

ПАЛИЧКИ РИБНІ З СИРОМ (ЗАПЕЧЕНІ)

Технологічна карта № 200
Вага готової страви 70 г



№ з/п	Найменування продукту	Норма закладки на 1 порц. гр	
		норма закладки БРУТТО (г)	норма закладки НЕТТО (г)
1.	риба напівфабрикат	62	56
2.	хліб	10	10
3.	яйця	0,18шт	7
4.	вода	3	3
5.	сіль	1,4	1
6.	борошно пшеничне	4	4
7.	вага н/ф		90
8.	олія	5,6	5,6
9.	сир кисломолочний	20	20
10.	сметана	1,4	1,4
11.	Вихід готової страви		70

Технологія готування страви

Філе риби, без шкіри та костей, сир кисломолочний або сир твердий, пропускають через м'ясорубку додають яйця, сіль і вимішують. З триманої маси формують напівфабрикати у вигляді палички, панірують в борошні. Напівфабрикати змащують сметаною і запікають в жарочній шафі

Шеф-кухар
НВК № 209 «Сузір'я»

Небрат Оксана Володимирівна



ШАШЛИКИ З КУРКИ

Технологічна карта № 1149

Вага готової страви 80 г



№ з/п	Найменування продукту	Норма закладки на 1 порц. гр	
		норма закладки БРУТТО (г)	норма закладки НЕТТО (г)
1.	Кури (стегно) або куряче філе	108 111	104 109
2.	Цибуля ріпчаста	24	20
3.	Сіль	1	1
4.	Лимонна кислота	1,5	1,5

Шеф-кухар
СШ № 327

Дворецька Надія Степанівна



Технологія готування страви

М'ясо нарізають кубиками 20-25 см, додають нарізану кільцями, посипають сіллю, збризкують розведеною лимонною кислотою, перемішують і ставлять у холодне місце на 4-6 годин. Промариноване м'ясо наколюють на шпажки і запікають у розігрітій жарочній шафі 25-30 хвилин



Шеф-кухар
СШ № 246

Куба Людмила Анатоліївна



Запіканка

гарбузово-яблучна з сиром

Вага готової страви 100 г



№ з/п	Найменування продукту	Норма закладки на 1 порц. гр	
		норма закладки БРУТТО (г)	норма закладки НЕТТО (г)
1.	Гарбуз	68	68
2.	Яблука	71,3	50
3.	Яйце	1/7 шт.	1/6
4.	Сир	24	24
5.	Манна крупа	10	10
6.	Цукор ванільний	1	1
7.	Кориця	1	1
8.	Сік ½ лимона	15	15
9.	Масло вершкове	5	5
10.	Сухарі панірувальні	3	3

Технологія готування страви

Очищений від шкірки та насіння гарбуз відварити до готовності, злити воду, збити блендером. Додаємо цукор, манну крупу й залишаємо на 20 хвилин, щоб манка набухла. Акуратно додаємо яйце, ванілін та цукор. Великими шматками нарізаємо фяблука, кропимо лимоним соком та прогріваємо (тушкуємо) на сковороді (пательні) до м'якості. Сир розтираємо з яйцем та цукром. Форму для запікання змащуємо вершковим маслом, викладаєм гарбузову масу, потім посипаємо корицею та викладаємо сирну масу. Запікаємо 30 хвилин при 200 С. Готова запіканка має абсолютно вихолонуті, щоб бути поданою до столу. За бажанням у гарбузову суміш додаємо цедру апельсина.



СИРНИКИ

Технологічна карта № 182
Вага готової страви 1000 г



№ з/п	Найменування продукту	Норма закладки на 1 порц. гр	
		норма закладки БРУТТО (г)	норма закладки НЕТТО (г)
1.	Сир	910	900
2.	Борошно пшеничне	130	130
3.	Яйце		30
4.	Цукор	80	80
	Мааса напівфабриката		1130
5.	Олія	30	30
	Маса готових сирників		1000
6.	Сметана	150	150

Технологія готування страви

У перетертій сир додають 2/3 борошна, яйця, цукор, сіль. Масу добре перемішують, надають форму батончика товщиною 5-6 см, нарізають поперек, панірують у борошні, надають форму круглих биточків товщиною 1,5 см. Обсмажують з обох сторін, після чого ставлять у шафу на 5-7 хвилин

Шеф-кухар – директор
СЗШ № 258

Гаврильченко Наталія Миколаївна



ПЛОВ З КУРЯЧИМ М'ЯСОМ

Технологічна карта № 182
Вага готової страви 1000 г



Шеф-кухар
СШ № 98

Піщанська Світлана Сергіївна



Плов з курячим м'ясом

ЗАТВЕРДЖЕНО
Директор
ТОВ "ПОНТЕН" С.А.
Гусятин, 98
200 р.

Технологічна карта №
Плов з курячим м'ясом

№ п/п	Найменування сировини	Маса, г		Порція вмісту на 1 порцію, г							
		Всього, г	Відсоток	Всього, г	Відсоток	Всього, г	Відсоток	Всього, г	Відсоток		
1	Філе куряче	465,0	296,0	121,5	117,0	101,3	97,5	72,9	70,2	40,5	39,0
2	Курячі рисова	230,0	215,0	66,0	64,5	35,0	33,8	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	55,0	45,0	16,5	13,5	13,8	11,3	9,9	8,1	5,5	4,5
5	Морква	70,0	50,0	21,0	15,0	17,5	12,5	12,6	9,0	7,0	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	Яйця	3,0	3,0	0,9	0,9	0,8	0,8	0,5	0,5	0,3	0,3
8	Солі	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	
	Вага готової страви, г	1000		300		250		180		100	

Харчові продукти і продукція сировини у яких вказано вага готової страви, використовують відповідні чинні нормативно-правові акти України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, уварювання, маркування, транспортування, зберігання і зберігання.

Технологія приготування страви

Нарізане шматочками по 30-35 г куряче філе посмажити в олії і перцем, обсмажити на 1/2 рослиної олії, додати "асоровані" на 1/3 порції рослиної олії з томатною пастою, нарізану солодкою морквою і цибулю. М'ясо і овочі заливають бульйоном зв'язаним з борошном промиваним рис з овочами і картоплею. Рис того ж рис абере всю рідину, посуд закривають кришкою, поміщають на деко з водою і ставлять в духовку на 25-40 хл. 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.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) І ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	8,29	6,67	16,83	155,45
150	12,43	10,01	25,24	233,17
180	14,92	12,01	30,29	279,81
250	20,72	16,69	42,07	388,62
300	24,86	20,02	50,48	466,35

Висновки: *В.С.*



Оладки «Осіньня фантазія»



Шеф-кухар
СЗШ № 228

Шкурат Любов Василівна



Інгредієнти:

- 1.Картопля відварна-1 кг*
- 2.Сир твердий-100 г*
- 3.Зелень-50-70 г*
- 4.Сіль, перець*

Кляр:

- 1.2 яйця*
- 2. 100 г сметани*
- 3. 3-4 ст.ложки борошна*
- 4.сіль, перець молотий за смаком*

Технологія готування страви

Картоплю відварити, пом'яти, додати натертий твердий сир, зелень, сіль, перець. Усе перемішати і зробити кругленькі биточки. Картопляні биточки вмочити в кляр з обох боків, викласти виделкою на сковорідку з розігрітою олією, обсмажити з двох сторін до рум'яної скоринки. Подавати до столу з поливкою.

Полівка: сметану змішати з подрібненою зеленню і часником.



Шеф-кухар
школи-інтернату № 18

Поліщук Алла Петрівна



ЗАПІКАНКА МАННА ЗІ СМЕТАНОЮ ТА ПОВИДЛОМ



Технологія готування страви

Змішуємо інгредієнти: сир к/м, манку, яйця, цукор, молоко. Ретельно перемішуємо. Для смаку додаємо трохи солі, ванільного цукру. Залишаємо для набухання на 20 хв. Випікаємо в духовці при температурі 180-200°C до готовності. За 5 хвилин до готовності змащуємо запіканку сметаною. Подаємо з повидлом

Порядковий номер калькуляції		6-10 р.	10-13 р.	13 р.
№ п/п	Продукти	нетто	нетто	нетто
1	Сир к/м	125	175	175
2	Манка	13	18	18
3	Яйце	20	29	29
4	Цукор	10	10	10
5	Повидло	15	15	15
6	Молоко	30	40	40
7	Сметана	20	25	25
8	Масло	5	5	5
9	Ванільний цукор			
10	сіль			