найменування продуктів		Вага, (г)					
		Бруто	Нето	Бруто	Нето	Бруто	Нето
Картопля з 01.09 по 31.10		53	40	66	50	80	60
з 01.11 по 31.12		57	40	71	50	86	60
з 01.01 по 28-29.02		62	40	77	50	93	60
з 01.03 до молодії		67	40	84	50	100	60
молода до 01.09		50	40	62	50	75	60
Квасоля або горох лущений, або		16,2	16	20,2	20	24,3	24
горошок зелений консервований		31	20	39	25	46	30
Цибуля ріпчаста		10	8	12	10	15	12
Морква		10	8	12	10	15	12
Петрушка корінь		3	2	4	2,5	4,5	3
Масло вершкове		4	4	5	5	6	6
Вода		140	140	175	175	210	210
Вихід		-	200	-	250	-	300
Вихід страви, (г)	Хімічний склад, (г)				Енергетична цінність, ккал		
	Білки	Жири	Вуглеводи				
200	4,8	3,7	16,6		120		
250	5,9	4,7	20,7		150		
300	7,2	5,6	24,9		180		

Технологія приготування:

Картоплю нарізають великими кубиками, моркву та петрушку мілкими кубиками, мілко нарізають цибулю.

Бобові перебирають, миють, кладуть у холодну воду (2-3 л на 1 кг), квасолі і чечевицю — на 5-8 год., лущений горох — на 3-4 год. Потім воду зливають. Підготовлені бобові кладуть у воду, доводять до кипіння, додають картоплю, пасеровані моркву та цибулю і варять до готовності.

Зелений горошок закладають у суп разом із пасерованими овочами.

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТА**Найменування страви:** Сирники з сиру столового.**Підстава:** Збірник рецептур страв для харчування школярів. К.: Техніка, 1987, ст. 103.**Норми закладки сировини:**

Найменування продуктів	Вага, (г)			
	Бруто	Нето	Бруто	Нето
Сир столовий м'який	91	90	136	135
Борошно пшеничне	13	13	20	20
Яйця	1/13 шт.	3	1/10 шт.	4
Цукор	10	10	15	15
Маса напівфабрикату	-	113	-	170
Олія	3	3	4,5	4,5
Маса готових сирників	-	100	-	150
Сметана або варення, або	-	15	-	22,5
масло, або	5	5	7,5	7,5
цукор і	5	5	7,5	7,5
сметана, або	10	10	15	15
соус	-	30	-	45
Вихід з соусом	-	130	-	195
зі сметаною або варенням	-	115	-	172,5
з маслом	-	105	-	157,5
з цукром і сметаною	-	115	-	172,5
Вихід страви, (г)	Хімічний склад, (г)			Енергетична цінність, ккал
	Білки	Жири	Вуглеводи	
100/15 (зі сметаною)	17,2	14,6	20,6	286
100/15 (з варенням)	16,8	11,6	30	295
100/30 із соусом молочним)	17,4	13,2	24,2	288
100/5 (з маслом)	16,8	15,7	20,2	292
150/45 (з соусом)	26,1	19,8	36,3	432
150/22,5 (зі сметаною)	25,8	21,9	30,9	429
150/22,5 (з варенням)	25,2	17,4	45	443
150/7,5 (з маслом)	25,2	23,6	30,3	438

150/7,5 (з цукром і сметаною)	25,7	20,4	38,1	444
-------------------------------	------	------	------	-----

Технологія приготування:

У протертий сир додають 2/3 просіяного борошна, попередньо оброблені яйця, цукор, сіль. Масу добре перемішують, надають їй форму батончика товщиною 5-6 см, нарізають упоперек, панірують у борошні, надають форму круглих биточків товщиною 1,5 см, обсмажують з двох сторін, після чого ставлять у жарову шафу на 5-7 хв. при температурі 180-200°C.

Відпускають по 2 шт. на порцію зі сметаною, яка пройшла термічну обробку, або з варенням, або сметаною, яка пройшла термічну обробку, і цукром, або молочним соусом.

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТА

Найменування страви: Чай

Підстава: Збірник рецептур страв для харчування школярів. К.: Техніка, 1987, ст. 193.

Норми закладки сировини:

Найменування продуктів	Вага, (г)			
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Чай вищого і I гатунку	0,5	0,5	0,4	0,4
Вода	200	200	150	150
Цукор або	15	15	11	11
Вихід із цукром	-	200/15	-	150/11
з варенням, медом або джемом	-	200/20	-	150/15
3 повидлом	-	200/30	-	150/22
Вихід страви, (г)	Хімічний склад, (г)			Енергетична цінність, ккал
	Білки	Жири	Вуглеводи	
200/10	0,1	-	10	40
150/11	0,1	-	11,3	45
200/20	0,2	-	13,8	56
150/15	0,2	-	10,3	42
200/30	0,2	-	19,6	80
150/22	0,2	-	13,1	53

Технологія приготування:

У стакан або чашку наливають заварку чаю і доливають кип'ятком, кладуть цукор.

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТА**Найменування страви:** Палички курячі**Підстава:** Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах Євгена Клопотенка, ст. 136.**Норми закладки сировини:**

Назва сировини	Норма вмісту на 1 порцію, г					
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Філе куряче	69,4	62,5	104,2	93,8	138,9	125,0
Паприка мелена	0,15	0,15	0,23	0,23	0,3	0,3
Панірувальні сухарі	6,0	6,0	4,5	4,5	12,0	12,0
Яйце	1/8 шт	5,0	1/6 шт	7,5	1/4 шт	10,0
Борошно пшеничне	5,1	5,0	7,7	7,5	10,2	10,0
Сіль харчова	1,0	1,0	1,5	1,5	2,0	2,0
Вихід страви:		50		75		100
Вихід страви, (г)	Хімічний склад, (г)			Енергетична цінність, ккал		
	Білки	Жири	Вуглеводи			
50	16,79	2,68	8,55	125,63		
75	25,18	4,02	12,83	188,44		
100	33,57	5,36	17,10	251,25		

Технологія приготування:

1.Куряче філе нарізати на продовгуваті смужки. Посипати паприкою. 2. Окремо збити яйця. 3. Спочатку обваляти шматки курячого м'яса у борошні, потім у яйці і наприкінці – у панірувальних сухарях. 4. Запекти у духовій шафі при температурі 180 °С протягом 15 хв.

Органолептичні характеристики якості готової страви:

Зовнішній вигляд: виріб овально-приплюснутої форми, рівномірно панірований, без тріщин, зверху покритий рум'яною скоринкою. Колір: поверхня золотава, на зрізі біла. Смак і запах: приємні характерні для запеченої птиці, смак в міру солоний. Консистенція: однорідна, пухка, соковита..

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТА**Найменування страви:** Хек смажений**Підстава:** Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах Євгена Клопотенка, ст. 190.**Норми закладки сировини:**

Назва сировини	Норма вмісту на 1 порцію, г					
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Хек	63,2	60,0	94,7	90,0	126,3	120,0
Борошно пшеничне	5,0	5,0	7,5	7,5	10,0	10,0
Олія соняшникова рафінована	2,5	2,5	3,8	3,8	5,0	5,0
Сіль харчова	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
Перець чорний мелений	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Лимоний сік	0,5	0,5	0,75	0,75	1,0	1,0
Вихід страви:	-	50	-	75	-	100
Вихід страви, (г)	Хімічний склад, (г)			Енергетична цінність, ккал		
	Білки	Жири	Вуглеводи			
50	10,46	3,87	3,80	91,85		
75	15,69	5,80	5,70	137,77		
100	20,92	7,74	7,60	183,70		

Технологія приготування:

1. Рибу посолити, поперчити, панірувати в борошні. 2. Обсмажити на пательні до готовності. Полити лимонним соком.

Органолептичні характеристики якості готової страви:

Зовнішній вигляд: шматочки риби, що не втратили своєї форми, з рум'яною скоринкою. Колір: поверхня коричнювата, на зрізі сірий, не допускається рожево-червоне забарвлення. Смак і запах: приємні характерні для риби та спецій, смак в міру солоний. Консистенція: м'яка, соковита, ніжна.

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТА

Найменування страви: Болоньєзе

Підстава: Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах Євгена Клопотенка, ст. 130.

Норми закладки сировини:

Назва сировини	Норма вмісту на 1 порцію, г					
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Фарш котлетний яловичий	73,3	55,0	55,0	41,3	36,7	27,5
Цибуля ріпчаста	83,3	16,7	62,5	12,5	41,7	8,3
Часник	6,7	1,7	5,0	1,3	3,3	0,8
Олія соняшникова рафінована	0,4	0,4	0,3	0,3	0,2	0,2
Паста томатна 25 %	20,0	20,0	15,0	15,0	10,0	10,0
Бульйон овочевий	66,7	66,7	50,0	50,0	33,3	33,3
Перець чорний мелений	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Сіль харчова	0,4	0,4	0,3	0,3	0,2	0,2
Цукор	3,3	3,3	2,5	2,5	1,7	1,7
Вихід страви:	-	100	-	75	-	50
Вихід страви, (г)	Хімічний склад, (г)			Енергетична цінність, ккал		
	Білки	Жири	Вуглеводи			
50	5,72	4,67	4,49	82,86		
75	8,58	7,01	6,73	124,29		
100	11,43	9,34	8,98	165,72		

Технологія приготування:

1. На соняшниковій олії обсмажити цибулю, часник та фарш при температурі 150-160 °С протягом 5-7 хв. 2. Додати до фарша томатну пасту, овочевий бульйон, сіль та перець. Тушкувати на середньому вогні при температурі 100 °С до готовності (10-15 хв.). Страву подають з гарніром.

Органолептичні характеристики якості готової страви:

Зовнішній вигляд: м'ясний фарш з овочами та соусом. Колір: м'яса – світло-коричневий, соус червоний. Смак і запах: характерні для тушкованого м'яса, з ароматом соусу, спецій, смак в міру гострий. Консистенція: м'яка, соковита.

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТА

Найменування страви: Картопля запечена з куркумою

Підстава: Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах Євгена Клопотенка, ст. 104.

Норми закладки сировини:

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Картопля до 1.09	1289	1031	195,3	156,2	257,7	206,2	322,2	257,7
з 1.09-31.10	1375	1031	208,3	156,2	274,9	206,2	343,6	257,7
з 1.11-31.12	1473	1031	223,1	156,2	294,6	206,2	368,2	257,7
з 1.01-29.02	1586	1031	240,3	156,2	317,2	206,2	396,5	257,7
з 1.03	1718	1031	260,3	156,2	343,6	206,2	429,6	257,7
Олія соняшникова рафінована	50	50	7,6	7,6	10,0	10,0	12,5	12,5
Куркума мелена	10	10	1,5	1,5	2,0	2,0	2,5	2,5
Кріп сушений	2,5	2,5	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Часник сушений	2,5	2,5	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Лимонна кислота	1	1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3
Вода	20	20	3,0	3,0	4,0	4,0	5,0	5,0
Сіль харчова	12	12	1,8	1,8	2,4	2,4	3,0	3,0
Вихід страви:	-	1000	-	150	-	200	-	250
Маса порції, (г)	Хімічний склад, (г)				Енергетична цінність, ккал			
	Білки	Жири	Вуглеводи					
150	3,09	8,11	25,21		186,20			
200	4,12	10,81	33,61		248,27			
250	5,16	13,52	42,01		310,34			

Технологія приготування:

1. Картоплю середнього розміру помити, розрізати на 4 частини. Викласти на деко для запікання. 2. Додати куркуму, сухий кріп, сушений часник. 3. Розвести воду з лимонною кислотою та додати до картоплі. Посолити. Запекти все в духовій шафі при температурі 180 °С до готовності.

Органолептичні характеристики якості готової страви:

Зовнішній вигляд: картопля, нарізана скибками. Колір: світло-жовтий. Смак і запах: характерні для тушкованої картоплі з ароматом приправ. Консистенція: картоплі – м'яка, соковита.

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТА

Найменування страви: Курка з паприкою

Підстава: Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах Євгена Клопотенка, ст. 132.

Норми закладки сировини:

Назва сировини	Норма вмісту на 1 порцію, г					
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Філе куряче	69,4	62,5	104,2	93,8	138,9	125,0
Паприка мелена	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3
Олія соняшникова рафінована	3,0	3,0	4,5	4,5	6,0	6,0
Перець чорний мелений	0,07	0,07	0,1	0,1	0,15	0,15
Сіль харчова	1,0	1,0	2,0	2,0	3,0	3,0
Вихід страви:	-	50	-	75	-	100
Вихід страви, (г)	Хімічний склад, (г)			Енергетична цінність, ккал		
	Білки	Жири	Вуглеводи			
50	15,06	4,93	1,16	109,25		
75	22,59	7,40	1,74	163,87		
100	30,12	9,86	2,32	218,49		

Технологія приготування:

1. Куряче філе зачистити, відбити. Змішати з паприкою, сіллю, перцем та соняшниковою олією.

2. Змастити лист олією. Запекти філе в духовій шафі при температурі 180 ° С до готовності (15-20 хв.)

Органолептичні характеристики якості готової страви:

Зовнішній вигляд: вибір овально – приплюснутої форми, зверху вкритий рум'яною скоринкою.

Колір: Поверхня золотава, на зрізі сіра.

Смак і запах: приємні характерні для запеченої птиці та спецій. Смак в міру солоний.

Консистенція: м'яка, соковита, ніжна.

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Найменування страви: Фрикадельки м'ясні

Підстава: Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах Євгена Клопотенка, ст. 154.

Норми закладки сировини:

Назва сировини	Норма вмісту на 1 порцію, г					
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Яловичина (котлетне м'ясо)	77,5	57,0	116,2	85,5	154,9	114,0
або свинина (котлетне м'ясо)	66,9	57,0	100,4	85,5	133,8	114,0
Цибуля ріпчаста	6,0	5,0	8,9	7,5	11,9	10,0
Вода питна	5,0	5,0	7,5	7,5	10,0	10,0
Сіль харчова	1,0	1,0	1,5	1,5	2,0	2,0
Яйце куряче	1/10 шт	4	1/7шт	6	1/5 шт	8
Перець чорний мелений	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04
Мускатний горіх	0,25	0,25	0,38	0,38	0,5	0,5
Маса напівфабрикату		72,5		108,8		145,0

Вихід страви:	-	50	-	75	-	100
Фрикадельки з яловичини Вихід страви, (г)	Хімічний склад, (г)			Енергетична цінність, ккал		
	Білки	Жири	Вуглеводи			
50	10,73	6,15	0,43	100,10		
75	16,05	9,20	0,64	149,80		
100	21,45	12,30	0,86	200,20		
Фрикадельки зі свинини Вихід страви, (г)	Хімічний склад, (г)			Енергетична цінність, ккал		
	Білки	Жири	Вуглеводи			
50	7,15	24,31	0,43	248,82		
75	10,70	36,38	0,64	372,36		
100	14,30	48,62	0,86	497,64		

Технологія приготування:

1. М'ясо пропустити через м'ясорубку 2-3 рази, додати дрібно нарізану цибулю, сирі яйця, воду, сіль, мускатний горіх та добре вимішати.
2. Сформувати кульки масою 8-10 г. Припустити у воді протягом 15 хв. (до готовності).

Органолептичні характеристики якості готової страви:

Зовнішній вигляд: вибір кулеподібної форми, без тріщин.

Колір: Поверхня сіра, на зрізі сірий, не допускається рожево – червоне забарвлення.

Смак і запах: приємні характерні для м'яса та спецій, смак в міру солоний.

Консистенція: м'яка, соковита, ніжна.

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТА

Найменування страви: Печеня по – домашньому.

Підстава: Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах Євгена Клопотенка, ст. 172.

Норми закладки сировини:

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Яловичина	285,7	200,0	42,9	30,0	57,1	40,0	71,4	50,0
або свинина	271,4	190,0	40,7	28,5	54,3	38,0	67,9	47,5

Картопля	1666,7	1000, 0	250,0	150,0	333,3	200,0	416,7	250,0
Цибуля ріпчаста	241	201	36,25	30,15	48,2	40,2	60,25	50,25
Олія соняшникова рафінована	34,3	34,3	5,145	5,145	6,86	6,86	8,575	8,575
Томатне пюре	34,3	34,3	5,145	5,145	6,86	6,86	8,575	8,575
Сушений розмарин	1	1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25
Чорний мелений перець	1	1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25
Сіль харчова	5	5	0,75	0,75	1	1	1,25	1,25
Вихід страви:	-	1000	-	150	-	200	-	250
Печеня по домашньому з яловичиною Маса порції, (г)	Хімічний склад, (г)					Енергетична цінність, ккал		
	Білки	Жири	Вуглеводи					
150	18,20	8,20	19,00		223,00			
200	24,21	10,91	25,27		296,59			
250	29,12	13,12	30,40		356,80			
Печеня по домашньому зі свининою Маса порції, (г)	Хімічний склад, (г)					Енергетична цінність, ккал		
	Білки	Жири	Вуглеводи					
150	13,20	28,20	19,00		383,00			
200	17,56	37,51	25,27		509,39			
250	21,12	45,12	30,40		612,80			

Технологія приготування:

1. М'ясо нарізати по 2 шматки на порцію, картоплю та цибулю – часточками. Потім м'ясо та овочі обсмажити окремо.
2. Обсмажене м'ясо та овочі викласти в посудину шарами, щоб знизу та зверху м'яса були овочі, додати томатне пюре, сіль та бульйон (продукти повинні бути тільки покриті рідиною), закрити кришкою та тушкувати до готовності. За 5-10 хв. до закінчення тушкування покласти спеції.

Органолептичні характеристики якості готової страви:

Зовнішній вигляд: шматки м'яса та овочі нарізані середнім кубиком, запечені в бульйоні.

Колір: властивий компонентам страви.

Смак і запах: приємні, характерні для запечених м'яса, картоплі і овочів, смак в міру солоний.

Консистенція: м'яка, ніжна, соковита.

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТА**Найменування страви:** Салат з капусти з насінням**Підстава:** Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах Євгена Клопотенка, ст. 36**Норми закладки сировини:**

Найменування продуктів	Маса,г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста білокачанна	1125	900	56,3	45,0	84,4	67,5	112,5	90,0
Олія соняшникова рафінована	50	50	2,5	2,5	3,8	3,8	5,0	5,0
Насіння соняшникове	51,0	50	2,6	2,5	3,9	3,8	5,1	5,0
Сіль харчова	5	5	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
Вихід страви	-	1000	-	50	-	75	-	100

Вихід страви, (г)	Хімічний склад, (г)			
	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність, ккал
50	1,10	3,87	2,96	51,05
75	1,65	5,80	4,44	76,57
100	2,21	7,73	5,93	102,09

Технологія приготування страви:

1. Підготовлену капусту нашинкувати.
2. Насіння соняшникове прогріти в духовій шафі при температурі 80° С протягом 15 хвилин.
3. Салат заправити олією та сіллю, посипати насінням.

Органолептичні характеристики якості готової страви:

Зовнішній вигляд: нашинкована, заправлена капуста, посипана насінням.

Консистенція: в міру хрумка.

Колір: властивий використаним компонентам.

Запах та смак: властиві свіжій капусті в поєднанні з соняшковим насінням.

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТА

Найменування страви: Щі зі свіжої капусти та картоплі

Підстава: Рецептúra Спецвипуску передплатників журналу «Практика управління закладом освіти» Сучасна Картотека Страв ТОВ «МЦФЕР-Україна», 2009, С.21.

Норми закладки сировини:

Найменування продуктів	Маса бруutto, г	Маса нетто, г
Капуста білокачанна свіжа	50-63	43-54
Картопля	32-40	24-30
Морква	10-13	8-10
Петрушка (корінь)	3-4	2-2,5
Цбуля ріпчаста	10-13	8-10
Масло вершкове	4-5	4-5
Вихід страви		200-250

Вихід страви, (г)	Хімічний склад, (г)				Енергетична цінність, ккал
	Білки рослинні	Білки тваринні	Жири	Вуглеводи	
200	1,6	0,1	4,2	7,7	76
250	2	0,125	5,25	9,625	95

Технологія приготування: У киплячий бульйон або окріп закладать нарізані шашками сіжу капусту, невеликими шматочками картоплю та соломкою корінь петрушки, доводять до кипіння, додають пасеровані овочі та варять все до готовності. За 5-10 хв. до кінця приготування додають сіль, лавровий лист.

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.

Технологічна карта**Найменування страви:** Вареники ліниві**Підстава:** Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» 02660, м. Київ-94, вул. Попудренка, 50.

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г								
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	
1	Сир кисломолочний (мпді)	700,0	700,0	126,0	126,0	105,0	105,0	84,0	84,0	70,0	70,0	
2	Яйце куряче (Я)	2 шт	80,0		14,4		12,0		9,6		8,0	
3	Цукор пісок	50,0	50,0	9,0	9,0	7,5	7,5	6,0	6,0	5,0	5,0	
4	Борошно пшеничне цільнозернове (Г)	115,0	115,0	20,7	20,7	17,3	17,3	13,8	13,8	11,5	11,5	
5	Сіль йодована	3,0	3,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,4	0,4	0,3	0,3	
6	Кориця мелена	4,0	4,0	0,7	0,7	0,6	0,6	0,5	0,5	0,4	0,4	
	Маса напівфабрикату		950,0		171,0		142,5		114,0		95,0	
Вихід готової страви, г		1000		180		150		120		100		
Соус до лінивих вареників (ТК Соус до лінивих вареників)					25			25		25		25
Вихід з соусом до лінивих вареників				205		175		145		125		

Відхилення до маси порції +3%

Наявність харчових алергенів у страві: (Л) лактоза; (МП) молочні продукти.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви:

Сир кисломолочний перетерти через сито, змішати з цукром, сіллю, корицею та яйцем. Додати борошно і замішати тісто. Нарізати тісто на шматочки розміром 1,5 на 1,5 см та варити у киплячій, підсолений воді протягом 2-3 хв. (до моменту, коли вони спливають на поверхню води).

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Термін реалізації – 1-2 год. Температура подачі +10-15 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Перед подачею полити соусом до лінивих вареників.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд. правильної форми, поверхня гладенька без розривів.

Смак і запахи відповідає виробу з прісного тіста з ароматом кисломолочного сиру.

Колір на розрізі від світло-сірого до світло-кремового.

Консистенція– щільна.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ
Лінові вареники

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	13,88	7,28	15,12	181,97
120	16,66	8,74	18,14	218,36
150	20,8	10,9	22,7	273,0
180	25,0	13,1	27,2	327,5

Лінові вареники з соусом до лінових вареників

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100/25	14,58	12,28	17,02	238,07
120/25	17,36	13,74	20,04	274,46
150/25	21,52	15,93	24,57	329,05
180/25	25,69	18,11	29,11	383,64

Розробив: сестра медична Бондаренко С.Г.