

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ ФОТОМАТЕРИАЛЫ

Завтрак



Макароны с сыром

Макароны являются источником комплексных углеводов, которые являются основным источником энергии для организма. Они поддерживают высокий уровень глюкозы в крови, что особенно важно утром, когда организм нуждается в энергии после ночного периода голодания.

Сыр является отличным источником белка и кальция. Белок необходим для роста и восстановления тканей, а кальций способствует здоровым костям и зубам. Кроме того, сыр содержит витамин D, который помогает усваиванию кальция организмом.

Сочетание макарон и сыра обеспечивает баланс питательных веществ в завтраке. Оно содержит не только углеводы и белки, но и жиры, необходимые для нормального функционирования организма.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № ТТК 1

Наименование изделия: **МАКАРОНЫ С СЫРОМ**

Номер рецептуры: **ТТК 1**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	44	44	4,4	4,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	17	15	1,7	1,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	1	1
Выход: 150				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	7,10
Жиры, г	15,90
Углеводы, г	27,10
Энергетическая ценность, ккал	281,00

В1, мг	0,05
С, мг	0,00
А, мг	0,10
Е, мг	0,80
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,00

Са, мг	93,00
Mg, мг	9,00
P, мг	83,00
Fe, мг	0,80
K, мг	0,00
I, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Отварные макароны, заправленные растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом, посыпают тертым сыром и перемешивают непосредственно перед подачей.

Правила оформления, подачи блюд:

Отварные макаронные изделия смешанные с тертым сыром укладывают горкой на тарелку. Оптимальная температура подачи 65° С.

Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — макароны сохранили форму, легко разделяются, уложены горкой, заправлены растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом, смешаны с тертым сыром;
- цвет — светло-кремовый с сероватым оттенком;
- вкус — вареных макарон и сыра;
- запах — сыра;
- консистенция — мягкая, упругая.

Комплексный обед для детей младшего школьного возраста 7-11 лет



Салат из свеклы

Вареная свекла – это полезный продукт для организма человека, поэтому он обязательно должен присутствовать в рационе каждого, если нет на это медицинских противопоказаний. Преимуществ употребления такого продукта более чем достаточно: укрепляются сосуды, налаживается работа сердечной мышцы, нормализуется артериальное давление, выводится из организма вредный холестерин, который ухудшает общее состояние и приводит к появлению тромбов. А также вареный корнеплод радует такими полезными качествами: Укрепляется нервная система, предотвращается появление стрессовой ситуации. Устраняются отеки, так как из организма выводится лишняя влага. Тем самым снимается нагрузка с почек. Ускоряется метаболизм для выведения шлаков и токсинов из организма. Укрепляются стенки сосудов, капилляров и вен, поэтому обеспечивается хорошая циркуляция крови по организму.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № к/к

Наименование изделия: САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ

Номер рецептуры: к/к

Наименование сборника рецептур:

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
СВЕКЛА				
с 01.01 по 31.08	99,2	74,4	9,92	7,44
с 01.09 по 31.12	93	74,4	9,3	7,44
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,3	0,3
САХАР ПЕСОК	2	2	0,2	0,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0,01	0,01
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,09	0,09
Выход: 60				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	1,09
Жиры, г	2,98
Углеводы, г	8,29
Энергетическая ценность, ккал	64,21

В1, мг	0,01
С, мг	2,98
А, мг	0,00
Е, мг	1,36
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,03

Ca, мг	27,80
Mg, мг	14,91
P, мг	29,45
Fe, мг	0,97
K, мг	214,41
I, мкг	5,21
F, мг	0,01
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Свеклу промывают в проточной воде, отваривают до готовности. Натирают на крупной терке, перед подачей заправляют растительным маслом.

Борщ с капустой и картофелем

Борщ обладает рядом полезных свойств, которые связаны с его составом из овощей и мяса. Это блюдо содержит витамины, минералы и питательные вещества, а также влияет на пищеварение и сердечно-сосудистую систему. Борщ содержит много клетчатки, которая улучшает перистальтику кишечника.

Капуста. Содержит клетчатку, витамины С и К, антиоксиданты и минералы (калий, магний). Помогает улучшить пищеварение, поддерживает здоровье кожи и волос, выводит токсины.

Морковь. Богата каротином, полезным для зрения, и витамином А, антиоксидантом.

Лук и чеснок. Стимулируют пищеварение и вывод токсинов, укрепляют иммунитет.

Бульон (если борщ готовят на мясном бульоне) содержит коллаген, аминокислоты, белки и желатин, а также соли кальция, меди, натрия, фосфора и цинка.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 76

Наименование изделия: **БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ**

Номер рецептуры: **76**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
СВЕКЛА				
с 01.01 по 31.08	42,67	32	4,27	3,2
с 01.09 по 31.12	40	32	4	3,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	2	1,6
КАРТОФЕЛЬ				
с 01.01 по 28.02	24,62	16	2,46	1,6
с 01.03 по 31.07	26,67	16	2,67	1,6
с 01.08 по 31.08	20	16	2	1,6
с 01.09 по 31.10	21,33	16	2,13	1,6
с 01.11 по 31.12	22,86	16	2,29	1,6
МОРКОВЬ				
с 01.01 по 31.08	10,67	8	1,07	0,8
с 01.09 по 31.12	10	8	1	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,96	0,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,24	0,24
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,4	0,4
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0,24	0,24
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,4	0,4	0,04	0,04
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	16	16
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	40	24,4	4	2,44
Выход: 200				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	5,72	В1, мг	0,05	Ca, мг	35,79
Жиры, г	7,70	С, мг	6,53	Mg, мг	22,17
Углеводы, г	9,98	А, мг	0,21	P, мг	71,64
Энергетическая ценность, ккал	132,26	Е, мг	0,30	Fe, мг	1,24
		Д, мкг	0,06	К, мг	312,13
		В2, мг	0,07	I, мкг	5,84
				F, мг	0,04
				Se, мг	0,01

Технология приготовления:

В кипящий бульон закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный брусочками картофель, варят 10-15 мин, кладут пассерованные овощи, тушеную или вареную свеклу и варят борщ до готовности. За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль, сахар, лимонную кислоту. При использовании квашеной капусты ее в тушеном виде вводят в борщ вместе со свеклой. Борщ можно заправить пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой (3 г муки на 250 г борща).

Правила оформления, подачи блюда:

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде. Оптимальная температура подачи 75° С.

Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — на поверхности жидкой части блески масла. В жидкой части борща — овощи, сохранившие форму нарезки (свекла, капуста, морковь, лук — соломкой, картофель — брусочками). Набор компонентов и их соотношение соответствуют рецептуре;
- цвет — малиново-красный, жир на поверхности — оранжевый;
- вкус, запах — кисло-сладкий, характерный для борща;

Гарнир: рис отварной

Белый рис легко готовится, эффектно выглядит в любом блюде, обладает хорошими вкусовыми характеристиками и богатым набором полезных питательных элементов. К несомненным преимуществам употребления белого риса относят его богатый состав. В него входят медленные углеводы, которые снабжают мышечную ткань необходимой энергией. А также витамины группы В, укрепляющие иммунную, нервную и опорно-двигательную системы. Содержатся в нем и аминокислоты, ускоряющие регенерацию тканей. Много в рисе и ценных минеральных веществ, например калия, цинка, селена. В данном злаке отсутствует глютен и практически нет соли, зато в нем много клетчатки, пищевых волокон и крахмала.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 304

Наименование изделия: РИС ОТВАРНОЙ

Номер рецептуры: 304

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Дели принт, 2011.-544с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
КРУПА РИСОВАЯ	54,55	54	5,46	5,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,75	6,75	0,68	0,68
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,24	3,24	0,32	0,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	324	324	32,4	32,4
Выход: 150				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	3,70
Жиры, г	5,92
Углеводы, г	38,81
Энергетическая ценность, ккал	223,41

В1, мг	0,03	Ca, мг	28,43
С, мг	0,00	Mg, мг	27,86
А, мг	0,03	P, мг	76,11
Е, мг	0,39	Fe, мг	0,58
Д, мкг	0,10	K, мг	56,27
В2, мг	0,03	I, мкг	0,76
		F, мг	0,03
		Se, мг	0,01

Технология приготовления:

Подготовленную рисовую крупу кладут в подсоленную кипящую воду (6 л воды, 60 г соли на 1 кг риса) и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают и промывают горячей кипяченой водой. После стекания воды рис кладут в посуду, заправляют маслом, перемешивают и прогревают.

Характеристика изделия по органолептическим показателям:

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

Консистенция: рассыпчатая, мягкая, однородная.

Цвет: от белого до кремового.

Вкус: отварного риса с маслом.

Запах: отварного риса с маслом.

Тефтели мясные

Мясные блюда необходимы детям как один из основных источников полноценных белков, которые невозможно получить из растительных продуктов. В составе мяса белки покрывают все потребности малышей в незаменимых аминокислотах, которые требуются растущему организму. Чтобы усвоение белков было более полноценным, важно сочетание их со свежими или термически обработанными овощами. Возможны сочетания и с крупами, особенно гречневой, рисовой.

Мясные тефтели полезны благодаря своему витаминно-минеральному составу. В их состав входят витамины А, РР, С, В1, В12, В2, В5, В6, В9, а также химические элементы: селен, кальций, марганец, магний, натрий, медь, железо, калий, фосфор. Тефтели, приготовленные на пару, рекомендуют для наращивания мышечной массы из-за большого содержания белка.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 279

Наименование изделия: **ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ**

Номер рецептуры: **279**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Дели принт, 2011.-544с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ПОЛУФАБРИКАТ РУБЛЕННЫЙ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (ФАРШ КУРИННЫЙ)	50,97	31,09	5,1	3,11
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,91	4,91	0,49	0,49
КРУПА РИСОВАЯ	4,13	4,09	0,41	0,41
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,53	14,73	1,75	1,47
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,45	2,45	0,25	0,25
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,27	3,27	0,33	0,33
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,45	2,45	0,25	0,25
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,36	16,36	1,64	1,64
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331		40,91		4,09
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,2	10,2	1,02	1,02
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1	0,31	0,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,8	29,8	2,98	2,98
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,1	4,1	0,41	0,41
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,03	0,03
Выход: 90				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	7,04	В1, мг	0,05	Са, мг	21,18
Жиры, г	11,94	С, мг	1,25	Mg, мг	12,54
Углеводы, г	9,25	А, мг	0,04	Р, мг	72,11
Энергетическая ценность, ккал	177,22	Е, мг	2,17	Fe, мг	0,79
		Д, мкг	0,00	К, мг	136,72
		В2, мг	0,05	І, мкг	3,39
				F, мг	0,04
				Se, мг	0,01

Технология приготовления:

В мясной фарш без хлеба добавляют соль, мелко нарезанный слегка пассерованный или припущенный лук, рассыпчатый рис, перемешивают и разделяют тефтели в виде шариков по 2-3 шт. на порцию. Шарiki панируют в муке, обжаривают, перекладывают в неглубокую посуду в 1-2 ряда, заливают соусом с добавлением воды (10-20 г на порцию) и тушат 8-10 мин.

При отпуске тефтели гарнируют и поливают соусом, в котором они тушились.

Соусы - сметанный с томатом №331, сметанный с томатом и луком №333.

Гарниры - картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом.

Мясные рубленые изделия рекомендуется жарить непосредственно перед отпуском.

Норма на блюдо: соли 3 г, зелени (лук, петрушка, укроп) - 4 г нетто, а кроме того, по мере надобности - лаврового листа 0,02 г. Норма гарнира - от 50 до 150 г. Кроме того, сверх установленной нормы основного гарнира можно дополнительно подавать свежие или соленые огурцы и помидоры, квашеную капусту, а также салат из свежей или квашеной капусты в количестве от 30 до 100 г (нетто) на порцию, при этом выход блюда соответственно увеличивают.

Соус сметанный с томатом №331

Томатное пюре уваривают до половины первоначального объема, соединяют с соусом сметанным. Для приготовления соуса сметанного в горячий белый соус кладут прокипяченную сметану, соль и кипятят 3-5 мин. Соус проваривают, процеживают и доводят до кипения.

Характеристика изделия по органолептическим показателям:

Внешний вид: тефтели в виде шариков с равномерной (без трещин) мягкой корочкой, пропитаны соусом, сбоку уложен гарнир.
 Консистенция: тефтелей в меру плотная, сочная, однородная.
 Цвет: тефтелей - коричневый, соуса - светло-коричневый.
 Вкус: тушеного мяса в соусе, умеренно соленый.
 Запах: тушеного мяса в соусе, умеренно соленый.

Компот из смеси сухофруктов

Компот из сухофруктов полезен для организма благодаря содержанию витаминов, минералов и антиоксидантов, которые сохраняются в сушёных фруктах. Однако важно употреблять напиток в умеренном количестве и учитывать возможные противопоказания.

Витамины и минералы. В компоте из сухофруктов содержатся, например:

Витамины: А, Е, К, группа В, аскорбиновая кислота. Минералы: калий, кальций, магний, фосфор, железо, цинк, медь.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 349

Наименование изделия: **КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ**

Номер рецептуры: **349**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	2	2
САХАР ПЕСОК	13	13	1,3	1,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,02	0,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	20	20
Выход: 200				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	0,00	В1, мг	0,00	Са, мг	8,33
Жиры, г	0,00	С, мг	0,00	Mg, мг	1,80
Углеводы, г	12,58	А, мг	0,00	Р, мг	0,00
Энергетическая ценность, ккал	50,31	Е, мг	0,00	Fe, мг	0,00
		Д, мкг	0,00	К, мг	0,99
		В2, мг	0,00	І, мкг	0,00
				F, мг	0,00
				Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Подготовленные сухофрукты (смесью или отдельно) заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят до готовности.

Компот из сухофруктов готовят накануне, для того чтобы он настоялся.

Компот отпускают охлажденными до температуры 12-15 °С по 150-200 г на порцию.

Характеристика изделия по органолептическим показателям:

Внешний вид: сухофрукты сохранили форму, жидкая часть прозрачная.

Консистенция: компота - жидкая, плодов - мягкая.

Цвет: коричневый.

Вкус: сладкий, с хорошо выраженным привкусом сухофруктов.

Запах: сухофруктов.

Полдник



Напиток из плодов шиповника

Шиповник – ценнейший натуральный продукт, у которого множество применений для лечения и укрепления иммунитета. Плоды шиповника немного терпкие и кисловатые ягоды обладают полезными для организма человека свойствами. Современная медицина активно применяет плоды шиповника как в чистом виде, так и в составе лекарственных препаратов.

Шиповник является источником витамина С и в первую очередь эффективен при ОРВИ, простуде, гриппе. Плоды шиповника за счет высокого содержания витамина С оказывают подавляющее действие на развитие болезнетворных бактерий, вирусы.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 388

Наименование изделия: **НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА**
Номер рецептуры: **388**
Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	2	2
САХАР ПЕСОК	10	10	1	1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	20	20
Выход: 200				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	0,66	В1, мг	0,01	Са, мг	19,08
Жиры, г	0,27	С, мг	88,00	Mg, мг	4,86
Углеводы, г	19,05	А, мг	0,16	Р, мг	3,06
Энергетическая ценность, ккал	93,80	Е, мг	0,00	Fe, мг	0,54
		Д, мкг	0,00	К, мг	10,90
		В2, мг	0,05	І, мкг	0,00
				F, мг	0,00
				Se, мг	0,00

Технология приготовления:
Плоды шиповника промывают холодной водой, кладут в посуду из неокисляющегося материала, заливают кипятком и кипятят при закрытой крышке и слабом кипении 10 мин. Добавляют сахар. Затем оставляют для настаивания на 2-4 часа. После этого отвар процеживают и охлаждают.

Характеристика изделия по органолептическим показателям:
Внешний вид: напиток налит в стакан
Консистенция: жидкая
Цвет: темно-красный
Вкус: кисло-сладкий, с привкусом плодов шиповника
Запах: шиповника

Булочка молочная

оболочек. Выпечка в небольших количествах может быть полезна в детском питании. Вот некоторые её преимущества:

- Источник глютена. Этот сложный растительный белок позволяет быстро нейтрализовать чувство голода, давая эффект насыщения уже после употребления небольшого количества продукта.
- Положительное воздействие на желудочно-кишечный тракт.
- Клетчатка нормализует выработку желчи и прочих пищеварительных соков.
- Источники витаминов группы В. Эти вещества регулируют обмен веществ, обеспечивают нормальную работу печени, участвуют в образовании гемоглобина, благоприятно влияют на зрение, состояние кожи и слизистых
- Растительные углеводы. Они наполняют организм энергией для роста и развития.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 434

Наименование изделия: **БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ**

Номер рецептуры: **434**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	77	77	7,7	7,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0,3
ДРОЖИКИ ПРЕССОВАННЫЕ	1	1	0,1	0,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	4	4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,1	0,1
Выход: 100				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	9,64
Жиры, г	2,00
Углеводы, г	56,13
Энергетическая ценность, ккал	280,88

В1, мг	0,13
С, мг	0,21
А, мг	0,01
Е, мг	0,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,08

Са, мг	57,31
Mg, мг	16,66
P, мг	95,00
Fe, мг	0,81
K, мг	161,99
I, мкг	4,85
F, мг	0,02
Se, мг	0,03

Технология приготовления:

Из дрожжевого теста (рец. №405) с влажностью 40% формируют шарики массой 58 г, кладут их швом вниз на смазанные жиром листы и ставят в теплое место для расстойки на 20-25 мин. Перед выпечкой на поверхности делают три-четыре косых надреза. Выпекают 10-12 мин при температуре 230-240 °С.

Влажность - не более 38,0%
 Кислотность - не более 2,5 °Н
 Булочку можно выпекать массой 25 г.

Примечание:

1. Прессованные дрожжи перед употреблением освобождают от бумаги, разводят в воде при температуре 30-35 °С. Замороженные дрожжи постепенно размораживают при температуре 4—6 °С. Сухие дрожжи разводят в воде при температуре 25-27 °С в соотношении 1:3 и дают постоять в течение часа, а затем процеживают. Предварительная активация прессованных дрожжей состоит в том, что их выдерживают 30-40 мин в питательной смеси при температуре 35-40 °С. Смесь готовят путем смешивания части ингредиентов, входящих в рецептуру: муки - 2-4%, сахара - 15-20%, жидкости - 40-50% рецептурного количества и молочно-белковых продуктов (нежирного творога, молочного пищевого белка), либо молочно-белковых продуктов вместе с овощными массами (протертым вареным картофелем, протертой вареной морковью, тыквенным пюре). Для быстрого доведения температуры смеси до 35—40 °С в нее приливают горячую воду с температурой 70-100 °С.
2. Смазка листов и форм для выпечки полуфабрикатов производится растительным маслом.

Характеристика изделия по органолептическим показателям:

Внешний вид: форма круглая. Поверхность - с тремя-четырьмя косыми неглубокими надрезами.
 Консистенция: мякиш хорошо пропечен, пористый.
 Цвет: от желтого до светло-коричневого.
 Вкус: свойственный свежевыпеченному изделию из дрожжевого теста.
 Запах: приятный, свойственный свежевыпеченному изделию из дрожжевого теста.

Яблоки



Яблоки свежие сочные, наливные, созревшие под теплым осенним солнцем яблоки обязательно должны быть в рационе каждого учащегося. Есть такая известная поговорка: «Съедая всего лишь одно яблоко в день, можно обойтись без докторов». И это на самом деле так, потому как эти фрукты содержат огромное количество полезных для организма веществ. И вообще, по степени полезности, количеству сортов и уровню доступности вне зависимости от времени года яблоки среди фруктов и ягод по праву занимают одно из первых мест. В плодах яблочных деревьев присутствует большая часть витаминов, необходимых растущему организму — группы В, С, К, РР, фолиевая кислота и каротин, а также ценные микро- и макроэлементы — кальций, железо, фосфор. Высокое содержание пектина дает возможность поставить их в один ряд с продуктами питания, имеющими низкий гликемический индекс, то есть, не способствующими резкому увеличению содержания сахара в крови. Кроме того, пектин имеет важное значение для нормализации обменных процессов, способствует снижению уровня «вредного» холестерина, улучшает перистальтику кишечника. А еще это вещество называют санитаром организма, потому как именно пектин помогает очищать клетки организма от вредных элементов, которые, к сожалению, могут попасть в организм малыша, особенно если он живет в экологически неблагоприятном районе. В перечень достоинств яблок можно добавить и то, что многие их сорта (белый налив, антоновка, симиренко) принято считать наименее аллергенными плодами. Именно поэтому в питание детей вводят яблоки.