

Технологічна карта № 5.08

Державна установа
"ІНСТИТУТ
ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я
ім. О.М.Марзєєва НАМН України"
Київ-34, вул.Полуденна, 50

Бефстроганов з вареної яловичини

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	70,4	70,0	100,5	100,0	120,6	120,0
2	Морква столова свіжа до 01.01.	125	100,0	8,8	7,0	12,5	10,0	15,0	12,0
	Морква столова свіжа з 01.01.	133	100,0	9,3	7,0	13,3	10,0	16,0	12,0
3	Цибуля ріпчаста	24,0	20,0	1,7	1,4	2,4	2,0	2,9	2,4
4	Лавровий лист	0,4	0,4	0,0	0,0	0,04	0,04	0,0	0,0
5	Перець духмяний горошком	1,0	1,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
6	Гвоздика	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
7	Перець чорний мелений	1,0	1,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
8	Сіль йодована	3,0	3,0	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4
9	Сметана (МП, Л)	250,0	250,0	17,5	17,5	25,0	25,0	30,0	30,0
	Маса вареного м'яса		620		43,4		62,0	0,0	74,4
	Маса соусу		380		26,6		38,0	0,0	45,6
Вихід готової страви, г		1000		70		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

Яловичину зварити з цибулею, морквою, духмяним перцем, гвоздиною та лавровим листом.

Варене м'ясо нарізати брусочками довжиною 30-40 мм., масою 5-7 г. та з'єднати з перетертою через сито вареною морквою.

Потім м'ясо залити сметаною, додати чорний мелений перець та варити на слабкому вогні 5-10 хв в посудині з закритою кришкою.

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 - шматочки мяса зберігають форму і відповідають розмірам;

Смак і запах - мяса з ароматом овочів, спецій, сметани;

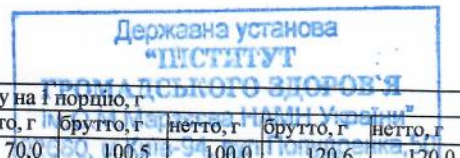
Колір - від білого до світло-кремового;

Консистенція - м'яка, соковита.

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

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
70	6,72	6,64	2,29	95,30
100	9,60	9,48	3,27	136,15
120	11,52	11,38	3,92	163,38

Гуляш з вареної яловичини
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	70,4	70,0	100,5	100,0	120,6	120,0
2	Морква столова свіжа до 01.01.	150	120,0	10,5	8,4	15,0	12,0	18,0	14,4
	Морква столова свіжа з 01.01.	160	120,0	11,2	8,4	16,0	12,0	19,2	14,4
3	Цибуля ріпчаста	145,0	120,0	10,2	8,4	14,5	12,0	17,4	14,4
4	Паприка мелена	2,0	2,0	0,14	0,14	0,20	0,20	0,24	0,24
5	Гвоздика суха	0,2	0,2	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
6	Перець духмянний горошком	0,3	0,3	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04
7	Лавровий лист	0,2	0,2	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
8	Сіль йодована	3,0	3,0	0,21	0,21	0,30	0,30	0,36	0,36
9	Вода питна	300,0	300,0	21,0	21,0	30,0	30,0	36,0	36,0
10	Масло вершкове (МП, Л)	30,0	30,0	2,1	2,1	3,0	3,0	3,6	3,6
11	Борошно пшеничне цілнозернове (Г) або крохмаль	20,0	20,0	1,4	1,4	2,0	2,0	2,4	2,4
12	Томати свіжі	120,0	100,0	8,4	7,0	12,0	10,0	14,4	12,0
	Маса вареного м'яса		620,0		43,4		62,0		74,4
	Маса пасерованих овочів		170,0		11,9		17,0		20,4
	Маса соусу		210,0		14,7		21,0		25,2
Вихід готової страви, г		1000		70		100		120	

Відхилення до маси порції +-3%

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

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

Яловичину варити 1 годину до пом'якшення волокон. Цибулю нашаткувати, моркву нарізати. Овочі обсмажити на 1/2 порції вершкового масла.

Пасеровані овочі змішати з вареним м'ясом, нарізаним кубиками та свіжими томатами, нарізаними скибочками. Все це залити киплячою водою, варити на слабкому вогні 15-20 хв., після чого злити бульйон та приготувати на ньому соус (в невеликій кількості бульйону розвести борошно або крохмаль, ввести тоненькою цівкою в основну кількість бульйону, додати решту вершкового масла та довести до кипіння соус, проварити 10-15 хв на маленькому вогні), яким залити м'ясо та довести до кипіння.

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 - м'ясо та овочі зберігають форму нарізки (к

Смак і запах - тушкованого мяса з ароматом овочів та спецій;

Колір - від темно-червоного до коричневого, колір мяса сірий

Консистенція - м'яка, соковита, однорідна без грудочок борош

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

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
70	6,54	5,71	3,67	91,50
100	9,34	8,16	5,24	130,72
120	11,21	9,79	6,29	156,86

Технологічна карта № 5.10

Державна установа
"ІНСТИТУТ
ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я
ім. О.М.Морозова НАМН України"
Київ, вул.Політехнічна, 50

Французька печеня з яловичиною

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	Яловичина великими шматками	472,4	470,0	118,1	117,5	94,5	94,0	70,9	70,5	47,2	47,0
2	Картопля свіжа з 01.09. по 31.10.	800	600,0	200,0	150,0	160,0	120,0	120,0	90,0	80,0	60,0
	Картопля свіжа з 01.11. по 31.12.	857	600,0	214,3	150,0	171,4	120,0	128,6	90,0	85,7	60,0
	Картопля свіжа з 01.01. по 28-29.02.	923	600,0	230,8	150,0	184,6	120,0	138,5	90,0	92,3	60,0
	Картопля свіжа з 01.03.	1000	600,0	250,0	150,0	200,0	120,0	150,0	90,0	100,0	60,0
3	Морква столова свіжа до 01.01.	63	50,0	15,6	12,5	12,5	10,0	9,4	7,5	6,3	5,0
	Морква столова свіжа з 01.01.	67	50,0	16,7	12,5	13,3	10,0	10,0	7,5	6,7	5,0
4	Цибуля ріпчаста	60,0	50,0	15,0	12,5	12,0	10,0	9,0	7,5	6,0	5,0
5	Олія соняшникова рафінована	20,0	20,0	5,0	5,0	4,0	4,0	3,0	3,0	2,0	2,0
6	Сіль йодована	2,5	2,5	0,6	0,6	0,5	0,5	0,4	0,4	0,3	0,3
7	Вершкове масло (МП, Л)	30,0	30,0	7,5	7,5	6,0	6,0	4,5	4,5	3,0	3,0
8	Вода питна	200,0	200,0	50,0	50,0	40,0	40,0	30,0	30,0	20,0	20,0
	Маса тушкованого м'яса		300,0		75,0		60,0		45,0		30,0
	Маса готових овочів		700,0		175,0		140,0		105,0		70,0
Вихід готової страви, г		1000		250		200		150		100	

Відхилення до маси порції +-3%

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

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 овочі : картоплю, моркву, цибулю очистити та нарізати кубиком, яловичину також нарізати кубиком(масою 30-40гр).

Овочі та м'ясо пасерувати на олії. Залити водою, додати спеції та сіль. Тушкувати на маленькому вогні до готовності та додати вершкове масло. Довести до кипіння.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

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

Спосіб реалізації (подавання) споживачу

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

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд - м'ясо нарізане упоперек волокон, зберігає форму нарізки, овочі не розварені;

Смак і запах - тушкованого мяса з ароматом овочів, спецій, приправ, соусу;

Колір- від світло-кремового до кремового;

Консистенція - м'яка, соковита, соусу однорідна.

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

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	5,8	9,5	10,4	152,3
150	8,7	14,3	15,6	228,5
180	10,5	17,1	18,7	274,2
200	11,7	19,0	20,8	304,6
250	14,6	23,8	26,0	380,8

Технологічна карта № 5.11

Державна установа
"ІНСТИТУТ
ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я
НАЦІОНАЛЬНОГО ЦЕНТРУ РАЦІОНАЛЬНОГО
ХАРЧОВОГО ПОВІДННЯ НАМН України"

Верещака з яловичини
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 1 категорії	1005,0	1000,0	70,4	70,0	100,5	100,0	120,6	120,0
2	Соус до верещаки (ТК № 5.14) (Г)	600,0	600,0	42,0	42,0	60,0	60,0	72,0	72,0
	Маса тушкованого м'яса		600,0		42,0		60,0		72,0
	Маса готового соусу		400,0		28,0		40,0		48,0
Вихід готової страви, г		1000		70		100		120	

Відхилення до маси порції +3%

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

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 яловичини нарізати порційно великим кубиком (масою 30-40гр) та викласти у деко, залити соусом, тушувати протягом 30 хв. при температурі 180 °С до повної готовності яловичини.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

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

Спосіб реалізації (подавання) споживачу

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

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд - м'ясо нарізане упоперек волокон та зберігає форму нарізки;

Смак і запах - тушкованого мяса з ароматом спецій та приправ;

Колір - від молочного до кремового;

Консистенція - м'яка, соковита, соусу однорідна.

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

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
70	7,85	6,80	12,64	147,46
100	11,22	9,72	18,06	210,66
120	13,46	11,66	21,67	252,79

Технологічна карта № 5.12

Печеня по-домашньому з яловичиною

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	472,4	470,0	118,1	117,5	94,5	94,0	70,9	70,5
2	Картопля свіжа з 01.09. по 31.10.	733	550	183,3	137,5	146,7	110,0	110,0	82,5
	Картопля свіжа з 01.11. по 31.12.	786	550	196,4	137,5	157,1	110,0	117,9	82,5
	Картопля свіжа з 01.01. по 28-29.02.	846	550	211,5	137,5	169,2	110,0	126,9	82,5
	Картопля свіжа з 01.03.	917	550	229,2	137,5	183,3	110,0	137,5	82,5
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	Цибуля свіжа	90	75	22,5	18,8	18,0	15,0	13,5	11,3
5	Олія соняшникова	20	20	5,0	5,0	4,0	4,0	3,0	3,0
6	Масло вершкове (МП, Л)	10,0	10,0	0,8	0,8	0,8	0,8	1,0	1,0
7	Томатна паста	50	50	12,5	12,5	10,0	10,0	7,5	7,5
8	Сіль йодована	3	3	0,8	0,8	0,6	0,6	0,5	0,5
9	Коріандр сухий мелений	2	2	0,5	0,5	0,4	0,4	0,3	0,3
10	Перець чорний мелений	1	1	0,3	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2
	Маса тушкованого м'яса		310,0		77,5		62,0		46,5
	Маса готових овочів		690,0		172,5		138,0		103,5
Вихід готової страви, г		1000		250		200		150	

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

М'ясо порізати на шматочки упоперек волокон, кубиком масою 30-40 гр, запекти в олії та вершковому маслі. Додати нарізану кубиком картоплю, дрібно нарізану цибулю, моркву. Додати спеції, томатну пасту та сіль. Залити водою на 1,5 см. вище суміші. Запекати в духовій шафі при температурі 180 °С протягом 60 хв. до готовності.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

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

Спосіб реалізації (подавання) споживачу

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

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд - форма нарізки мяса та овочів зберігається;

Смак і запах - тушкованого мяса з ароматом овочів і спецій;

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

Консистенція - м'яка, ніжна, соковита.

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

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	9,0	9,6	11,4	169,7
150	13,5	14,4	17,1	254,5
200	18,1	19,2	22,9	339,4
250	22,6	24,1	28,6	424,2