# СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ

**Номер рецептуры: 54-1з (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| сыр полутвердый | 15,6 | | 15 | | 3,5 | | | 4,4 | | 0 | | | 53,8 | | | |
| 31,2 | | 30 | | 7 | | | 8,8 | | 0 | | | 107,5 | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| сыр полутвердый | 0,01 | 0,05 | 39 | 0,15 | | 0,11 | 122 | 13 | 132 | 5,3 | 75 | 0,15 | | 0 | 2,18 | 0 |
| 0,01 | 0,09 | 78 | 0,29 | | 0,21 | 243 | 26 | 264 | 11 | 150 | 0,3 | | 0 | 4,35 | 0 |

**Способ термической обработки:** не предусматривает термической обработки.

**Технология приготовления:**

Сыр разрезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия и нарезают ломтиками прямоугольной, квадратной, треугольной или другой формы толщиной 2-3 мм.

Сыр нарезают не ранее чем за 30-40 мин до отпуска.

Перед раздачей порционированный сыр хранят в холодильнике. Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:** Внешний вид - форма нарезки сохранена; вкус, цвет и запах - соответствуют используемому продукту.

# ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ

**Номер рецептуры: 54-2з (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| огурец | 33,9 | | 30 | | 0,25 | | | 0,05 | | 0,75 | | | 4,25 | | | |
| 67,8 | | 60 | | 0,5 | | | 0,1 | | 1,5 | | | 8,5 | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| огурец | 0,01 | 0,01 | 3 | 0 | | 3 | 2,4 | 42 | 6,9 | 4,2 | 13 | 0,18 | | 0,9 | 0,09 | 5,1 |
| 0,02 | 0,02 | 6 | 0 | | 6 | 4,8 | 85 | 14 | 8,4 | 25 | 0,36 | | 1,8 | 0,18 | 10 |

**Способ термической обработки:** не предусматривает термической обработки.

**Технология приготовления:**

Огурцы перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, нарезают кружочками или дольками, раскладывают на тарелки.

Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе**: Внешний вид - огурцы нарезаны кружочками или дольками; вкус и запах - свойственные огурцам.

# ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ

**Номер рецептуры: 54-3з (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| томат | 33,9 | | 30 | | 0,35 | | | 0,05 | | 1,15 | | | 6,4 | | | |
| 67,8 | | 60 | | 0,7 | | | 0,1 | | 2,3 | | | 12,8 | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| томат | 0,02 | 0,01 | 39,9 | 0 | | 7,5 | 0,9 | 87 | 4,2 | 6 | 7,8 | 0,27 | | 0,6 | 0,12 | 6 |
| 0,04 | 0,02 | 79,8 | 0 | | 15 | 1,8 | 174 | 8,4 | 12 | 16 | 0,54 | | 1,2 | 0,24 | 12 |

**Способ термической обработки:** не предусматривает термической обработки.

**Технология приготовления:**

Помидоры перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками или кружочками, раскладывают на тарелки.

Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе**:

Внешний вид - помидоры нарезаны дольками или кружочками; цвет - красный; вкус и запах - свойственные помидорам.

# САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ

**Номер рецептуры: 54-5з (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| томат | 32,5 | | 28,8 | | 0,3 | | | 0,1 | | 1,1 | | | 6,2 | | | |
| огурец | 23,7 | | 21 | | 0,2 | | | 0 | | 0,5 | | | 3 | | | |
| лук зеленый | 8,1 | | 7,2 | | 0,1 | | | 0 | | 0,2 | | | 1,4 | | | |
| масло подсолнечное | 3 | | 3 | | 0 | | | 3 | | 0 | | | 27 | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | | 0,2 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** |  | | **60** | | **0,6** | | | **3,1** | | **1,8** | | | **37,6** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| томат | 0,02 | 0,01 | 38,3 | 0 | | 7,2 | 0,9 | 84 | 4 | 5,8 | 7,5 | 0,26 | | 0,6 | 0,12 | 5,8 |
| огурец | 0,01 | 0,01 | 2,1 | 0 | | 2,1 | 1,7 | 30 | 4,8 | 2,9 | 8,8 | 0,13 | | 0,6 | 0,06 | 3,6 |
| лук зеленый | 0 | 0,01 | 24 | 0 | | 2,16 | 0,7 | 19 | 7,2 | 1,3 | 1,9 | 0,07 | | 0,1 | 0,04 | 5 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 77 | 0 | 0,7 | 0 | 0,2 | 0,01 | | 8 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,03** | **0,03** | **64,4** | **0** | | **11,5** | **81** | **132** | **17** | **10** | **18** | **0,47** | | **9,3** | **0,22** | **14** |

**Способ термической обработки:** не предусматривает термической обработки.

**Технология приготовления:**

Огурцы перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, нарезают тонкими ломтиками.

Помидоры перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками.

Лук перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, очищают, промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Овощи смешивают, заправляют солью и растительным маслом. Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – помидоры и огурцы нарезаны тонкими ломтиками, лук шинкованный; консистенция – помидоров и огурцов – упругая, сочная; цвет – помидоры красные или розовые, огурцы белые с зеленой каемкой; вкус и запах - свойственные овощам в сочетании с луком и растительным маслом.

# САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ

**Номер рецептуры: 54-6з (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| капуста белокочанная | 36 | | 28,8 | | 0,5 | | | 0 | | 1,4 | | | 7,7 | | | |
| огурец | 15 | | 12 | | 0,1 | | | 0 | | 0,3 | | | 1,7 | | | |
| томат | 15 | | 12 | | 0,1 | | | 0 | | 0,5 | | | 2,6 | | | |
| яйцо куриное | 5,3 | | 4,8 | | 0,6 | | | 0,6 | | 0 | | | 7,5 | | | |
| масло подсолнечное | 6 | | 6 | | 0 | | | 6 | | 0 | | | 53,9 | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | | 0,2 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| вода | 3 | | 3 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| кислота лимонная | 0,1 | | 0,1 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** |  | | **60** | | **1,3** | | | **6,6** | | **2,2** | | | **73,4** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| капуста белокочанная | 0,01 | 0,01 | 0,86 | 0 | | 13 | 3,7 | 86 | 14 | 4,6 | 8,9 | 0,17 | | 0,9 | 0,09 | 2,9 |
| огурец | 0 | 0 | 1,2 | 0 | | 1,2 | 1 | 17 | 2,8 | 1,7 | 5 | 0,07 | | 0,4 | 0,04 | 2 |
| томат | 0,01 | 0 | 16 | 0 | | 3 | 0,4 | 35 | 1,7 | 2,4 | 3,1 | 0,11 | | 0,2 | 0,05 | 2,4 |
| яйцо куриное | 0 | 0,02 | 12,5 | 0,11 | | 0 | 6,4 | 6,7 | 2,6 | 0,6 | 9,2 | 0,12 | | 1 | 1,47 | 2,6 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 77 | 0 | 0,7 | 0 | 0,2 | 0,01 | | 8 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0,13 | 0 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,02** | **0,03** | **30,5** | **0,11** | | **17,3** | **89** | **145** | **22** | **9,3** | **27** | **0,48** | | **10** | **1,65** | **10** |

**Способ термической обработки:** не предусматривает термической обработки.

**Технология приготовления:**

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 х 15 мм) с помощью овощерезательной машины, кладут в эмалированную посуду, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком.

Огурцы перебирают, замачивают небольшими партиями в подсоленной или в подкисленной воде, промывают проточной водой. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, затем нарезают тонкими ломтиками.

Помидоры перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками.

Обработанные яйца варят 10 минут, охлаждают, чистят и мелко рубят.

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Овощи соединяют с яйцами, заправляют раствором лимонной кислоты, растительным маслом, перемешивают.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; консистенция - слегка хрустящая; цвет - окраска овощей не изменилась; вкус и запах - свойственные входящим в салат продуктам.

# САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

**Номер рецептуры: 54-7з (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| капуста белокочанная | 93,8 | | 75 | | 1,4 | | | 0,1 | | 3,5 | | | 20,2 | | | |
| лук репчатый | 7,5 | | 6 | | 0,1 | | | 0 | | 0,5 | | | 2,4 | | | |
| морковь | 7,5 | | 6 | | 0,1 | | | 0 | | 0,4 | | | 2 | | | |
| масло подсолнечное | 6 | | 6 | | 0 | | | 6 | | 0 | | | 53,9 | | | |
| сахар-песок | 1,8 | | 1,8 | | 0 | | | 0 | | 1,8 | | | 7,2 | | | |
| кислота лимонная | 0,1 | | 0,1 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | | 0,2 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** |  | | **60** | | **1,6** | | | **6,1** | | **6,2** | | | **85,7** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| капуста белокочанная | 0,02 | 0,03 | 2,25 | 0 | | 33,8 | 9,8 | 225 | 36 | 12 | 23 | 0,45 | | 2,3 | 0,22 | 7,5 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0,6 | 0,2 | 11 | 1,9 | 0,8 | 3,5 | 0,05 | | 0,2 | 0,03 | 1,9 |
| морковь | 0 | 0 | 120 | 0 | | 0,3 | 1,3 | 12 | 1,6 | 2,3 | 3,3 | 0,04 | | 0,3 | 0,01 | 3,3 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0,13 | 0 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 77 | 0 | 0,7 | 0 | 0,2 | 0,01 | | 8 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,02** | **0,03** | **122** | **0** | | **34,8** | **89** | **248** | **40** | **15** | **30** | **0,56** | | **11** | **0,26** | **13** |

**Способ термической обработки:** не предусматривает термической обработки.

**Технология приготовления:**

Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 х 15 мм) с помощью овощерезательной машины, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком, выделившийся сок отжимают.

Морковь перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой или натирают на терке.

Лук репчатый перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой, очищают и мелко шинкуют.

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Подготовленные овощи соединяют, добавляют сахар, раствор лимонной кислоты, масло растительное и перемешивают.

Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; консистенция - слегка хрустящая; цвет - окраска овощей не изменилась; вкус и запах - свойственные входящим в салат продуктам.

# САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ

**Номер рецептуры: 54-8з (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| капуста белокочанная | 63 | | 50,4 | | 0,9 | | | 0,1 | | 2,4 | | | 13,6 | | | |
| морковь | 7,5 | | 6 | | 0,1 | | | 0 | | 0,4 | | | 2 | | | |
| масло подсолнечное | 6 | | 6 | | 0 | | | 6 | | 0 | | | 53,9 | | | |
| сахар-песок | 3 | | 3 | | 0 | | | 0 | | 3 | | | 12 | | | |
| кислота лимонная | 0,1 | | 0,1 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | | 0,2 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| вода | 3 | | 3 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** |  | | **60** | | **1** | | | **6,1** | | **5,8** | | | **81,5** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| капуста белокочанная | 0,02 | 0,02 | 1,51 | 0 | | 22,7 | 6,6 | 151 | 24 | 8,1 | 16 | 0,3 | | 1,5 | 0,15 | 5 |
| морковь | 0 | 0 | 120 | 0 | | 0,3 | 1,3 | 12 | 1,6 | 2,3 | 3,3 | 0,04 | | 0,3 | 0,01 | 3,3 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0,13 | 0 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 77 | 0 | 0,7 | 0 | 0,2 | 0,01 | | 8 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,02** | **0,02** | **122** | **0** | | **23,1** | **85** | **163** | **27** | **10** | **19** | **0,36** | | **9,8** | **0,16** | **8,3** |

**Способ термической обработки:** не предусматривает термической обработки.

**Технология приготовления:**

Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 х 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой (2 на 15 мм).

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

В капусту и морковь добавляют соль и перетирают деревянным пестиком до выделения сока. Затем заправляют сахаром, раствором лимонной кислоты, растительным маслом, хорошо перемешивают.

Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; консистенция - слегка хрустящая; цвет - окраска овощей не изменилась; вкус и запах - свойственные входящим в салат продуктам.

# САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ОВОЩАМИ

**Номер рецептуры: 54-10з (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| капуста цветная | 27,8 | | 22,2 | | 0,5 | | | 0,1 | | 0,8 | | | 6 | | | |
| огурец | 17,2 | | 13,8 | | 0,1 | | | 0 | | 0,3 | | | 1,8 | | | |
| томат | 17,2 | | 13,8 | | 0,1 | | | 0 | | 0,5 | | | 2,7 | | | |
| яйцо куриное | 8,6 | | 7,8 | | 0,9 | | | 0,8 | | 0 | | | 11 | | | |
| масло подсолнечное | 3,6 | | 3,6 | | 0 | | | 3,2 | | 0 | | | 28,5 | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | | 0,2 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** |  | | **60** | | **1,6** | | | **4,1** | | **1,6** | | | **50** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| капуста цветная | 0,02 | 0,02 | 0,4 | 0 | | 6,22 | 1,7 | 39 | 5,1 | 3,3 | 9,9 | 0,27 | | 0,7 | 0,12 | 0,2 |
| огурец | 0 | 0 | 0,83 | 0 | | 0,55 | 0,8 | 16 | 2,8 | 1,7 | 5 | 0,07 | | 0,4 | 0,04 | 2,4 |
| томат | 0,01 | 0 | 11 | 0 | | 1,38 | 0,3 | 33 | 1,7 | 2,4 | 3,1 | 0,11 | | 0,3 | 0,05 | 2,8 |
| яйцо куриное | 0 | 0,03 | 12,2 | 0,17 | | 0 | 7,9 | 9,1 | 3,8 | 0,8 | 13 | 0,17 | | 1,6 | 2,11 | 4,3 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 59 | 0 | 0,7 | 0 | 0,1 | 0,01 | | 8 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,03** | **0,05** | **24,4** | **0,17** | | **8,15** | **70** | **97** | **14** | **8,2** | **31** | **0,63** | | **11** | **2,32** | **9,6** |

**Способ термической обработки:** не предусматривает термической обработки.

**Технология приготовления:**

Цветную капусту перебирают, промывают проточной водой, помещают в кипящую воду и отваривают 3-5 минут. Отваренную капусту разбирают на соцветия.

Огурцы перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, затем нарезают ломтиками.

Помидоры перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками.

Обработанные яйца варят 10 минут, охлаждают, чистят и мелко рубят.

Цветную капусту, помидоры, огурцы и яйца заправляют солью и перемешивают.

При отпуске салат заправляют растительным маслом. Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция капусты – мягкая, сырых помидоров и огурцов - сочная, упругая; цвет - свойственный продуктам, входящим в состав салата; вкус и запах - свойственные овощам и растительному маслу.

# САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК

**Номер рецептуры: 54-11з (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| морковь | 45,8 | | 36,6 | | 0,5 | | | 0 | | 2,5 | | | 12,3 | | | |
| яблоко | 20,3 | | 18 | | 0,1 | | | 0,1 | | 1,8 | | | 8 | | | |
| масло подсолнечное | 6 | | 6 | | 0 | | | 6 | | 0 | | | 53,9 | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | | 0,2 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** |  | | **60** | | **0,6** | | | **6,1** | | **4,3** | | | **74,2** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| морковь | 0,02 | 0,03 | 732 | 0 | | 1,83 | 7,7 | 73 | 9,9 | 14 | 20 | 0,26 | | 1,8 | 0,04 | 20 |
| яблоко | 0,01 | 0 | 0,9 | 0 | | 1,8 | 4,7 | 50 | 2,9 | 1,6 | 2 | 0,4 | | 0,4 | 0,05 | 1,4 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 77 | 0 | 0,7 | 0 | 0,2 | 0,01 | | 8 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,03** | **0,03** | **733** | **0** | | **3,63** | **90** | **123** | **14** | **16** | **22** | **0,67** | | **10** | **0,09** | **22** |

**Способ термической обработки:** не предусматривает термической обработки.

**Технология приготовления:**

Яблоки моют проточной водой, очищают от кожуры и сердцевин, нарезают мелкой соломкой.

Морковь перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Морковь и яблоки смешивают в одной емкости, добавляют соль и заправляют растительным маслом.

Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - салат уложен горкой, морковь и яблоки сохранили форму нарезки; консистенция: морковь – хрустящая, яблоки - мягкие; цвет - свойственный моркови и яблокам; вкус и запах - свойственные моркови и яблокам.

# САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ

**Номер рецептуры: 54-13з (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность |
| брутто | нетто | г | г | г | ккал |
| свекла | 71,2 | 57 | 0,8 | 0,1 | 4,6 | 21,9 |
| масло подсолнечное | 3 | 3 | 0 | 2,6 | 0 | 23,7 |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** |  | **60** | **0,8** | **2,7** | **4,6** | **45,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| свекла | 0,01 | 0,02 | 0,68 | 0 | 2,28 | 20 | 136 | 19 | 11 | 21 | 0,69 | 4 | 0,35 | 11 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 59 | 0 | 0,7 | 0 | 0,1 | 0,01 | 8 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,01** | **0,02** | **0,68** | **0** | **2,28** | **79** | **136** | **19** | **11** | **22** | **0,7** | **12** | **0,35** | **11** |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают, очищают от кожицы, измельчают на овощерезке. При отпуске заправляют солью, растительным маслом.

Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:** Внешний вид - свекла мелко измельчена; консистенция: мягкая, сочная; цвет - темно-малиновый; вкус и запах - свойственные свекле.

# САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЧЕРНОСЛИВА

**Номер рецептуры: 54-17з (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| морковь | 56,2 | | 45 | | 0,6 | | | 0 | | 3,1 | | | 15,2 | | | |
| чернослив | 16,1 | | 15 | | 0,3 | | | 0,1 | | 8,6 | | | 36,8 | | | |
| сахар-песок | 1,2 | | 1,2 | | 0 | | | 0 | | 1,2 | | | 4,8 | | | |
| **Выход:** |  | | **60** | | **0,9** | | | **0,1** | | **12,9** | | | **56,8** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| морковь | 0,03 | 0,03 | 900 | 0 | | 2,25 | 9,5 | 90 | 12 | 17 | 25 | 0,32 | | 2,3 | 0,05 | 25 |
| чернослив | 0 | 0,01 | 1,5 | 0 | | 0,45 | 1,5 | 130 | 12 | 15 | 12 | 0,45 | | 0,1 | 0,04 | 0,6 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,03** | **0,04** | **902** | **0** | | **2,7** | **11** | **220** | **24** | **32** | **37** | **0,77** | | **2,3** | **0,09** | **25** |

**Способ термической обработки:** не предусматривает термической обработки.

**Технология приготовления:**

Чернослив перебирают промывают в теплой воде, замачивают на 20-30 мин. в горячей воде, удаляют косточки и нарезают кусочками.

Морковь перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Морковь и чернослив смешивают в одной емкости и добавляют сахар. Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – овощи аккуратно нарезаны; консистенция – сочная; вкус, цвет и запах - свойственные моркови и черносливу.

# ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ

**Номер рецептуры: 54-20з (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| горошек зеленый  консервированный | 46,5 | | 30 | | 0,85 | | | 0,05 | | 1,75 | | | 11,05 | | | |
| 93 | | 60 | | 1,7 | | | 0,1 | | 3,5 | | | 22,1 | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| горошек зеленый  консервированный | 0,03 | 0,01 | 9 | 0 | | 1,2 | 82 | 25 | 5,3 | 5,5 | 16 | 0,19 | | 0 | 0,35 | 0 |
| 0,05 | 0,02 | 18 | 0 | | 2,4 | 164 | 49 | 11 | 11 | 32 | 0,37 | | 0 | 0,69 | 0 |

**Способ термической обработки:** кипячение.

**Технология приготовления:**

Зеленый горошек выкладывают из банок в подготовленную посуду и кипятят в собственном соку 3-5 минут, отвар сливают. Охлажденный горошек раскладывают на порции.

Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - зерна сохранили форму; консистенция - зерна мягкие; цвет - характерный для входящих в состав изделия продуктов; вкус и запах - характерный для входящих в состав изделия продуктов, без посторонних привкусов и запахов.

# КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ

**Номер рецептуры: 54-9к (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| крупа овсяная | 50 | | 50 | | 5,8 | | | 2,7 | | 27,1 | | | 155,6 | | | |
| молоко | 100 | | 100 | | 2,7 | | | 2,2 | | 4,4 | | | 48,2 | | | |
| масло сливочное | 10 | | 10 | | 0,1 | | | 6,4 | | 0,1 | | | 58,2 | | | |
| сахар-песок | 3 | | 3 | | 0 | | | 0 | | 2,7 | | | 10,9 | | | |
| соль поваренная йодированная | 1 | | 1 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| вода | 60 | | 60 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** |  | | **200** | | **8,6** | | | **11,3** | | **34,3** | | | **272,9** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| крупа овсяная | 0,18 | 0,04 | 0 | 0 | | 0 | 13 | 150 | 28 | 50 | 152 | 1,7 | | 2,3 | 12,7 | 42 |
| молоко | 0,03 | 0,12 | 13,2 | 0 | | 0,52 | 38 | 121 | 106 | 12 | 78 | 0,09 | | 9 | 1,76 | 20 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 27 | 0,13 | | 0 | 1,1 | 2,49 | 2,1 | 0 | 2,6 | 0,02 | | 0 | 0,09 | 0,3 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0,07 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 294 | 0,07 | 3,2 | 0,2 | 0,7 | 0,03 | | 40 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,21** | **0,17** | **40,2** | **0,13** | | **0,52** | **347** | **274** | **139** | **63** | **233** | **1,85** | | **51** | **14,6** | **62** |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет, добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие; цвет – серовато-белый; вкус и запах - соответствуют наименованию каши.

# КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ

**Номер рецептуры: 54-20к (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| крупа гречневая | 38 | | 38 | | 4,5 | | | 1,1 | | 19,7 | | | 106,9 | | | |
| молоко | 96 | | 96 | | 2,6 | | | 2,1 | | 4,2 | | | 46,2 | | | |
| масло сливочное | 4 | | 4 | | 0 | | | 2,6 | | 0 | | | 23,3 | | | |
| сахар-песок | 3 | | 3 | | 0 | | | 0 | | 2,7 | | | 10,9 | | | |
| соль поваренная йодированная | 1 | | 1 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| вода | 64 | | 64 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** |  | | **200** | | **7,1** | | | **5,8** | | **26,6** | | | **187,3** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| крупа гречневая | 0,12 | 0,06 | 0,46 | 0 | | 0 | 0,9 | 120 | 6,7 | 66 | 99 | 2,22 | | 1,3 | 1,91 | 8,7 |
| молоко | 0,03 | 0,12 | 12,7 | 0 | | 0,5 | 36 | 116 | 101 | 12 | 75 | 0,08 | | 8,6 | 1,69 | 19 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 10,8 | 0,05 | | 0 | 0,5 | 1 | 0,8 | 0 | 1 | 0,01 | | 0 | 0,04 | 0,1 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0,07 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 294 | 0,07 | 3,2 | 0,2 | 0,7 | 0,03 | | 40 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,15** | **0,18** | **23,9** | **0,05** | | **0,5** | **332** | **237** | **112** | **78** | **175** | **2,35** | | **50** | **3,64** | **28** |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении помешивая, через 20-30 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе**:

Внешний вид - каша однородная, текучая зерна мягкие, без комков; консистенция – жидкая, текучая; цвет – желтоватый; вкус и запах – каши и масла.

# ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ

**Номер рецептуры: 54-1с (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | | нетто | | г | | г | | г | | | ккал | | | |
| капуста белокочанная | 350 | | | 280 | | 4,7 | | 0,2 | | 12 | | | 69,1 | | | |
| лук репчатый | 50 | | | 40 | | 0,5 | | 0,1 | | 3 | | | 14,7 | | | |
| морковь | 50 | | | 40 | | 0,5 | | 0 | | 2,5 | | | 12,3 | | | |
| петрушка (корень) | 2,5 | | | 2 | | 0 | | 0 | | 0,2 | | | 0,9 | | | |
| томатное пюре | 6 | | | 6 | | 0,2 | | 0 | | 0,6 | | | 3,4 | | | |
| мука пшеничная высший сорт | 10 | | | 10 | | 1 | | 0,1 | | 6,4 | | | 30,5 | | | |
| сметана | 50 | | | 50 | | 1,2 | | 6,6 | | 1,6 | | | 70,8 | | | |
| масло подсолнечное | 20 | | | 20 | | 0 | | 17,6 | | 0 | | | 158,2 | | | |
| лавровый лист | 0,2 | | | 0,2 | | 0 | | 0 | | 0,1 | | | 0,5 | | | |
| соль поваренная йодированная | 1,5 | | | 1,5 | | 0 | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| бульон (вода) | 800 | | | 800 | | 15 (0) | | 3,5 (0) | | 2,2 (0) | | | 100,6 (0) | | | |
| **Выход (на воде):** |  | | | **1000** | | **8,1** | | **24,6** | | **26,4** | | | **360,4** | | | |
| **Выход (на бульоне):** |  | | | **1000** | | **23,1** | | **28,1** | | **28,6** | | | **461** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe -  в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| капуста белокочанная | 0,06 | 0,09 | 5,04 | | 0 | 50,4 | 27,7 | 697 | 118 | 39 | 76 | 1,46 | | 8,4 | 0,74 | 28 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,01 | 0 | | 0 | 1,6 | 1,22 | 58,1 | 11 | 4,9 | 20 | 0,28 | | 1,2 | 0,18 | 12,4 |
| морковь | 0,02 | 0,02 | 480 | | 0 | 0,8 | 6,38 | 66,4 | 9,5 | 13 | 19 | 0,24 | | 2 | 0,04 | 22 |
| петрушка (корень) | 0 | 0 | 0,02 | | 0 | 0,28 | 0,12 | 5,68 | 1 | 0,4 | 1,3 | 0,01 | | 0 | 0 | 2,2 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 7,2 | | 0 | 0,62 | 0,46 | 33,4 | 1,1 | 2,4 | 3,7 | 0,1 | | 0 | 0,04 | 0 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,01 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0,23 | 10,1 | 1,6 | 1,4 | 7,5 | 0,1 | | 0,2 | 0,53 | 2,2 |
| сметана | 0,01 | 0,04 | 32,1 | | 0 | 0,08 | 15,2 | 48,1 | 39 | 3,9 | 26 | 0,09 | | 4,5 | 0,18 | 7 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,37 | | 0 | 0,04 | 0,03 | 0,88 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 0,07 | | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 441 | 0,11 | 4,9 | 0,3 | 1 | 0,04 | | 60 | 0 | 0 |
| бульон (вода) | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход (на воде):** | **0,11** | **0,16** | **525** | | **0** | **53,8** | **493** | **920** | **187** | **66** | **155** | **2,39** | | **76** | **1,71** | **73,8** |
| **Выход (на бульоне):** | **0,11** | **0,16** | **525** | | **0** | **53,8** | **493** | **920** | **187** | **66** | **155** | **2,39** | | **76** | **1,71** | **73,8** |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 х 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Морковь припускают с маслом и небольшим количеством бульона до полуготовности.

Нашинкованный лук слегка бланшируют и пассируют на масле.

В кипящий бульон (или воду) кладут капусту, доводят до кипения, добавляют припущенные коренья, лук и варят 20-30 минут. За 5 минут до готовности добавляют соль, бланшированное томатное пюре, подсушенную муку, разведенную водой, и варят до готовности.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус - капусты в сочетании с овощами; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

# БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ

**Номер рецептуры: 54-2с (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | | нетто | | г | | г | | г | | | ккал | | | |
| свекла | 200 | | | 160 | | 2,3 | | 0,1 | | 12,8 | | | 61,5 | | | |
| картофель | 108,8 | | | 80 | | 1,5 | | 0,3 | | 11,9 | | | 56 | | | |
| капуста белокочанная | 100 | | | 80 | | 1,4 | | 0,1 | | 3,4 | | | 19,7 | | | |
| морковь | 62,5 | | | 50 | | 0,6 | | 0 | | 3,1 | | | 15,4 | | | |
| лук репчатый | 50 | | | 40 | | 0,5 | | 0,1 | | 3 | | | 14,7 | | | |
| петрушка (корень) | 2,5 | | | 2 | | 0 | | 0 | | 0,2 | | | 0,9 | | | |
| томатное пюре | 30 | | | 30 | | 1 | | 0 | | 3,2 | | | 16,9 | | | |
| сметана | 50 | | | 50 | | 1,2 | | 6,6 | | 1,6 | | | 70,8 | | | |
| масло подсолнечное | 20 | | | 20 | | 0 | | 17,6 | | 0 | | | 158,2 | | | |
| сахар-песок | 10 | | | 10 | | 0 | | 0 | | 9,1 | | | 36,3 | | | |
| лавровый лист | 0,2 | | | 0,2 | | 0 | | 0 | | 0,1 | | | 0,5 | | | |
| кислота лимонная | 1 | | | 1 | | 0 | | 0 | | 0 | | | 0,3 | | | |
| соль поваренная йодированная | 1,5 | | | 1,5 | | 0 | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| бульон (вода) | 800 | | | 800 | | 15 (0) | | 3,5 (0) | | 2,2 (0) | | | 100,6 (0) | | | |
| **Выход (на воде):** |  | | | **1000** | | **8,5** | | **21,3** | | **48,4** | | | **451,2** | | | |
| **Выход (на бульоне):** |  | | | **1000** | | **23,5** | | **24,8** | | **50,6** | | | **551,8** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe -  в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| свекла | 0,02 | 0,05 | 1,92 | | 0 | 6,4 | 55,9 | 382 | 52 | 31 | 60 | 1,95 | | 11 | 0,99 | 32 |
| картофель | 0,07 | 0,04 | 1,44 | | 0 | 6,4 | 3,04 | 377 | 7 | 16 | 40 | 0,63 | | 4 | 0,19 | 24 |
| капуста белокочанная | 0,02 | 0,03 | 1,44 | | 0 | 14,4 | 7,9 | 199 | 34 | 11 | 22 | 0,42 | | 2,4 | 0,21 | 8 |
| морковь | 0,02 | 0,03 | 600 | | 0 | 1 | 7,98 | 83 | 12 | 17 | 24 | 0,3 | | 2,5 | 0,04 | 27,5 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,01 | 0 | | 0 | 1,6 | 1,22 | 58,1 | 11 | 4,9 | 20 | 0,28 | | 1,2 | 0,18 | 12,4 |
| петрушка (корень) | 0 | 0 | 0,02 | | 0 | 0,28 | 0,12 | 5,68 | 1 | 0,4 | 1,3 | 0,01 | | 0 | 0 | 2,2 |
| томатное пюре | 0,01 | 0,01 | 36 | | 0 | 3,12 | 2,28 | 167 | 5,3 | 12 | 18 | 0,52 | | 0 | 0,18 | 0 |
| сметана | 0,01 | 0,04 | 32,1 | | 0 | 0,08 | 15,2 | 48,1 | 39 | 3,9 | 26 | 0,09 | | 4,5 | 0,18 | 7 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0,08 | 0,25 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 | | 0 | 0 | 0 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,37 | | 0 | 0,04 | 0,03 | 0,88 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 0,07 | | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0,02 | | 0 | 0,52 | 0,05 | 1,33 | 1,2 | 0,1 | 0,1 | 0,01 | | 0 | 0,01 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 441 | 0,11 | 4,9 | 0,3 | 1 | 0,04 | | 60 | 0 | 0 |
| бульон (вода) | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход (на воде):** | **0,16** | **0,21** | **673** | | **0** | **33,8** | **535** | **1323** | **168** | **96** | **213** | **4,35** | | **86** | **1,98** | **113** |
| **Выход (на бульоне):** | **0,16** | **0,21** | **673** | | **0** | **33,8** | **535** | **1323** | **168** | **96** | **213** | **4,35** | | **86** | **1,98** | **113** |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 х 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Морковь и лук пассеруют с добавлением масла. В кипящий бульон (или воду) закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, варят 10 мин., затем закладывают картофель, вареную свеклу, коренья, пассированный лук с морковью, томатное пюре, варят до готовности овощей. За 5 минут до готовности борщ заправляют солью, сахаром, лимонной кислотой. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе**:

Внешний вид - на поверхности блестки жира светло-желтого цвета, овощи аккуратно нашинкованы, нарезка сохранилась; вкус - кисло-сладкий; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

# РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ

**Номер рецептуры: 54-3с (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность |
| брутто | нетто | г | г | г | ккал |
| картофель | 408 | 300 | 5,6 | 1,1 | 44,5 | 210,1 |
| лук репчатый | 50 | 40 | 0,5 | 0,1 | 3 | 14,7 |
| морковь | 50 | 40 | 0,5 | 0 | 2,5 | 12,3 |
| огурец соленый | 75 | 60 | 0,5 | 0,1 | 0,9 | 6 |
| крупа рисовая | 20 | 20 | 1,3 | 0,2 | 13,5 | 60,7 |
| сметана | 50 | 50 | 1,2 | 6,6 | 1,6 | 70,8 |
| масло подсолнечное | 20 | 20 | 0 | 17,6 | 0 | 158,2 |
| лавровый лист | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| соль поваренная йодированная | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| бульон (вода) | 750 | 750 | 14,1 (0) | 3,3 (0) | 2 (0) | 94,3 (0) |
| **Выход (на воде):** |  | **1000** | **9,6** | **25,7** | **66,1** | **533,3** |
| **Выход (на бульоне):** |  | **1000** | **23,7** | **29** | **68,1** | **627,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe -  в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| картофель | 0,26 | 0,17 | 5,4 | 0 | 24 | 11,4 | 1414 | 26 | 60 | 151 | 2,35 | 15 | 0,71 | 90 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 1,6 | 1,22 | 58,1 | 11 | 4,9 | 20 | 0,28 | 1,2 | 0,18 | 12,4 |
| морковь | 0,02 | 0,02 | 480 | 0 | 0,8 | 6,38 | 66,4 | 9,5 | 13 | 19 | 0,24 | 2 | 0,04 | 22 |
| огурец соленый | 0,01 | 0,01 | 1,8 | 0 | 1,2 | 507 | 70,2 | 12 | 7,3 | 13 | 0,31 | 0 | 0 | 0 |
| крупа рисовая | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 1,82 | 16,6 | 1,4 | 8,7 | 26 | 0,17 | 0,3 | 2,66 | 10 |
| сметана | 0,01 | 0,04 | 32,1 | 0 | 0,08 | 15,2 | 48,1 | 39 | 3,9 | 26 | 0,09 | 4,5 | 0,18 | 7 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,37 | 0 | 0,04 | 0,03 | 0,88 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 0,07 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 441 | 0,11 | 4,9 | 0,3 | 1 | 0,04 | 60 | 0 | 0 |
| бульон (вода) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Выход (на воде):** | **0,32** | **0,26** | **520** | **0** | **27,7** | **984** | **1675** | **105** | **99** | **257** | **3,55** | **83** | **3,77** | **141** |
| **Выход (на бульоне):** | **0,32** | **0,26** | **520** | **0** | **27,7** | **984** | **1675** | **105** | **99** | **257** | **3,55** | **83** | **3,77** | **141** |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Морковь и лук пассируют с добавлением масла.

Соленые огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками.

Соленые огурцы припускают в небольшом количестве бульона 10-15 мин. Крупу рисовую перебирают, промывают несколько раз, меняя воду.

Крупу закладывают в кипящую воду в соотношении 1:3, варят, помешивая до полуготовности, отвар сливают.

В кипящий бульон (или воду) кладут полупроваренную крупу, варят 10 мин, добавляют картофель, пассерованные репчатый лук и морковь, через 5-10 мин добавляют припущенные огурцы.

За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус - соответствует наименованию блюда; запах - аромат огурцов, крупы и овощей**.**

# СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ

**Номер рецептуры: 54-5с (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | | нетто | | г | | г | | г | | | ккал | | | |
| картофель | 544 | | | 400 | | 7,5 | | 1,4 | | 59,3 | | | 280,1 | | | |
| лук репчатый | 62,5 | | | 50 | | 0,7 | | 0,1 | | 3,7 | | | 18,3 | | | |
| морковь | 50 | | | 40 | | 0,5 | | 0 | | 2,5 | | | 12,3 | | | |
| петрушка (корень) | 12,5 | | | 10 | | 0,1 | | 0,1 | | 0,9 | | | 4,7 | | | |
| томатное пюре | 10 | | | 10 | | 0,3 | | 0 | | 1,1 | | | 5,6 | | | |
| лавровый лист | 0,2 | | | 0,2 | | 0 | | 0 | | 0,1 | | | 0,5 | | | |
| масло подсолнечное | 10 | | | 10 | | 0 | | 8,8 | | 0 | | | 79,1 | | | |
| соль поваренная йодированная | 2,4 | | | 2,4 | | 0 | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| бульон (вода) | 700 | | | 700 | | 13,2 (0) | | 3,1 (0) | | 1,9 (0) | | | 88 (0) | | | |
| говядина 1 категории | 128,8 | | | 114 | | 19,9 | | 16,1 | | 0 | | | 224,2 | | | |
| яйцо куриное | 8,8 | | | 8 | | 1 | | 0,8 | | 0,1 | | | 11,3 | | | |
| вода | 10 | | | 10 | | 0 | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| Фрикадельки готовые: |  | | | 100 | |  | |  | |  | | |  | | | |
| **Выход (на воде):** |  | | | **1000** | | **30** | | **27,2** | | **67,7** | | | **636** | | | |
| **Выход (на бульоне):** |  | | | **1000** | | **43,2** | | **30,3** | | **69,6** | | | **724,1** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe -  в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| картофель | 0,35 | 0,22 | 7,2 | | 0 | 32 | 15,2 | 1886 | 35 | 80 | 202 | 3,13 | | 20 | 0,94 | 120 |
| лук репчатый | 0,02 | 0,01 | 0 | | 0 | 2 | 1,52 | 72,6 | 14 | 6,1 | 25 | 0,35 | | 1,5 | 0,22 | 15,5 |
| морковь | 0,02 | 0,02 | 480 | | 0 | 0,8 | 6,38 | 66,4 | 9,5 | 13 | 19 | 0,24 | | 2 | 0,04 | 22 |
| петрушка (корень) | 0,01 | 0,01 | 0,12 | | 0 | 1,4 | 0,61 | 28,4 | 5 | 1,9 | 6,4 | 0,06 | | 0 | 0,01 | 11 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 12 | | 0 | 1,04 | 0,76 | 55,6 | 1,8 | 4 | 6,1 | 0,17 | | 0 | 0,06 | 0 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,37 | | 0 | 0,04 | 0,03 | 0,88 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 0,07 | | 0 | 0 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 706 | 0,18 | 7,8 | 0,5 | 1,6 | 0,06 | | 96 | 0 | 0 |
| бульон (вода) | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| говядина 1 категории | 0,05 | 0,14 | 0 | | 0 | 0 | 56,3 | 308 | 9 | 22 | 186 | 2,68 | | 8,2 | 0 | 71,8 |
| яйцо куриное | 0 | 0,03 | 12,5 | | 0,18 | 0 | 8,15 | 9,3 | 3,9 | 0,8 | 13 | 0,17 | | 1,6 | 2,16 | 4,4 |
| вода | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход (на воде):** | **0,45** | **0,43** | **512** | | **0,18** | **37,3** | **795** | **2428** | **87** | **129** | **460** | **6,93** | | **129** | **3,43** | **245** |
| **Выход (на бульоне):** | **0,45** | **0,43** | **512** | | **0,18** | **37,3** | **795** | **2428** | **87** | **129** | **460** | **6,93** | | **129** | **3,43** | **245** |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют, делят на две части.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Одну часть лука бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и

петрушкой, вторую часть (1/5 часть) лука бланшируют отдельно для добавления в мясо.

Мясо дефростируют, промывают проточной водой при помощи щетки, разрезают на куски и пропускают через мясорубку (2-3 раза), добавляют мелко рубленный бланшированный лук, яйцо, соль (1/3 часть) и воду, перемешивают и выбивают, затем разделывают на шарики по 7-10 г, укладывают на смоченную кипяченой водой решетку паровой коробки и готовят на пару 15-20 минут, или варят в кастрюле – 15-20 минут. Готовые фрикадельки хранят в бульоне, перед отпуском еще раз доводят до кипения.

В кипящий бульон (или воду) кладут картофель, нарезанный брусочками. Добавляют припущенную морковь, бланшированный и пассерованный репчатый лук, томатную пасту. Варят до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

При отпуске в тарелку кладут горячие фрикадельки и наливают суп. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – бульон прозрачный, форма овощей сохранена, консистенция мягкая, фрикадельки – сочные; вкус – соответствует наименованию блюда; запах - аромат мяса и овощей**.**

# СУП ГОРОХОВЫЙ

**Номер рецептуры: 54-8с (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | | нетто | | г | | г | | г | | | ккал | | | |
| картофель | 544 | | | 400 | | 7,5 | | 1,4 | | 59,3 | | | 280,1 | | | |
| макаронные изделия | 40 | | | 40 | | 4,1 | | 0,5 | | 25,7 | | | 123,3 | | | |
| морковь | 50 | | | 40 | | 0,5 | | 0 | | 2,5 | | | 12,3 | | | |
| картофель | 340 | | | 250 | | 4,7 | | 0,9 | | 37,1 | | | 175,1 | | | |
| горох | 80 | | | 80 | | 15,4 | | 1,4 | | 36 | | | 218,5 | | | |
| лук репчатый | 50 | | | 40 | | 0,5 | | 0,1 | | 3 | | | 14,7 | | | |
| морковь | 50 | | | 40 | | 0,5 | | 0 | | 2,5 | | | 12,3 | | | |
| петрушка (корень) | 12,5 | | | 10 | | 0,1 | | 0,1 | | 0,9 | | | 4,7 | | | |
| масло подсолнечное | 20 | | | 20 | | 0 | | 17,6 | | 0 | | | 158,2 | | | |
| лавровый лист | 0,2 | | | 0,2 | | 0 | | 0 | | 0,1 | | | 0,5 | | | |
| соль поваренная йодированная | 1,5 | | | 1,5 | | 0 | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| бульон (вода) | 650 | | | 650 | | 12,2 (0) | | 2,9 (0) | | 1,8 (0) | | | 81,7 (0) | | | |
| **Выход (на воде):** |  | | | **1000** | | **21,2** | | **20,1** | | **79,6** | | | **584** | | | |
| **Выход (на бульоне):** |  | | | **1000** | | **33,4** | | **23** | | **81,4** | | | **665,7** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe -  в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| картофель | 0,35 | 0,22 | 7,2 | | 0 | 32 | 15,2 | 1886 | 35 | 80 | 202 | 3,13 | | 20 | 0,94 | 120 |
| макаронные изделия | 0,05 | 0,01 | 0 | | 0 | 0 | 0,91 | 40,8 | 6,7 | 5,6 | 30 | 0,56 | | 0,6 | 0 | 9,2 |
| морковь | 0,02 | 0,02 | 480 | | 0 | 0,8 | 6,38 | 66,4 | 9,5 | 13 | 19 | 0,24 | | 2 | 0,04 | 22 |
| картофель | 0,22 | 0,14 | 4,5 | | 0 | 20 | 9,5 | 1179 | 22 | 50 | 126 | 1,96 | | 13 | 0,59 | 75 |
| горох | 0,47 | 0,1 | 0,96 | | 0 | 0 | 20,1 | 580 | 81 | 74 | 229 | 4,73 | | 4,1 | 9,22 | 24 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,01 | 0 | | 0 | 1,6 | 1,22 | 58,1 | 11 | 4,9 | 20 | 0,28 | | 1,2 | 0,18 | 12,4 |
| морковь | 0,02 | 0,02 | 480 | | 0 | 0,8 | 6,38 | 66,4 | 9,5 | 13 | 19 | 0,24 | | 2 | 0,04 | 22 |
| петрушка (корень) | 0,01 | 0,01 | 0,12 | | 0 | 1,4 | 0,61 | 28,4 | 5 | 1,9 | 6,4 | 0,06 | | 0 | 0,01 | 11 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,37 | | 0 | 0,04 | 0,03 | 0,88 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 0,07 | | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 441 | 0,11 | 4,9 | 0,3 | 1 | 0,04 | | 60 | 0 | 0 |
| бульон (вода) | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход (на воде):** | **0,73** | **0,28** | **486** | | **0** | **23,8** | **479** | **1912** | **135** | **145** | **402** | **7,38** | | **80** | **10** | **144** |
| **Выход (на бульоне):** | **0,73** | **0,28** | **486** | | **0** | **23,8** | **479** | **1912** | **135** | **145** | **402** | **7,38** | | **80** | **10** | **144** |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Горох перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3-4 часа.

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой на масле. Подготовленный горох кладут в бульон (или воду) доводят до кипения.

Добавляют картофель, нарезанный кубиками, пассерованные с маслом морковь и петрушку, лук и варят до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист. Температура подачи: не менее 75 градусов С. **Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, горох разваренный; консистенция – картофель, горох и овощи – мягкие; цвет бульона - желтоватый; вкус и запах - свойственные гороху.

# СУП ИЗ ОВОЩЕЙ

**Номер рецептуры: 54-17с (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | | нетто | | г | | г | | г | | | ккал | | | |
| картофель | 272 | | | 200 | | 3,8 | | 0,7 | | 29,7 | | | 140 | | | |
| капуста белокочанная | 100 | | | 80 | | 1,4 | | 0,1 | | 3,4 | | | 19,7 | | | |
| морковь | 50 | | | 40 | | 0,5 | | 0 | | 2,5 | | | 12,3 | | | |
| лук репчатый | 50 | | | 40 | | 0,5 | | 0,1 | | 3 | | | 14,7 | | | |
| горошек зеленый консерв. | 46,5 | | | 30 | | 0,9 | | 0,1 | | 1,8 | | | 11,1 | | | |
| масло подсолнечное | 20 | | | 20 | | 0 | | 17,6 | | 0 | | | 158,2 | | | |
| соль поваренная йодированная | 1,5 | | | 1,5 | | 0 | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| вода | 750 | | | 750 | | 0 | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** |  | | | **1000** | | **7,1** | | **18,6** | | **40,4** | | | **356** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe -  в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| картофель | 0,17 | 0,11 | 3,6 | | 0 | 16 | 7,6 | 943 | 18 | 40 | 101 | 1,57 | | 10 | 0,47 | 60 |
| капуста белокочанная | 0,02 | 0,03 | 1,44 | | 0 | 14,4 | 7,9 | 199 | 34 | 11 | 22 | 0,42 | | 2,4 | 0,21 | 8 |
| морковь | 0,02 | 0,02 | 480 | | 0 | 0,8 | 6,38 | 66,4 | 9,5 | 13 | 19 | 0,24 | | 2 | 0,04 | 22 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,01 | 0 | | 0 | 1,6 | 1,22 | 58,1 | 11 | 4,9 | 20 | 0,28 | | 1,2 | 0,18 | 12,4 |
| горошек зеленый консерв. | 0,02 | 0,01 | 9 | | 0 | 1,2 | 82,1 | 24,7 | 5,3 | 5,5 | 16 | 0,18 | | 0 | 0,34 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 441 | 0,11 | 4,9 | 0,3 | 1 | 0,04 | | 60 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,24** | **0,18** | **494** | | **0** | **34** | **546** | **1291** | **82** | **75** | **179** | **2,73** | | **76** | **1,2** | **102** |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 х 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассируют вместе с морковью и петрушкой с добавлением масла. В кипящий воду кладут нарезанную капусту, доводят до кипения и варят 10 мин, затем закладывают картофель, нарезанный брусочками. Добавляют припущенную морковь, бланшированный и пассированный репчатый лук, зеленый горошек, томатную пасту. Варят до готовности. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – бульон прозрачный, форма овощей сохранена, консистенция мягкая; вкус – соответствует наименованию блюда; запах - аромат овощей**.**

# БОРЩ С ФАСОЛЬЮ;

**Номер рецептуры: 54-19с (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | | нетто | | г | | г | | г | | | ккал | | | |
| картофель | 136 | | | 100 | | 1,9 | | 0,4 | | 14,8 | | | 70 | | | |
| свекла | 200 | | | 160 | | 2,3 | | 0,1 | | 12,8 | | | 61,5 | | | |
| фасоль | 40 | | | 40 | | 7,9 | | 0,7 | | 17,1 | | | 106,4 | | | |
| лук репчатый | 50 | | | 40 | | 0,5 | | 0,1 | | 3 | | | 14,7 | | | |
| морковь | 50 | | | 40 | | 0,5 | | 0 | | 2,5 | | | 12,3 | | | |
| петрушка (корень) | 12,5 | | | 10 | | 0,1 | | 0,1 | | 0,9 | | | 4,7 | | | |
| масло подсолнечное | 20 | | | 20 | | 0 | | 17,6 | | 0 | | | 158,2 | | | |
| сахар-песок | 6 | | | 6 | | 0 | | 0 | | 5,4 | | | 21,8 | | | |
| сметана | 50 | | | 50 | | 1,2 | | 6,6 | | 1,6 | | | 70,8 | | | |
| томатное пюре | 30 | | | 30 | | 1 | | 0 | | 3,2 | | | 16,9 | | | |
| соль поваренная йодированная | 1,5 | | | 1,5 | | 0 | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| бульон (вода) | 800 | | | 800 | | 15 (0) | | 3,5 (0) | | 2,2 (0) | | | 100,6 (0) | | | |
| **Выход (на воде):** |  | | | **1000** | | **15,4** | | **25,6** | | **61,3** | | | **537,3** | | | |
| **Выход (на бульоне):** |  | | | **1000** | | **30,4** | | **29,1** | | **63,5** | | | **637,9** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe -  в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| картофель | 0,09 | 0,06 | 1,8 | | 0 | 8 | 3,8 | 471 | 8,8 | 20 | 50 | 0,78 | | 5 | 0,24 | 30 |
| свекла | 0,02 | 0,05 | 1,92 | | 0 | 6,4 | 55,9 | 382 | 52 | 31 | 60 | 1,95 | | 11 | 0,99 | 32 |
| фасоль | 0,14 | 0,06 | 0 | | 0 | 0 | 12,2 | 365 | 53 | 36 | 167 | 2,05 | | 4,8 | 8,76 | 17,6 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,01 | 0 | | 0 | 1,6 | 1,22 | 58,1 | 11 | 4,9 | 20 | 0,28 | | 1,2 | 0,18 | 12,4 |
| морковь | 0,02 | 0,02 | 480 | | 0 | 0,8 | 6,38 | 66,4 | 9,5 | 13 | 19 | 0,24 | | 2 | 0,04 | 22 |
| петрушка (корень) | 0,01 | 0,01 | 0,12 | | 0 | 1,4 | 0,61 | 28,4 | 5 | 1,9 | 6,4 | 0,06 | | 0 | 0,01 | 11 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0,05 | 0,15 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | | 0 | 0 | 0 |
| сметана | 0,01 | 0,04 | 32,1 | | 0 | 0,08 | 15,2 | 48,1 | 39 | 3,9 | 26 | 0,09 | | 4,5 | 0,18 | 7 |
| томатное пюре | 0,01 | 0,01 | 36 | | 0 | 3,12 | 2,28 | 167 | 5,3 | 12 | 18 | 0,52 | | 0 | 0,18 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 441 | 0,11 | 4,9 | 0,3 | 1 | 0,04 | | 60 | 0 | 0 |
| бульон (вода) | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход (на воде):** | **0,31** | **0,26** | **552** | | **0** | **21,4** | **539** | **1587** | **189** | **123** | **369** | **6,03** | | **89** | **10,6** | **132** |
| **Выход (на бульоне):** | **0,31** | **0,26** | **552** | | **0** | **21,4** | **539** | **1587** | **189** | **123** | **369** | **6,03** | | **89** | **10,6** | **132** |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Фасоль перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3-4 часа, отваривают. Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают брусочками (кубиками). Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой, тушат. Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют. Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Морковь и лук пассируют с добавлением масла. В кипящий бульон (или воду) закладывают картофель, доводят до кипения, варят 10-15 минут, затем добавляют тушеную свеклу, пассерованные овощи и петрушку, за 5-10 минут до окончания варки кладут отваренную фасоль, добавляют сахар, соль, сметану и доводят до готовности.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус - кисло-сладкий; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

# СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (ТРЕСКА)

**Номер рецептуры: 54-21с (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | | нетто | | г | | г | | г | | | ккал | | | |
| картофель | 612 | | | 450 | | 8,5 | | 1,6 | | 66,7 | | | 315,1 | | | |
| треска (филе) | 242,9 | | | 215 | | 32,3 | | 1,1 | | 0 | | | 139,6 | | | |
| лук репчатый | 50 | | | 40 | | 0,5 | | 0,1 | | 3 | | | 14,7 | | | |
| морковь | 50 | | | 40 | | 0,5 | | 0 | | 2,5 | | | 12,3 | | | |
| петрушка (зелень) | 8,8 | | | 7 | | 0,2 | | 0 | | 0,5 | | | 3,1 | | | |
| масло сливочное | 15 | | | 15 | | 0,1 | | 9,6 | | 0,2 | | | 87,3 | | | |
| лавровый лист | 0,2 | | | 0,2 | | 0 | | 0 | | 0,1 | | | 0,5 | | | |
| соль поваренная йодированная | 1,5 | | | 1,5 | | 0 | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| вода | 700 | | | 700 | | 0 | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** |  | | | **1000** | | **42,1** | | **12,4** | | **73** | | | **572,6** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe -  в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| картофель | 0,39 | 0,25 | 8,1 | | 0 | 36 | 17,1 | 2121 | 40 | 90 | 227 | 3,52 | | 23 | 1,06 | 135 |
| треска (филе) | 0,14 | 0,12 | 12,9 | | 1,94 | 0,86 | 89,9 | 607 | 47 | 56 | 393 | 0,94 | | 290 | 43,3 | 1505 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,01 | 0 | | 0 | 1,6 | 1,22 | 58,1 | 11 | 4,9 | 20 | 0,28 | | 1,2 | 0,18 | 12,4 |
| морковь | 0,02 | 0,02 | 480 | | 0 | 0,8 | 6,38 | 66,4 | 9,5 | 13 | 19 | 0,24 | | 2 | 0,04 | 22 |
| петрушка (зелень) | 0 | 0 | 39,9 | | 0 | 4,2 | 1,81 | 46,5 | 15 | 5,2 | 5,8 | 0,12 | | 0,3 | 0,01 | 16,1 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 40,5 | | 0,2 | 0 | 1,71 | 3,73 | 3,2 | 0 | 3,9 | 0,03 | | 0 | 0,13 | 0,42 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,37 | | 0 | 0,04 | 0,03 | 0,88 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 0,07 | | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 441 | 0,11 | 4,9 | 0,3 | 1 | 0,04 | | 60 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,56** | **0,41** | **582** | | **2,14** | **43,5** | **559** | **2904** | **132** | **170** | **670** | **5,24** | | **376** | **44,8** | **1691** |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Петрушку (зелень) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой с добавлением масла. Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски. В кипящую воду кладут картофель, доводят до кипения, затем добавляют морковь, лук, зелень и куски рыбного филе. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - картофель нарезан брусочками или кубиками, овощи сохранили форму; консистенция – овощей и рыбы - мягкая, овощи сохранили форму; цвет: бульона - светлый; вкус и запах - рыбы и овощей.

# СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (ВАРИАНТ 2);

**Номер рецептуры: 54-24с (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | | нетто | | г | | г | | г | | | ккал | | | |
| картофель | 465 | | | 300 | | 5,6 | | 1,1 | | 44,5 | | | 210,1 | | | |
| макаронные изделия высшего с | 40 | | | 40 | | 4,1 | | 0,5 | | 25,7 | | | 123,3 | | | |
| лук репчатый | 50 | | | 40 | | 0,5 | | 0,1 | | 3 | | | 14,7 | | | |
| морковь | 50 | | | 40 | | 0,5 | | 0 | | 2,5 | | | 12,3 | | | |
| масло подсолнечное | 7 | | | 7 | | 0 | | 6,2 | | 0 | | | 55,4 | | | |
| лавровый лист | 0,2 | | | 0,2 | | 0 | | 0 | | 0,1 | | | 0,5 | | | |
| соль поваренная йодированная | 1,5 | | | 1,5 | | 0 | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| бульон или вода | 700 | | | 700 | | 13,2 | | 3,1 | | 1,9 | | | 88 | | | |
| Выход (на воде): |  | | | 1000 | | 10,7 | | 7,9 | | 75,8 | | | 416,3 | | | |
| **Выход (на бульоне):** |  | | | **1000** | | **23,9** | | **11** | | **77,7** | | | **504,3** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe -  в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| картофель | 0,26 | 0,17 | 5,4 | | 0 | 24 | 11,4 | 1414 | 26 | 60 | 151 | 2,35 | | 15 | 0,71 | 90 |
| макаронные изделия высшего с | 0,05 | 0,01 | 0 | | 0 | 0 | 0,91 | 40,8 | 6,7 | 5,6 | 30 | 0,56 | | 0,6 | 0 | 9,2 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,01 | 0 | | 0 | 1,6 | 1,22 | 58,1 | 11 | 4,9 | 20 | 0,28 | | 1,2 | 0,18 | 12,4 |
| морковь | 0,02 | 0,02 | 480 | | 0 | 0,8 | 6,38 | 66,4 | 9,5 | 13 | 19 | 0,24 | | 2 | 0,04 | 22 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,37 | | 0 | 0,04 | 0,03 | 0,88 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 0,07 | | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 441 | 0,11 | 4,9 | 0,3 | 1 | 0,04 | | 60 | 0 | 0 |
| бульон или вода | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| Выход (на воде): | 0,34 | 0,21 | 486 | | 0 | 26,4 | 461 | 1581 | 60 | 84 | 222 | 3,54 | | 79 | 0,93 | 134 |
| **Выход (на бульоне):** | **0,34** | **0,21** | **486** | | **0** | **26,4** | **461** | **1581** | **60** | **84** | **222** | **3,54** | | **79** | **0,93** | **134** |

**Способ термической обработки:** варка. **Технология приготовления:**

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассируют вместе с морковью с добавлением масла. В кипящий бульон (или воду) кладут картофель, и варят 5-10 минут, затем добавляют макаронные изделия и варят ещё 10-15 минут, за 10 минут до окончания варки добавляют бланшированные морковь с луком. Можно макаронные изделия отваривать до полуготовности отдельно, тогда бульон будет прозрачнее. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – картофель, макаронные изделия и овощи сохранили форму нарезки. Консистенция – картофель, макаронные изделия и овощи – мягкие; цвет бульона - желтоватый; вкус свойственный картофельному супу; запах – овощей, картофеля и макаронных изделий.

# МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ

**Номер рецептуры: 54-1г (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| макаронные изделия | 51 | | 51 | | 5,3 | | | 0,6 | | 32,7 | | | 157,2 | | | |
| масло сливочное | 6,8 | | 6,8 | | 0,1 | | | 4,3 | | 0,1 | | | 39,6 | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | | 0,5 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| вода | 306 | | 306 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** |  | | **150** | | **5,4** | | | **4,9** | | **32,8** | | | **196,8** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| макаронные изделия | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | | 0 | 1,2 | 52,1 | 8,5 | 7,1 | 39 | 0,71 | | 0,8 | 0 | 12 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 18,4 | 0,09 | | 0 | 0,8 | 1,69 | 1,4 | 0 | 1,8 | 0,01 | | 0 | 0,06 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 147 | 0,04 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | | 20 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,06** | **0,03** | **18,4** | **0,09** | | **0** | **149** | **53,8** | **12** | **7,2** | **41** | **0,73** | | **21** | **0,06** | **12** |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек непроваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют растопленным сливочным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия 5 минут, блюдо готово к раздаче.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - макаронные изделия должны сохранить форму, увеличиться в объеме в 2-3 раза, хорошо отделяться друг от друга; цвет, вкус и запах - присущий макаронным изделиям со вкусом сливочного масла.

# МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ

**Номер рецептуры: 54-2г (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | | Расход сырья, г | | | | | Белки | | | Жиры | | | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | | нетто | | г | | | г | | | | г | | | ккал | | | |
| макаронные изделия | | 36,8 | | | 36,8 | | 3,8 | | | 0,4 | | | | 23,6 | | | 113,4 | | | |
| морковь | | 26,2 | | | 21 | | 0,3 | | | 0 | | | | 1,3 | | | 6,5 | | | |
| томатное пюре | | 9 | | | 9 | | 0,3 | | | 0 | | | | 1 | | | 5,1 | | | |
| горошек зеленый  консервированный | | 9,4 | | | 8,3 | | 0,2 | | | 0 | | | | 0,5 | | | 3,1 | | | |
| укроп | | 0,9 | | | 0,8 | | 0 | | | 0 | | | | 0 | | | 0,3 | | | |
| масло сливочное | | 9 | | | 9 | | 0,1 | | | 5,7 | | | | 0,1 | | | 52,4 | | | |
| соль поваренная йодированная | | 0,5 | | | 0,5 | | 0 | | | 0 | | | | 0 | | | 0 | | | |
| вода | | 220,5 | | | 220,5 | | 0 | | | 0 | | | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** | |  | | | **150** | | **4,7** | | | **6,1** | | | | **26,5** | | | **180,8** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | | | | |
| B1 | | B2 | А | | D | | C | Na | | K | Ca | Mg | | P | Fe | | I | Se | F | |
| макаронные изделия | 0,05 | | 0,01 | 0 | | 0 | | 0 | 0,8 | | 37,6 | 6,2 | 5,1 | | 28 | 0,51 | | 0,6 | 0 | 8,5 | |
| морковь | 0,01 | | 0,01 | 252 | | 0 | | 0,42 | 3,4 | | 34,9 | 5 | 6,9 | | 10 | 0,13 | | 1,1 | 0,02 | 12 | |
| томатное пюре | 0 | | 0 | 10,8 | | 0 | | 0,94 | 0,7 | | 50,1 | 1,6 | 3,6 | | 5,5 | 0,16 | | 0 | 0,06 | 0 | |
| горошек зеленый  консервированный | 0,01 | | 0 | 2,49 | | 0 | | 0,33 | 23 | | 6,82 | 1,5 | 1,5 | | 4,5 | 0,05 | | 0 | 0,09 | 0 | |
| укроп | 0 | | 0 | 3,6 | | 0 | | 0,32 | 0,3 | | 2,22 | 1,6 | 0,5 | | 0,7 | 0,01 | | 0 | 0,02 | 0,1 | |
| масло сливочное | 0 | | 0,01 | 24,3 | | 0,12 | | 0 | 1 | | 2,24 | 1,9 | 0 | | 2,4 | 0,02 | | 0 | 0,08 | 0,3 | |
| соль поваренная йодированная | 0 | | 0 | 0 | | 0 | | 0 | 147 | | 0,04 | 1,6 | 0,1 | | 0,3 | 0,01 | | 20 | 0 | 0 | |
| вода | 0 | | 0 | 0 | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | |
| **Выход:** | **0,07** | | **0,03** | **293** | | **0,12** | | **2,01** | **176** | | **134** | **19** | **18** | | **51** | **0,89** | | **22** | **0,27** | **20** | |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой, пассеруют с добавлением небольшого количества воды, сливочного масла и томат-пюре 5-7 минут.

Укроп перебирают, промывают, шинкуют.

Консервированный зеленый горошек доводят до кипения в собственном отваре и откидывают.

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек не проваренной муки.

Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, добавляют к ним зеленый горошек, морковь с томатным пюре, укроп, заправляют растопленным сливочным маслом, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия 5-7 минут, охлаждают до необходимой температуры. Блюдо готово к раздаче.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид: макаронные изделия должны сохранить форму, хорошо отделяться друг от друга, овощи сохраняют форму; цвет, вкус и запах - соответствует наименованию блюда.

# КАПУСТА ТУШЕНАЯ

**Номер рецептуры: 54-8г (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| капуста белокочанная | 178 | | 157,5 | | 2,7 | | | 0,1 | | 6,7 | | | 38,9 | | | |
| лук репчатый | 10,2 | | 9 | | 0,1 | | | 0 | | 0,7 | | | 3,3 | | | |
| морковь | 7,5 | | 6 | | 0,1 | | | 0 | | 0,4 | | | 1,8 | | | |
| томатное пюре | 12 | | 12 | | 0,4 | | | 0 | | 1,3 | | | 6,8 | | | |
| петрушка (зелень) | 3,4 | | 3 | | 0,1 | | | 0 | | 0,2 | | | 1,3 | | | |
| масло сливочное | 6,8 | | 6,8 | | 0,1 | | | 4,3 | | 0,1 | | | 39,6 | | | |
| сахар-песок | 4,5 | | 4,5 | | 0 | | | 0 | | 4,1 | | | 16,3 | | | |
| мука пшеничная высший сорт | 1,8 | | 1,8 | | 0,2 | | | 0 | | 1,1 | | | 5,5 | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | | 0,5 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| вода | 204,8 | | 204,8 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** |  | | **150** | | **3,7** | | | **4,4** | | **14,6** | | | **113,5** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| капуста белокочанная | 0,03 | 0,05 | 2,83 | 0 | | 28,4 | 16 | 392 | 67 | 22 | 42 | 0,82 | | 4,7 | 0,42 | 16 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0,36 | 0,3 | 13,1 | 2,5 | 1,1 | 4,5 | 0,06 | | 0,3 | 0,04 | 2,8 |
| морковь | 0 | 0 | 72 | 0 | | 0,12 | 1 | 9,96 | 1,4 | 2 | 2,9 | 0,04 | | 0,3 | 0,01 | 3,3 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 14,4 | 0 | | 1,25 | 0,9 | 66,7 | 2,1 | 4,8 | 7,3 | 0,21 | | 0 | 0,07 | 0 |
| петрушка (зелень) | 0 | 0 | 17,1 | 0 | | 1,8 | 0,8 | 19,9 | 6,5 | 2,2 | 2,5 | 0,05 | | 0,1 | 0 | 6,9 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 18,4 | 0,09 | | 0 | 0,8 | 1,69 | 1,4 | 0 | 1,8 | 0,01 | | 0 | 0,06 | 0,2 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0,11 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | | 0 | 0 | 0 |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 1,82 | 0,3 | 0,3 | 1,4 | 0,02 | | 0 | 0,1 | 0,4 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 147 | 0,04 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | | 20 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,03** | **0,06** | **125** | **0,09** | | **31,9** | **166** | **506** | **82** | **32** | **63** | **1,23** | | **25** | **0,7** | **29** |

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:**

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем 300 мм, добавляют воду, растопленное сливочное масло и тушат до полуготовности при помешивании. Затем добавляют пассерованные, нарезанные соломкой морковь, сырую петрушку, репчатый лук, предварительно бланшированный, и тушат с томатом-пюре до готовности 40-45 минут. За 10 минут до конца тушения капусту

заправляют йодированной солью, сахаром, подсушенной мукой, растертой со сливочным маслом и разведенной в небольшом количестве воды.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - кусочки овощей одинаковой формы и размера; консистенция

- мягкая, сочная, у капусты допускается упругая; вкус - кисло-сладкий; запах - присущий входящим в состав продуктам.

# РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ

**Номер рецептуры: 54-9г (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| картофель | 65,3 | | 48 | | 0,9 | | | 0,2 | | 7,1 | | | 33,6 | | | |
| капуста белокочанная | 37,5 | | 30 | | 0,5 | | | 0 | | 1,3 | | | 7,4 | | | |
| репа (или брюква) | 30 | | 24 | | 0,3 | | | 0 | | 1,4 | | | 7 | | | |
| морковь | 30 | | 24 | | 0,3 | | | 0 | | 1,5 | | | 7,4 | | | |
| лук репчатый | 15 | | 12 | | 0,2 | | | 0 | | 0,9 | | | 4,4 | | | |
| сметана | 22,5 | | 22,5 | | 0,5 | | | 3 | | 0,7 | | | 31,9 | | | |
| мука пшеничная высший сорт | 1,1 | | 1,1 | | 0,1 | | | 0 | | 0,7 | | | 3,5 | | | |
| масло сливочное | 1,1 | | 1,1 | | 0 | | | 0,7 | | 0 | | | 6,6 | | | |
| масло подсолнечное | 4 | | 4 | | 0 | | | 3,5 | | 0 | | | 31,6 | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | | 0,5 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| вода | 24,6 | | 24,6 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** |  | | **150** | | **2,8** | | | **7,4** | | **13,6** | | | **133,4** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| картофель | 0,04 | 0,03 | 0,86 | 0 | | 3,84 | 1,8 | 226 | 4,2 | 9,6 | 24 | 0,38 | | 2,4 | 0,11 | 14 |
| капуста белокочанная | 0,01 | 0,01 | 0,54 | 0 | | 5,4 | 3 | 74,7 | 13 | 4,2 | 8,1 | 0,16 | | 0,9 | 0,08 | 3 |
| репа (или брюква) | 0,01 | 0,01 | 2,45 | 0 | | 1,92 | 3,1 | 47,4 | 10 | 3,6 | 7,1 | 0,19 | | 0,1 | 0,15 | 2,9 |
| морковь | 0,01 | 0,01 | 288 | 0 | | 0,48 | 3,8 | 39,8 | 5,7 | 7,9 | 11 | 0,15 | | 1,2 | 0,02 | 13 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0,48 | 0,4 | 17,4 | 3,3 | 1,5 | 6,1 | 0,08 | | 0,4 | 0,05 | 3,7 |
| сметана | 0 | 0,02 | 14,5 | 0 | | 0,04 | 6,8 | 21,7 | 17 | 1,8 | 12 | 0,04 | | 2 | 0,08 | 3,2 |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 1,14 | 0,2 | 0,2 | 0,9 | 0,01 | | 0 | 0,06 | 0,3 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 3,05 | 0,01 | | 0 | 0,1 | 0,28 | 0,2 | 0 | 0,3 | 0 | | 0 | 0,01 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 150 | 0,04 | 1,7 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | | 20 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,07** | **0,08** | **309** | **0,01** | | **12,2** | **169** | **429** | **56** | **29** | **70** | **1,02** | | **27** | **0,56** | **41** |

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:**

Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту нарезают шашками, припускают в половине масла, указанного в технологии.

Морковь перебирают, промывают, нарезают на кубики, припускают в оставшемся масле.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, измельчают, бланшируют.

Репу моют, очищают, нарезают кубиками, затем бланшируют.

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают кубиками, бланшируют.

Соус: муку подсушивают при температуре 110-120 градусов, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70 градусов, растирают со сливочным маслом, вливают 1/4 горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем добавляют оставшуюся воду и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют соль, затем процеживают и доводят до кипения, соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут.

В подготовленную посуду закладывают припущенную морковь, капусту, бланшированный лук, картофель, репу, заливают сметанным соусом и тушат 15-20 минут, добавляют соль и доводят до готовности.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - кусочки овощей одинаковой формы и величины, форма нарезки сохранена, допускается, что часть картофеля разварена; консистенция - мягкая сочная; вкус и запах – соответствуют наименованию блюда.

# КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ

**Номер рецептуры: 54-10г (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| картофель | 181,6 | | 133,5 | | 2,5 | | | 0,5 | | 19,8 | | | 93,5 | | | |
| молоко | 45 | | 45 | | 1,2 | | | 1 | | 2 | | | 21,7 | | | |
| мука пшеничная высший сорт | 7,5 | | 7,5 | | 0,8 | | | 0,1 | | 4,8 | | | 22,9 | | | |
| масло подсолнечное | 4,5 | | 4,5 | | 0 | | | 4 | | 0 | | | 35,6 | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | | 0,5 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** |  | | **150** | | **4,5** | | | **5,6** | | **26,6** | | | **173,7** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| картофель | 0,12 | 0,07 | 2,4 | 0 | | 10,7 | 5,1 | 629 | 12 | 27 | 67 | 1,05 | | 6,7 | 0,31 | 40 |
| молоко | 0,01 | 0,05 | 5,94 | 0 | | 0,23 | 17 | 54,5 | 48 | 5,5 | 35 | 0,04 | | 4,1 | 0,79 | 9 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,01 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0,2 | 7,59 | 1,2 | 1 | 5,6 | 0,08 | | 0,1 | 0,4 | 1,7 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 147 | 0,04 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | | 20 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,14** | **0,12** | **8,34** | **0** | | **10,9** | **169** | **692** | **62** | **33** | **109** | **1,18** | | **31** | **1,5** | **51** |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают дольками или крупными кубиками, заливают горячей водой так, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до полуготовности. Затем отвар сливают, добавляют горячее молоко (35 г.), варят до готовности.

Для приготовления мучной пассировки необходимо всыпать муку в предварительно растопленное масло и пассировать при температуре 120 градусов С до приобретения светло-желтого цвета.

Разведенную молоком холодную мучную пассировку добавляют в картофель, и, помешивая, доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – форма нарезки картофеля должна сохраниться; консистенция

- рыхлая, картофель частично разварен; вкус и запах - отварного картофеля и кипяченого молока.

# КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

**Номер рецептуры: 54-11г (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| картофель | 171,4 | | 126 | | 2,4 | | | 0,4 | | 18,7 | | | 88,2 | | | |
| молоко | 24 | | 24 | | 0,7 | | | 0,5 | | 1 | | | 11,6 | | | |
| масло сливочное | 6,8 | | 6,8 | | 0,1 | | | 4,3 | | 0,1 | | | 39,6 | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | | 0,5 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** |  | | **150** | | **3,2** | | | **5,2** | | **19,8** | | | **139,4** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| картофель | 0,11 | 0,07 | 2,27 | 0 | | 10,1 | 4,8 | 594 | 11 | 25 | 64 | 0,99 | | 6,3 | 0,3 | 38 |
| молоко | 0,01 | 0,03 | 3,17 | 0 | | 0,12 | 9,1 | 29,1 | 25 | 2,9 | 19 | 0,02 | | 2,2 | 0,42 | 4,8 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 18,4 | 0,09 | | 0 | 0,8 | 1,69 | 1,4 | 0 | 1,8 | 0,01 | | 0 | 0,06 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 147 | 0,04 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | | 20 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,12** | **0,11** | **23,8** | **0,09** | | **10,2** | **162** | **625** | **39** | **28** | **84** | **1,03** | | **28** | **0,78** | **43** |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Картофель перебирают, моют, чистят, крупные клубни нарезают дольками, мелкие - целиком укладывают в посуду (слоем 50 см), заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до готовности. Отвар сливают, картофель подсушивают, пропускают через протирочную машину. Температура картофеля должна быть не менее 80 градусов Цельсия. В горячую картофельную массу добавляют в 2-3 приема горячее кипяченное молоко, растопленное сливочное масло. Пюре доводят до температуры 100 градусов Цельсия, постоянно помешивая, и прогревают 5-6 минут.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:** Внешний вид - однородная масса без комочков не протертого картофеля; консистенция - густая, пышная; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

# ТЫКВА ОТВАРНАЯ

**Номер рецептуры: 54-23г (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| тыква | 226,9 | | 181,5 | | 1,71 | | | 0,16 | | 7,27 | | | 37,3 | | | |
| масло сливочное | 5 | | 5 | | 0,04 | | | 3,19 | | 0,06 | | | 29,1 | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | | 0,5 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** |  | | **150** | | **1,8** | | | **3,4** | | **7,3** | | | **66,4** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| тыква | 0,07 | 0,09 | 272 | 0 | | 5,8 | 5,5 | 307 | 40 | 22 | 39 | 0,63 | | 1,8 | 0,5 | 156 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 13,5 | 0,07 | | 0 | 0,6 | 1,25 | 1,1 | 0 | 1,3 | 0,01 | | 0 | 0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 147 | 0,04 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | | 20 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,07** | **0,09** | **286** | **0,07** | | **5,81** | **153** | **309** | **43** | **22** | **41** | **0,65** | | **22** | **0,5** | **156** |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Тыкву моют, очищают от кожицы и семян, нарезают кубиками и варят в подсоленной воде. При отпуске добавляют масло.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид: тыква нарезана кубиками одного размера, хорошо проварена, полита маслом; консистенция: мягкая или умеренно плотная; цвет: от желтого до оранжевого; вкус: тыквы, умеренно соленый; запах: отварной тыквы, сливочного масла.

# РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ

**Номер рецептуры: 54-24г (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| картофель | 65,3 | | 48 | | 0,9 | | | 0,2 | | 7,1 | | | 33,6 | | | |
| капуста белокочанная | 37,5 | | 30 | | 0,5 | | | 0,03 | | 1,3 | | | 7,4 | | | |
| кабачок | 30 | | 24 | | 0,1 | | | 0,1 | | 1 | | | 5,1 | | | |
| морковь | 30 | | 24 | | 0,3 | | | 0,02 | | 1,5 | | | 7,4 | | | |
| горошек зеленый  консервированный | 11,6 | | 7,5 | | 0,2 | | | 0,01 | | 0,4 | | | 2,8 | | | |
| сметана | 22,5 | | 22,5 | | 0,6 | | | 3,0 | | 0,7 | | | 31,9 | | | |
| мука пшеничная высший сорт | 1,1 | | 1,1 | | 0,1 | | | 0,01 | | 0,7 | | | 3,4 | | | |
| масло сливочное | 1,1 | | 1,1 | | 0,01 | | | 0,7 | | 0,01 | | | 6,5 | | | |
| масло подсолнечное | 6 | | 6 | | 0 | | | 5,3 | | 0 | | | 47,5 | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,53 | | 0,53 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| вода | 24,8 | | 24,8 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** |  | | **150** | | **2,7** | | | **9,3** | | **12,8** | | | **145,6** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| картофель | 0,04 | 0,03 | 0,86 | 0 | | 3,84 | 1,8 | 226 | 4,2 | 9,6 | 24 | 0,38 | | 2,4 | 0,1 | 14 |
| капуста белокочанная | 0,01 | 0,01 | 0,54 | 0 | | 5,4 | 3 | 74,7 | 13 | 4,2 | 8,1 | 0,16 | | 0,9 | 0,1 | 3 |
| кабачок | 0,01 | 0,01 | 0,72 | 0 | | 1,44 | 0,4 | 47,4 | 3,2 | 1,9 | 2,5 | 0,08 | | 0 | 0 | 1,1 |
| морковь | 0,01 | 0,01 | 288 | 0 | | 0,48 | 3,8 | 39,8 | 5,7 | 7,9 | 11 | 0,15 | | 1,2 | 0 | 13 |
| горошек зеленый  консервированный | 0,01 | 0 | 2,25 | 0 | | 0,3 | 21 | 6,16 | 1,3 | 1,4 | 4,1 | 0,05 | | 0 | 0,1 | 0 |
| сметана | 0 | 0,02 | 14,5 | 0 | | 0,04 | 6,8 | 21,7 | 17 | 1,8 | 12 | 0,04 | | 2 | 0,1 | 3,1 |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 1,14 | 0,2 | 0,2 | 0,8 | 0,01 | | 0 | 0,1 | 0,2 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 3,04 | 0,01 | | 0 | 0,1 | 0,28 | 0,2 | 0 | 0,3 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 154 | 0,04 | 1,7 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | | 21 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,08** | **0,08** | **310** | **0,01** | | **11,5** | **191** | **418** | **54** | **27** | **64** | **0,88** | | **28** | **0,5** | **35** |

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:**

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают кубиками, запекают в жарочном шкафу. Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют шашками, припускают. Кабачки моют, очищают от кожицы, нарезают кубиками Морковь перебирают, промывают, нарезают кубиками, припускают с мослом до полуготовности, добавляют запеченный картофель, припущенную капусту, кабачки сырые, соль, зеленый горошек консервированный, припускают при закрытой крышке 10-15 минут, добавляют сметанный соус (номер технологической карты 54-1соус) и тушат в соусе еще 10-15 минут.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид: кусочки овощей одинаковой величины; консистенция: мягкая, сочная; форма нарезки сохранилась, допускается часть разварившегося картофеля; не допускается запах подгоревших и пареных овощей.

# КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ

**Номер рецептуры: 54-4м (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| говядина 1 категории | 72,9 | | 64,5 | | 11,3 | | | 9,1 | | 0 | | | 126,8 | | | |
| молоко | 17,3 | | 17,3 | | 0,5 | | | 0,4 | | 0,8 | | | 8,3 | | | |
| хлеб пшеничный | 14,3 | | 14,3 | | 1 | | | 0,1 | | 6,4 | | | 30,6 | | | |
| сухари панировочные | 8,3 | | 8,3 | | 0,9 | | | 0,1 | | 5,1 | | | 24,8 | | | |
| масло сливочное | 5,3 | | 5,3 | | 0 | | | 3,4 | | 0,1 | | | 30,8 | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | | 0,2 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| Масса полуфабриката: |  | | **98,8** | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| **Выход:** |  | | **75** | | **13,7** | | | **13,1** | | **12,4** | | | **221,3** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| говядина 1 категории | 0,03 | 0,08 | 0 | 0 | | 0 | 32 | 175 | 5,1 | 12 | 106 | 1,52 | | 4,6 | 0 | 41 |
| молоко | 0 | 0,02 | 2,28 | 0 | | 0,09 | 6,6 | 21 | 18 | 2,1 | 14 | 0,02 | | 1,6 | 0,3 | 3,5 |
| хлеб пшеничный | 0,01 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 54 | 11 | 2,5 | 1,7 | 8,1 | 0,14 | | 0,5 | 0,76 | 2,1 |
| сухари панировочные | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | | 0 | 34 | 13,1 | 2,3 | 3,4 | 9 | 0,24 | | 0 | 1,84 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 14,3 | 0,07 | | 0 | 0,6 | 1,32 | 1,1 | 0 | 1,4 | 0,01 | | 0 | 0,05 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 59 | 0,01 | 0,7 | 0 | 0,1 | 0,01 | | 8 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,05** | **0,12** | **16,6** | **0,07** | | **0,09** | **186** | **221** | **30** | **20** | **138** | **1,94** | | **15** | **2,95** | **46** |

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченным в молоке, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют котлеты овально-приплюснутой формы шириной 1,5-2 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: мяса.

# КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ

**Номер рецептуры: 54-5м (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| куриная грудка (филе) | 63,3 | | 56 | | 12,4 | | | 0,9 | | 0,2 | | | 58,9 | | | |
| молоко | 12,9 | | 12,9 | | 0,4 | | | 0,3 | | 0,6 | | | 6,2 | | | |
| хлеб пшеничный | 9,3 | | 9,3 | | 0,7 | | | 0,1 | | 4,2 | | | 19,9 | | | |
| сухари панировочные | 8,3 | | 8,3 | | 0,9 | | | 0,1 | | 5,1 | | | 24,8 | | | |
| масло подсолнечное | 2,1 | | 2,1 | | 0 | | | 1,8 | | 0 | | | 16,6 | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | | 0,2 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| вода | 8,5 | | 8,5 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| Масса полуфабриката: |  | | **83,3** | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| **Выход:** |  | | **75** | | **14,4** | | | **3,2** | | **10,1** | | | **126,4** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| куриная грудка (филе) | 0,03 | 0,03 | 3,02 | 0 | | 0,4 | 26 | 136 | 3,9 | 42 | 83 | 0,68 | | 3,4 | 11,2 | 73 |
| молоко | 0 | 0,02 | 1,7 | 0 | | 0,07 | 4,9 | 15,6 | 14 | 1,6 | 10 | 0,01 | | 1,2 | 0,23 | 2,6 |
| хлеб пшеничный | 0,01 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 35 | 7,18 | 1,6 | 1,1 | 5,3 | 0,09 | | 0,3 | 0,49 | 1,4 |
| сухари панировочные | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | | 0 | 34 | 13,1 | 2,3 | 3,4 | 9 | 0,24 | | 0 | 1,84 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 59 | 0,01 | 0,7 | 0 | 0,1 | 0,01 | | 8 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,05** | **0,06** | **4,72** | **0** | | **0,47** | **158** | **172** | **22** | **48** | **108** | **1,03** | | **13** | **13,8** | **77** |

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченным в воде с молоком, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют котлеты овально-приплюснутой формы толщиной 1,5-

2 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: куриного мяса.

# БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ

**Номер рецептуры: 54-6м (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| говядина 1 категории | 72,9 | | 64,5 | | 11,3 | | | 9,1 | | 0 | | | 126,8 | | | |
| молоко | 17,3 | | 17,3 | | 0,5 | | | 0,4 | | 0,8 | | | 8,3 | | | |
| хлеб пшеничный | 14,3 | | 14,3 | | 1 | | | 0,1 | | 6,4 | | | 30,6 | | | |
| сухари панировочные | 8,3 | | 8,3 | | 0,9 | | | 0,1 | | 5,1 | | | 24,8 | | | |
| масло сливочное | 5,3 | | 5,3 | | 0 | | | 3,4 | | 0,1 | | | 30,8 | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | | 0,2 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| Масса полуфабриката: |  | | **98,8** | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| **Выход:** |  | | **75** | | **13,7** | | | **13,1** | | **12,4** | | | **221,3** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| говядина 1 категории | 0,03 | 0,08 | 0 | 0 | | 0 | 32 | 175 | 5,1 | 12 | 106 | 1,52 | | 4,6 | 0 | 41 |
| молоко | 0 | 0,02 | 2,28 | 0 | | 0,09 | 6,6 | 21 | 18 | 2,1 | 14 | 0,02 | | 1,6 | 0,3 | 3,5 |
| хлеб пшеничный | 0,01 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 54 | 11 | 2,5 | 1,7 | 8,1 | 0,14 | | 0,5 | 0,76 | 2,1 |
| сухари панировочные | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | | 0 | 34 | 13,1 | 2,3 | 3,4 | 9 | 0,24 | | 0 | 1,84 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 14,3 | 0,07 | | 0 | 0,6 | 1,32 | 1,1 | 0 | 1,4 | 0,01 | | 0 | 0,05 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 59 | 0,01 | 0,7 | 0 | 0,1 | 0,01 | | 8 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,05** | **0,12** | **16,6** | **0,07** | | **0,09** | **186** | **221** | **30** | **20** | **138** | **1,94** | | **15** | **2,95** | **46** |

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченным в молоке, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют биточки. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: мяса.

# ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ

**Номер рецептуры: 54-7м (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| говядина 1 категории | 72,9 | | 64,5 | | 11,3 | | | 9,1 | | 0 | | | 126,8 | | | |
| молоко | 17,3 | | 17,3 | | 0,5 | | | 0,4 | | 0,8 | | | 8,3 | | | |
| хлеб пшеничный | 14,3 | | 14,3 | | 1 | | | 0,1 | | 6,4 | | | 30,6 | | | |
| сухари панировочные | 8,3 | | 8,3 | | 0,9 | | | 0,1 | | 5,1 | | | 24,8 | | | |
| масло сливочное | 5,3 | | 5,3 | | 0 | | | 3,4 | | 0,1 | | | 30,8 | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | | 0,2 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| Масса полуфабриката: |  | | **98,8** | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| **Выход:** |  | | **75** | | **13,7** | | | **13,1** | | **12,4** | | | **221,3** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| говядина 1 категории | 0,03 | 0,08 | 0 | 0 | | 0 | 32 | 175 | 5,1 | 12 | 106 | 1,52 | | 4,6 | 0 | 41 |
| молоко | 0 | 0,02 | 2,28 | 0 | | 0,09 | 6,6 | 21 | 18 | 2,1 | 14 | 0,02 | | 1,6 | 0,3 | 3,5 |
| хлеб пшеничный | 0,01 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 54 | 11 | 2,5 | 1,7 | 8,1 | 0,14 | | 0,5 | 0,76 | 2,1 |
| сухари панировочные | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | | 0 | 34 | 13,1 | 2,3 | 3,4 | 9 | 0,24 | | 0 | 1,84 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 14,3 | 0,07 | | 0 | 0,6 | 1,32 | 1,1 | 0 | 1,4 | 0,01 | | 0 | 0,05 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 59 | 0,01 | 0,7 | 0 | 0,1 | 0,01 | | 8 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,05** | **0,12** | **16,6** | **0,07** | | **0,09** | **186** | **221** | **30** | **20** | **138** | **1,94** | | **15** | **2,95** | **46** |

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченным в молоке, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют шницели. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: мяса.

# ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ

**Номер рецептуры: 54-8м (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| говядина 1 категории | 47,5 | | 42 | | 7,3 | | | 5,9 | | 0 | | | 82,6 | | | |
| лук репчатый | 24,8 | | 19,8 | | 0,3 | | | 0 | | 1,5 | | | 7,3 | | | |
| хлеб пшеничный | 7,8 | | 7,8 | | 0,6 | | | 0,1 | | 3,5 | | | 16,7 | | | |
| масло сливочное | 1,8 | | 1,8 | | 0 | | | 1,1 | | 0 | | | 10,5 | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | | 0,2 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| вода | 12 | | 12 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| Масса полуфабриката: |  | | **71,5** | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| **Выход:** |  | | **60** | | **8,2** | | | **7,1** | | **5** | | | **117,1** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| говядина 1 категории | 0,02 | 0,05 | 0 | 0 | | 0 | 21 | 114 | 3,3 | 8 | 69 | 0,99 | | 3 | 0 | 26 |
| лук репчатый | 0,01 | 0 | 0 | 0 | | 0,79 | 0,6 | 28,8 | 5,4 | 2,4 | 10 | 0,14 | | 0,6 | 0,09 | 6,1 |
| хлеб пшеничный | 0,01 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 30 | 6,02 | 1,4 | 1 | 4,4 | 0,07 | | 0,3 | 0,41 | 1,1 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 4,86 | 0,02 | | 0 | 0,2 | 0,45 | 0,4 | 0 | 0,5 | 0 | | 0 | 0,02 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 53 | 0,01 | 0,6 | 0 | 0,1 | 0 | | 7,2 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,04** | **0,05** | **4,86** | **0,02** | | **0,79** | **104** | **149** | **11** | **11** | **84** | **1,2** | | **11** | **0,52** | **34** |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют, бланшируют, пассеруют.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с предварительно замоченным пшеничным черствым хлебом без корок, добавляют соль, лук и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют тефтели (шарики по 24 г). Изделие выкладывают на смоченную кипяченой водой решетку паровой коробки и готовят на пару 20-25 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - изделие сохраняет форму, поверхность ровная; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: мяса.

# ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ

**Номер рецептуры: 54-9м (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| картофель | 141,2 | | 103,8 | | 2 | | | 0,4 | | 15,4 | | | 72,7 | | | |
| говядина 1 категории | 114,1 | | 101 | | 17,7 | | | 14,2 | | 0 | | | 198,6 | | | |
| лук репчатый | 17,2 | | 13,8 | | 0,2 | | | 0 | | 1 | | | 5,1 | | | |
| томатное пюре | 6,5 | | 6,5 | | 0,2 | | | 0 | | 0,7 | | | 3,7 | | | |
| масло сливочное | 6,5 | | 6,5 | | 0 | | | 4,1 | | 0,1 | | | 37,8 | | | |
| лавровый лист | 0 | | 0 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0,1 | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,8 | | 0,8 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| Масса мясной части готового блюда: | | | 63,6 | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| Масса готовых овощей: |  | | 136,4 | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| **Выход:** |  | | **200** | | **20,1** | | | **18,7** | | **17,2** | | | **318** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| картофель | 0,09 | 0,06 | 1,87 | 0 | | 8,3 | 3,9 | 489 | 9,1 | 21 | 52 | 0,81 | | 5,2 | 0,24 | 31 |
| говядина 1 категории | 0,04 | 0,12 | 0 | 0 | | 0 | 50 | 273 | 8 | 19 | 165 | 2,37 | | 7,3 | 0 | 64 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0,55 | 0,4 | 20 | 3,8 | 1,7 | 7 | 0,1 | | 0,4 | 0,06 | 4,3 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 7,8 | 0 | | 0,68 | 0,5 | 36,2 | 1,1 | 2,6 | 4 | 0,11 | | 0 | 0,04 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 17,6 | 0,08 | | 0 | 0,7 | 1,62 | 1,4 | 0 | 1,7 | 0,01 | | 0 | 0,06 | 0,2 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,05 | 0 | | 0 | 0 | 0,11 | 0,2 | 0 | 0 | 0,01 | | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 235 | 0,06 | 2,6 | 0,2 | 0,5 | 0,02 | | 32 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,13** | **0,19** | **27,3** | **0,08** | | **9,53** | **291** | **821** | **26** | **45** | **231** | **3,43** | | **45** | **0,4** | **99** |

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:**

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают кубиками.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками, бланшируют, пассеруют с добавлением масла сливочного.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на куски, поперек волокон порционно из расчета по 2 куска на порцию, массой по 30-40 г, мясо запекают до образования легкой румяной корочки.

Запеченное мясо и овощи кладут в электросковороду слоями, чтобы сверху и снизу мяса были овощи, добавляют томатное пюре, соль и воду (продукты должны быть покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5-10 минут до окончания тушения кладут лавровый лист.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:** Внешний вид - кусочки мяса и овощи сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус и запах - свойственный тушеному мясу и овощам.

# КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ

**Номер рецептуры: 54-10м (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| капуста белокочанная | 191 | | 152,8 | | 2,6 | | | 0,1 | | 6,5 | | | 37,7 | | | |
| говядина 1 категории | 120,6 | | 106,7 | | 18,7 | | | 15 | | 0 | | | 209,8 | | | |
| лук репчатый | 13,4 | | 10,7 | | 0,1 | | | 0 | | 0,8 | | | 3,9 | | | |
| морковь | 6,6 | | 5,3 | | 0,1 | | | 0 | | 0,3 | | | 1,6 | | | |
| томатное пюре | 8 | | 8 | | 0,3 | | | 0 | | 0,9 | | | 4,5 | | | |
| масло сливочное | 10 | | 10 | | 0,1 | | | 6,4 | | 0,1 | | | 58,2 | | | |
| сахар-песок | 4 | | 4 | | 0 | | | 0 | | 3,6 | | | 14,5 | | | |
| мука пшеничная высший сорт | 1,6 | | 1,6 | | 0,2 | | | 0 | | 1 | | | 4,9 | | | |
| масло подсолнечное | 0,5 | | 0,5 | | 0 | | | 0,4 | | 0 | | | 4 | | | |
| лавровый лист | 0,1 | | 0,1 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0,3 | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,8 | | 0,8 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| Масса мясной части в готовом блюде: | | | 75,3 | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| Масса тушеной капусты в готовом блюде: | | | 124,7 | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| **Выход:** |  | | **200** | | **22,1** | | | **21,9** | | **13,2** | | | **339,4** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| капуста белокочанная | 0,03 | 0,05 | 2,75 | 0 | | 27,5 | 15 | 380 | 65 | 21 | 41 | 0,8 | | 4,6 | 0,4 | 15 |
| говядина 1 категории | 0,05 | 0,13 | 0 | 0 | | 0 | 53 | 289 | 8,5 | 20 | 175 | 2,51 | | 7,7 | 0 | 67 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0,43 | 0,3 | 15,5 | 2,9 | 1,3 | 5,4 | 0,07 | | 0,3 | 0,05 | 3,3 |
| морковь | 0 | 0 | 63,6 | 0 | | 0,11 | 0,9 | 8,8 | 1,3 | 1,8 | 2,5 | 0,03 | | 0,3 | 0 | 2,9 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 9,6 | 0 | | 0,83 | 0,6 | 44,5 | 1,4 | 3,2 | 4,9 | 0,14 | | 0 | 0,05 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 27 | 0,13 | | 0 | 1,1 | 2,49 | 2,1 | 0 | 2,6 | 0,02 | | 0 | 0,09 | 0,3 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | | 0 | 0 | 0 |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 1,62 | 0,3 | 0,2 | 1,2 | 0,02 | | 0 | 0,08 | 0,4 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,19 | 0 | | 0,02 | 0 | 0,44 | 0,7 | 0,1 | 0,1 | 0,04 | | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 235 | 0,06 | 2,6 | 0,2 | 0,5 | 0,02 | | 32 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,08** | **0,19** | **103** | **0,13** | | **28,9** | **306** | **743** | **84** | **48** | **233** | **3,66** | | **45** | **0,67** | **89** |

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:**

Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 х 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками.

Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением томатного пюре, пассерованной на подсолнечном масле муки.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на кусочки по 20-30 г, соединяют с припущенным овощами, добавляют воду (из расчета 30 г на порцию), соль, лавровый лист и тушат 20-25 минут.

Затем к мясу с овощами добавляют капусту и тушат до готовности.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - мясо нарезано кубиками (20-30 г) кусочки мяса целые, консистенция: мяса и капусты - мягкая, нежная; вкус и запах: тушеного мяса, овощей и капусты.

# КЕКС С КУРИНЫМ ФИЛЕ

**Номер рецептуры: 54-13м (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| яблоко | 26,9 | | 23,8 | | 0,1 | | | 0,1 | | 2,1 | | | 9,6 | | | |
| тыква | 28,9 | | 23,1 | | 0,2 | | | 0 | | 0,9 | | | 4,8 | | | |
| куриная грудка (филе) | 14,4 | | 12,7 | | 2,8 | | | 0,2 | | 0 | | | 13,4 | | | |
| яйцо куриное | 12,2 | | 11,1 | | 1,3 | | | 1,1 | | 0,1 | | | 15,7 | | | |
| мука кокосовая | 7,4 | | 7,4 | | 1,4 | | | 0,7 | | 0,3 | | | 12,5 | | | |
| кунжут | 0,9 | | 0,9 | | 0,2 | | | 0,4 | | 0,1 | | | 4,5 | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | | 0,5 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| натрий двууглекислый | 0,5 | | 0,5 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** |  | | **75** | | **6** | | | **2,5** | | **3,5** | | | **60,5** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| яблоко | 0,01 | 0 | 0,71 | 0 | | 0,95 | 4,7 | 54,9 | 3,4 | 1,9 | 2,3 | 0,46 | | 0,5 | 0,06 | 1,9 |
| тыква | 0,01 | 0,01 | 34,7 | 0 | | 0,74 | 0,7 | 39,1 | 5,1 | 2,8 | 5 | 0,08 | | 0,2 | 0,06 | 20 |
| куриная грудка (филе) | 0,01 | 0,01 | 0,69 | 0 | | 0,09 | 5,8 | 30,8 | 0,9 | 9,5 | 19 | 0,15 | | 0,8 | 2,55 | 17 |
| яйцо куриное | 0,01 | 0,04 | 17,3 | 0,24 | | 0 | 11 | 12,9 | 5,4 | 1,2 | 19 | 0,24 | | 2,2 | 3 | 6,1 |
| мука кокосовая | 0 | 0,01 | 0 | 0 | | 0,04 | 2,1 | 33,4 | 1,7 | 5,8 | 13 | 0,21 | | 0 | 1,2 | 0 |
| кунжут | 0,01 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0,5 | 3,71 | 12 | 4,2 | 5,6 | 0,13 | | 0,1 | 0,27 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 147 | 0,04 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | | 20 | 0 | 0 |
| натрий двууглекислый | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 104 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,05** | **0,07** | **53,4** | **0,24** | | **1,82** | **276** | **175** | **30** | **25** | **64** | **1,28** | | **24** | **7,14** | **44** |

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

Кокосовую муку просеивают, добавляют соль и натрий двууглекислый, тщательно перемешивают.

Тыкву моют, очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают на кусочки и измельчают ее.

Яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и запекают.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. яйца взбивают и соединяют с тыквой, перемешивают.

Добавляют пюре из печёных яблок, затем в два этапа всыпают сухую смесь, перемешивают. Добавляют мелко нарезанное отварное куриное филе, ещё раз перемешивают.

Полученное тесто выкладывают на лист или в формы, посыпают кунжутом. Выпекают в духовом шкафу на противне 15 минут при температуре 180 градусов С.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – кекс прямоугольной или круглой формы; консистенция – мякиш плотный; вкус и запах - свежевыпеченного теста, курицы и овощей.

# ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ

**Номер рецептуры: 54-18м (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| печень говяжья | 77,9 | | 74,9 | | 12,6 | | | 2,4 | | 3,6 | | | 86,8 | | | |
| сметана | 26,7 | | 26,7 | | 0,7 | | | 3,5 | | 0,9 | | | 37,8 | | | |
| мука пшеничная высший сорт | 1,3 | | 1,3 | | 0,1 | | | 0 | | 0,8 | | | 4 | | | |
| масло сливочное | 1,3 | | 1,3 | | 0 | | | 0,8 | | 0 | | | 7,6 | | | |
| масло подсолнечное | 6,7 | | 6,7 | | 0 | | | 5,9 | | 0 | | | 53 | | | |
| соль поваренная йодированная | 1,3 | | 1,3 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| вода | 29,3 | | 29,3 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| Масса готовой печени: |  | | 51 | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| **Выход:** |  | | **80** | | **13,4** | | | **12,6** | | **5,3** | | | **189,2** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| печень говяжья | 0,16 | 1,31 | 3760 | 0 | | 9,89 | 59 | 172 | 5,9 | 12 | 205 | 4,5 | | 4,7 | 26,2 | 172 |
| сметана | 0,01 | 0,02 | 17,1 | 0 | | 0,04 | 8,1 | 25,7 | 21 | 2,1 | 14 | 0,05 | | 2,4 | 0,09 | 3,7 |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 1,32 | 0,2 | 0,2 | 1 | 0,01 | | 0 | 0,07 | 0,3 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 3,51 | 0,02 | | 0 | 0,2 | 0,32 | 0,3 | 0 | 0,3 | 0 | | 0 | 0,01 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 382 | 0,1 | 4,2 | 0,3 | 0,9 | 0,03 | | 52 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,17** | **1,33** | **3781** | **0,02** | | **9,93** | **450** | **200** | **31** | **14** | **221** | **4,59** | | **59** | **26,3** | **176** |

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:**

Печень размораживают, очищают от пленок, нарезают тонкими брусочками 3х3х35 мм., посыпают солью, запекают 3-4 минуты, заливают сметанным соусом и кипятят 5-7 минут.

Отпускают с гарниром и соусом.

Приготовление сметанного соуса: подсушенную, без изменения цвета, муку смешивают с маслом и небольшим количеством сметаны, добавляют соль, варят 3 минуты, процеживают, доводят до кипения. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – кусочки сохранили форму; консистенция - сочная; цвет, запах и вкус – печени.

# ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ

**Номер рецептуры: 54-20м (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность |
| брутто | нетто | г | г | г | ккал |
| говядина 1 категории | 146,4 | 129,6 | 22,7 | 18,3 | 0 | 254,8 |
| лук репчатый | 3,6 | 3,2 | 0 | 0 | 0,3 | 1,2 |
| морковь | 4 | 3,2 | 0 | 0 | 0,3 | 0,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 228,8 | 228,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** |  | **80** | **22,7** | **18,3** | **0,5** | **257,1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| говядина 1 категории | 0,05 | 0,16 | 0 | 0 | 0 | 64 | 351 | 10 | 25 | 212 | 3,04 | 9,3 | 0 | 82 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 4,65 | 0,9 | 0,4 | 1,6 | 0,03 | 0,1 | 0,01 | 1 |
| морковь | 0 | 0 | 38,4 | 0 | 0,07 | 0,5 | 5,31 | 0,8 | 1,1 | 1,5 | 0,01 | 0,2 | 0 | 1,8 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 157 | 0,04 | 1,7 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 21 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,05** | **0,16** | **38,4** | **0** | **0,2** | **222** | **361** | **14** | **26** | **215** | **3,09** | **31** | **0,01** | **84** |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на куски по 75-100 гр.

Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют.

Подготовленное мясо закладывают в горячую воду и варят при слабом кипении 2 часа, при варке добавляют лук и морковь. Соль кладут в бульон за 15-20 минут до готовности мяса.

Готовность мяса проверяют поварской иглой. В сварившееся мясо она входит легко, при этом выделяется бесцветный сок.

Готовое мясо нарезают поперек волокон по 1-2 куска на порцию, заливают небольшим количеством бульона, доводят до кипения и хранят в нем мясо до отпуска при температуре 50-60 градусов в закрытой посуде.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – мясо нарезано ровными кусочками; консистенция – мягкая, упругая; цвет, запах и вкус – мясной.

# КУРИЦА ОТВАРНАЯ

**Номер рецептуры: 54-21м (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| куриная грудка (филе) | 130,1 | | 115,2 | | 25,6 | | | 1,9 | | 0,4 | | | 121,2 | | | |
| лук репчатый | 3,6 | | 3,2 | | 0 | | | 0 | | 0,3 | | | 1,2 | | | |
| петрушка (зелень) | 3,6 | | 3,2 | | 0,1 | | | 0 | | 0,3 | | | 1,5 | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | | 0,4 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| вода | 288 | | 288 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** |  | | **80** | | **25,7** | | | **1,9** | | **0,9** | | | **123,8** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| куриная грудка (филе) | 0,05 | 0,07 | 6,23 | 0 | | 0,83 | 53 | 279 | 8,1 | 86 | 171 | 1,4 | | 6,9 | 23,1 | 150 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0,13 | 0,1 | 4,65 | 0,9 | 0,4 | 1,6 | 0,03 | | 0,1 | 0,01 | 1 |
| петрушка (зелень) | 0 | 0 | 18,2 | 0 | | 1,92 | 0,8 | 21,3 | 6,9 | 2,4 | 2,6 | 0,05 | | 0,1 | 0 | 7,4 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 118 | 0,03 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | | 16 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,05** | **0,07** | **24,5** | **0** | | **2,88** | **171** | **305** | **17** | **89** | **176** | **1,49** | | **23** | **23,1** | **158** |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют.

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на куски и кладут в горячую воду, доводят до кипения, затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют нарезанную зелень, лук, соль и варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего мясо вынимают из бульона, дают ему остыть и нарубают на порции.

Нарубленные порции птицы заливают горячим бульоном, доводят до кипения и кипятят 5-7 минут. Хранят отварную птицу на мармите не более 2 часов.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:** Внешний вид – аккуратно нарубленные куски отварной птицы; консистенция: нежная, сочная; цвет - светло-кремовый или серовато-белый; вкус и запах - характерный для отварной птицы, умеренно соленый; консистенция – нежная, мягкая, сочная**.**

# КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ

**Номер рецептуры: 54-25м (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| куриная грудка (филе) | 67,2 | | 59,5 | | 13,2 | | | 1 | | 0,2 | | | 62,6 | | | |
| морковь | 28,4 | | 22,7 | | 0,3 | | | 0 | | 1,4 | | | 7 | | | |
| лук репчатый | 12,9 | | 10,3 | | 0,1 | | | 0 | | 0,8 | | | 3,8 | | | |
| сметана | 9,1 | | 9,1 | | 0,2 | | | 1,2 | | 0,3 | | | 12,9 | | | |
| мука пшеничная высший сорт | 2,7 | | 2,7 | | 0,3 | | | 0 | | 1,7 | | | 8,2 | | | |
| масло сливочное | 1,8 | | 1,8 | | 0 | | | 1,1 | | 0 | | | 10,5 | | | |
| масло подсолнечное | 2,7 | | 2,7 | | 0 | | | 2,4 | | 0 | | | 21,4 | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,7 | | 0,7 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| вода | 40 | | 40 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** |  | | **100** | | **14,1** | | | **5,7** | | **4,4** | | | **126,4** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| куриная грудка (филе) | 0,03 | 0,03 | 3,21 | 0 | | 0,43 | 27 | 144 | 4,2 | 45 | 89 | 0,72 | | 3,6 | 11,9 | 77 |
| морковь | 0,01 | 0,01 | 272 | 0 | | 0,45 | 3,6 | 37,7 | 5,4 | 7,5 | 11 | 0,14 | | 1,1 | 0,02 | 12 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0,41 | 0,3 | 15 | 2,8 | 1,3 | 5,2 | 0,07 | | 0,3 | 0,05 | 3,2 |
| сметана | 0 | 0,01 | 5,84 | 0 | | 0,01 | 2,8 | 8,76 | 7,1 | 0,7 | 4,8 | 0,02 | | 0,8 | 0,03 | 1,3 |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0,1 | 2,73 | 0,4 | 0,4 | 2 | 0,03 | | 0 | 0,14 | 0,6 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 4,86 | 0,02 | | 0 | 0,2 | 0,45 | 0,4 | 0 | 0,5 | 0 | | 0 | 0,02 | 0,1 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 215 | 0,05 | 2,4 | 0,1 | 0,5 | 0,02 | | 29 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,04** | **0,05** | **286** | **0,02** | | **1,3** | **249** | **209** | **23** | **55** | **112** | **1** | | **35** | **12,2** | **95** |

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:**

Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах, нарезают порционными кусками, панируют в муке, кладут на предварительно смазанный противень и запекают. Подготовленные овощи нарезают соломкой и припускают. Порционные куски запеченной курицы кладут в сотейник, добавляют подготовленные овощи, немного воды, закрывают крышкой и тушат до полуготовности, затем заливают подготовленным соусом сметанным и доводят до готовности. Просеянную муку подсушивают в жарочном шкафу при температуре 120 градусов С, не допуская изменения ее цвета, охлаждают до 70 градусов С, растирают со сливочным маслом, вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы. Затем заливают оставшейся водой и варят до готовности. В конце варки добавляют соль. Горячий процеженный соус соединяют со сметаной, доведенной до кипения, и варят 3-5 мин.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – курица нарезана кубиками, консистенция – курица мягкая, овощи сохранили форму, цвет – курица на разрезе белого цвета, поверхность

кусочков – розоватая, цвета соуса, вкус и запах – куриного мяса.

# ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИЦЫ

**Номер рецептуры: 54-28м (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| картофель | 141,2 | | 103,8 | | 2 | | | 0,4 | | 15,4 | | | 72,7 | | | |
| куриная грудка (филе) | 114,1 | | 101 | | 22,4 | | | 1,7 | | 0,4 | | | 106,3 | | | |
| лук репчатый | 17,2 | | 13,8 | | 0,2 | | | 0 | | 1 | | | 5,1 | | | |
| томатное пюре | 6,5 | | 6,5 | | 0,2 | | | 0 | | 0,7 | | | 3,7 | | | |
| масло сливочное | 6,5 | | 6,5 | | 0 | | | 4,1 | | 0,1 | | | 37,8 | | | |
| лавровый лист | 0,03 | | 0,03 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0,1 | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,8 | | 0,8 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| Масса курицы в готовом блюде: | | | 63,6 | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| Масса готовых овощей: |  | | 136,4 | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| **Выход:** |  | | **200** | | **24,8** | | | **6,2** | | **17,6** | | | **225,7** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| картофель | 0,09 | 0,06 | 1,87 | 0 | | 8,3 | 3,9 | 489 | 9,1 | 21 | 52 | 0,81 | | 5,2 | 0,24 | 31 |
| куриная грудка (филе) | 0,05 | 0,06 | 5,45 | 0 | | 0,73 | 46 | 245 | 7,1 | 76 | 150 | 1,23 | | 6,1 | 20,3 | 131 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0,55 | 0,4 | 20 | 3,8 | 1,7 | 7 | 0,1 | | 0,4 | 0,06 | 4,3 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 7,8 | 0 | | 0,68 | 0,5 | 36,2 | 1,1 | 2,6 | 4 | 0,11 | | 0 | 0,04 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 17,6 | 0,08 | | 0 | 0,7 | 1,62 | 1,4 | 0 | 1,7 | 0,01 | | 0 | 0,06 | 0,2 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,05 | 0 | | 0 | 0 | 0,11 | 0,2 | 0 | 0 | 0,01 | | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 235 | 0,06 | 2,6 | 0,2 | 0,5 | 0,02 | | 32 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,14** | **0,13** | **32,7** | **0,08** | | **10,3** | **287** | **792** | **25** | **101** | **216** | **2,29** | | **44** | **20,7** | **167** |

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:** Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают кубиками. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками, бланшируют, пассеруют с добавлением масла сливочного. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на куски, поперек волокон порционно из расчета по 2 куска на порцию, массой по 30-40 г, мясо запекают до образования легкой румяной корочки. Запеченное мясо и овощи кладут в электросковороду слоями, чтобы сверху и снизу мяса были овощи, добавляют томатное пюре, соль и воду (продукты должны быть покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5-10 минут до окончания тушения кладут лавровый лист.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - кусочки мяса и овощи сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус и запах - свойственные тушеному мясу и овощам.

# ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ

**Номер рецептуры: 54-29м (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| говядина 1 категории | 65,1 | | 57,6 | | 10,07 | | | 8,11 | | 0 | | | 113,3 | | | |
| хлеб пшеничный | 12 | | 12 | | 0,86 | | | 0,08 | | 5,37 | | | 25,7 | | | |
| масло сливочное | 2,4 | | 2,4 | | 0,02 | | | 1,53 | | 0,03 | | | 14 | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | | 0,4 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| вода | 20,8 | | 20,8 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| Масса полуфабриката: |  | | 17,5×5 | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| **Выход:** |  | | **80** | | **10,95** | | | **9,72** | | **5,4** | | | **153** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| говядина 1 категории | 0,02 | 0,07 | 0 | 0 | | 0 | 28 | 156 | 4,6 | 11 | 94 | 1,35 | | 4,1 | 0 | 36 |
| хлеб пшеничный | 0,01 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 46 | 9,26 | 2,1 | 1,5 | 6,8 | 0,11 | | 0,4 | 0,6 | 1,7 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 6,48 | 0,03 | | 0 | 0,3 | 0,6 | 0,5 | 0 | 0,6 | 0 | | 0 | 0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 118 | 0,03 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | | 16 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 6,4 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,03** | **0,07** | **6,48** | **0,03** | | **0** | **192** | **166** | **15** | **13** | **102** | **1,47** | | **21** | **0,6** | **38** |

**Технология приготовления:** запекание.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на куски по 75-100 гр., измельчают на мясорубке, затем добавляют замоченный в воде и отжатый черствый пшеничный хлеб (высшего сорта), соль, перемешивают, повторно пропускают через мясорубку. Добавляют воду. Массу хорошо перемешивают, затем выбивают, разделывают в виде шариков массой по 15 -20 гр. Выкладывают в смазанный маслом лист, добавляют воду и запекают 20 минут.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - фрикадельки сохранили форму шариков; консистенция - сочная, однородная; цвет, запах и вкус – мясной.

# ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ

**Номер рецептуры: 54-1о (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| яйцо куриное | 101,6 | | 92,3 | | 11,0 | | | 9,4 | | 0,6 | | | 130,5 | | | |
| молоко | 57,7 | | 57,7 | | 1,6 | | | 1,3 | | 2,6 | | | 27,8 | | | |
| масло сливочное | 11,6 | | 11,55 | | 0,1 | | | 7,4 | | 0,2 | | | 67,1 | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,45 | | 0,45 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** |  | | **150** | | **12,7** | | | **18** | | **3,3** | | | **225,5** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| яйцо куриное | 0,05 | 0,32 | 144 | 2,03 | | 0 | 94 | 107 | 45 | 9,6 | 154 | 2,01 | | 18 | 24,9 | 51 |
| молоко | 0,02 | 0,07 | 7,61 | 0 | | 0,3 | 22 | 69,9 | 61 | 7 | 45 | 0,05 | | 5,2 | 1,01 | 12 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 31,1 | 0,15 | | 0 | 1,3 | 2,87 | 2,4 | 0 | 3 | 0,02 | | 0 | 0,11 | 0,3 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 137 | 0,04 | 1,5 | 0,1 | 0,3 | 0,02 | | 19 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,06** | **0,4** | **183** | **2,18** | | **0,3** | **254** | **180** | **110** | **17** | **203** | **2,1** | | **42** | **26,1** | **63** |

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. В яичную смесь добавляют молоко и соль, перемешивают и взбивают до образования пены. Затем яичную массу выливают на разогретый смазанный маслом (половина от закладываемого масла) противень слоем 2,5-3,0 см и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180-200 градусов Цельсия 8-10 минут до образования румяной корочки.

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

Перед подачей нарезают на порции, поливают оставшейся половиной растопленного сливочного масла.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - пористый, слегка зарумянен; консистенция - нежная, пористая поверхность слегка зарумянена; цвет - золотисто-желтый; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

# ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА

**Номер рецептуры: 54-1т (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность |
| брутто | нетто | г | г | г | ккал |
| творог | 139.5 | 139.5 | 27.5 | 6.1 | 3.8 | 180.6 |
| крупа манная | 9.7 | 9.7 | 0.94 | 0.1 | 6.2 | 29.4 |
| сахар-песок | 9.0 | 9.0 | 0 | 0 | 8.2 | 32.7 |
| сметана | 5.2 | 5.2 | 0.1 | 0.7 | 0.2 | 7.3 |
| сухари панировочные | 5.2 | 5.2 | 0.5 | 0.1 | 3.2 | 15.5 |
| яйцо куриное | 4.4 | 4.0 | 0.5 | 0.4 | 0.0 | 5.6 |
| масло сливочное | 5.2 | 5.2 | 0.0 | 3.3 | 0.06 | 30.1 |
| соль поваренная йодированная | 0.4 | 0.4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ванилин | 0.01 | 0.01 | 0 | 0 | 0.01 | 0 |
| вода | 36 | 36 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  | **150** | **29.7** | **10.7** | **21.7** | **301.2** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| творог | 0.04 | 0.29 | 27.6 | 0 | 0.28 | 43 | 130 | 201 | 28 | 267 | 0.49 | 13 | 36.8 | 45 |
| крупа манная | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.2 | 10.4 | 1.7 | 1.5 | 7.2 | 0.08 | 0 | 0 | 1.9 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 0.22 | 0.2 | 0 | 0 | 0.02 | 0 | 0 | 0 |
| сметана | 0 | 0 | 3.32 | 0 | 0.01 | 1.6 | 4.98 | 4 | 0.4 | 2.7 | 0.01 | 0.5 | 0 | 0.7 |
| сухари панировочные | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 21 | 8.16 | 1.4 | 2.1 | 5.6 | 0.15 | 0 | 1.1 | 0 |
| яйцо куриное | 0 | 0.01 | 6.2 | 0.09 | 0 | 4.1 | 4.62 | 1.9 | 0.4 | 6.6 | 0.09 | 0.8 | 1.1 | 2.2 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 14 | 0.07 | 0 | 0.6 | 1.29 | 1.1 | 0 | 1.4 | 0.01 | 0 | 0 | 0.1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 110 | 0.03 | 1.2 | 0.1 | 0.2 | 0.01 | 15 | 0 | 0 |
| ванилин | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **0.06** | **0.3** | **51.1** | **0.16** | **0.29** | **181** | **159** | **224** | **32** | **291** | **0.86** | **29** | **39** | **50** |

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

Творог перетирают.

В горячей воде растворяют ванилин и всыпают манную крупу, помешивая, проваривают 10 минут, охлаждают.

Протертый творог смешивают с заваренной и охлажденной вязкой манной кашей.

Добавляют сырые яйца, сахар, соль.

Подготовленную массу выкладывают в смазанный сливочным маслом и посыпанный панировочными сухарями противень слоем 3-4 см.

Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия до образования корочки, затем при температуре 180-200 градусов Цельсия доводят до готовности (суммарно не менее 15 минут). Готовность блюда определяют по уплотнению структуры — запеканка легко отделяется от стенок противня.

Перед отпуском запеканку нарезают на порции. Температура подачи: не менее 65 градусов С **Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - поверхность ровная, без трещин; консистенция - упругая; поверхность - ровная; цвет - белый на разрезе; вкус и запах - творожный с ванилином.

# СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ

**Номер рецептуры: 54-3т (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| морковь | 119,3 | | 95,5 | | 1,2 | | | 0,1 | | 6 | | | 29,4 | | | |
| творог | 34,1 | | 34,1 | | 6,8 | | | 1,5 | | 0,9 | | | 44,1 | | | |
| молоко | 20,5 | | 20,5 | | 0,5 | | | 0,5 | | 0,9 | | | 9,8 | | | |
| яйцо куриное | 15 | | 13,7 | | 1,7 | | | 1,4 | | 0,1 | | | 19,3 | | | |
| крупа манная | 6,8 | | 6,8 | | 0,7 | | | 0,1 | | 4,4 | | | 20,7 | | | |
| сухари панировочные | 5,5 | | 5,5 | | 0,6 | | | 0,1 | | 3,4 | | | 16,3 | | | |
| сахар-песок | 8,2 | | 8,2 | | 0 | | | 0 | | 7,4 | | | 29,7 | | | |
| сметана | 5,5 | | 5,5 | | 0,2 | | | 0,8 | | 0,2 | | | 7,7 | | | |
| масло сливочное | 4,1 | | 4,1 | | 0 | | | 2,6 | | 0,1 | | | 23,8 | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,45 | | 0,45 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** |  | | **150** | | **11,6** | | | **6,9** | | **23,3** | | | **200,9** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| морковь | 0,04 | 0,05 | 1145 | 0 | | 1,91 | 15 | 158 | 23 | 32 | 46 | 0,59 | | 4,8 | 0,08 | 53 |
| творог | 0,01 | 0,07 | 6,75 | 0 | | 0,07 | 11 | 31,7 | 49 | 6,8 | 65 | 0,12 | | 3,1 | 9 | 11 |
| молоко | 0,01 | 0,02 | 2,7 | 0 | | 0,11 | 7,8 | 24,8 | 22 | 2,5 | 16 | 0,02 | | 1,8 | 0,36 | 4,1 |
| яйцо куриное | 0,01 | 0,05 | 21,3 | 0,3 | | 0 | 14 | 15,8 | 6,6 | 1,4 | 23 | 0,3 | | 2,7 | 3,68 | 7,5 |
| крупа манная | 0,01 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0,2 | 7,36 | 1,2 | 1,1 | 5 | 0,06 | | 0 | 0 | 1,4 |
| сухари панировочные | 0,01 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 22 | 8,6 | 1,5 | 2,2 | 5,9 | 0,16 | | 0 | 1,21 | 0 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | | 0 | 0 | 0 |
| сметана | 0 | 0,01 | 3,5 | 0 | | 0,01 | 1,7 | 5,25 | 4,2 | 0,4 | 2,8 | 0,01 | | 0,5 | 0,02 | 0,8 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 11 | 0,05 | | 0 | 0,5 | 1,02 | 0,9 | 0 | 1,1 | 0,01 | | 0 | 0,04 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 121 | 0,03 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | | 17 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,08** | **0,2** | **1191** | **0,35** | | **2,09** | **193** | **253** | **109** | **46** | **165** | **1,28** | | **29** | **14,4** | **77** |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Творог перетирают.

Морковь перебирают, промывают, пропускают через овоще-протирочную машину, припускают в молоке с маслом, в конце припускания постепенно всыпают манную крупу и варят при помешивании 10-15 мин, затем охлаждают до температуры 40-50 градусов Цельсия. Затем соединяют с протертым творогом и яичными желтками, сметаной, добавляют соль. Массу хорошо вымешивают и осторожно добавляют в нее взбитые белки. Полученную массу выкладывают в емкость, смазанную маслом (1/3 от нормы) и посыпанную сухарями, и готовят на пару 30-50 мин. Отпускают суфле, политое растопленным сливочным маслом.

Готовность блюда определяют по уплотнению структуры - суфле легко отделяется от стенок емкости.

Перед отпуском суфле нарезают на порции. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:** Внешний вид - на поверхности нет трещин, держит форму; консистенция - мягкая, сочная, нежная; цвет - золотисто- оранжевый; вкус и запах - запеченных моркови и творога.

# ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ

**Номер рецептуры: 54-4т (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| творог | 102 | | 102 | | 20,1 | | | 4,5 | | 2,8 | | | 132,1 | | | |
| яблоко | 39 | | 34,5 | | 0,2 | | | 0,2 | | 3,1 | | | 14,0 | | | |
| яйцо куриное | 16,5 | | 15 | | 1,8 | | | 1,5 | | 0,1 | | | 21,2 | | | |
| сахар-песок | 6 | | 6 | | 0 | | | 0 | | 5,5 | | | 21,8 | | | |
| сметана | 6 | | 6 | | 0,2 | | | 0,8 | | 0,2 | | | 8,5 | | | |
| сухари панировочные | 6 | | 6 | | 0,6 | | | 0,1 | | 3,7 | | | 17,9 | | | |
| масло сливочное | 6 | | 6 | | 0,08 | | | 3,8 | | 0,1 | | | 35,0 | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | | 0,3 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| ванилин | 0,01 | | 0,01 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0,1 | | | |
| **Выход:** |  | | **150** | | **22,9** | | | **10,8** | | **15,4** | | | **250,3** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| творог | 0,03 | 0,21 | 20,2 | 0 | | 0,2 | 32 | 94,8 | 147 | 20 | 195 | 0,35 | | 9,2 | 26,9 | 33 |
| яблоко | 0,01 | 0,01 | 1,04 | 0 | | 1,38 | 6,8 | 79,6 | 4,9 | 2,7 | 3,3 | 0,66 | | 0,7 | 0,09 | 2,8 |
| яйцо куриное | 0,01 | 0,05 | 23,4 | 0,33 | | 0 | 15 | 17,4 | 7,3 | 1,6 | 25 | 0,32 | | 3 | 4,05 | 8,3 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0,15 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | | 0 | 0 | 0 |
| сметана | 0 | 0,01 | 3,86 | 0 | | 0,01 | 1,8 | 5,78 | 4,7 | 0,5 | 3,1 | 0,01 | | 0,5 | 0,02 | 0,8 |
| сухари панировочные | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | | 0 | 24 | 9,47 | 1,6 | 2,5 | 6,5 | 0,17 | | 0 | 1,33 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 16,2 | 0,08 | | 0 | 0,7 | 1,49 | 1,3 | 0 | 1,6 | 0,01 | | 0 | 0,05 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 88 | 0,02 | 1 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | | 12 | 0 | 0 |
| ванилин | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,05** | **0,29** | **64,7** | **0,41** | | **1,59** | **169** | **209** | **168** | **28** | **235** | **1,55** | | **25** | **32,5** | **45** |

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

Творог перетирают.

Яйца обрабатывают. Отделяют белки от желтков. Яичные желтки растирают с сахаром.

Яблоки моют проточной водой, очищают от кожуры и сердцевин, протирают. Ванилин растворяют в горячей воде.

В протертый творог добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, протертые яблоки, ванилин, растворенный в горячей воде, размягченное сливочное масло, соль. Массу тщательно перемешивают. Яичные белки взбивают до образования густой пены и вводят в подготовленную массу перед запеканием. Полученную массу выкладывают слоем 3-4 см на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу (пароконвектомате) 25-35 минут при температуре 220-250 градусов Цельсия. Готовый пудинг выдерживают 5-10 мин и разрезают на порционные куски.

Температура подачи: не менее 65 градусов С

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - поверхность подрумянена, без трещин и подгорелых мест; консистенция - однородная, нежная; цвет - на разрезе кремовый, корочка - золотисто-желтая; вкус и запах – творожно-яблочный.

# РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (ГОРБУША)

**Номер рецептуры: 54-8р (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| горбуша (филе) | 93,6 | | 82,8 | | 16 | | | 4,7 | | 0 | | | 106,4 | | | |
| сметана | 47 | | 47 | | 1,1 | | | 6,2 | | 1,5 | | | 66,6 | | | |
| сыр полутвердый | 5,7 | | 5,5 | | 1,2 | | | 1,4 | | 0 | | | 17,5 | | | |
| масло подсолнечное | 7,1 | | 7,1 | | 0 | | | 6,2 | | 0 | | | 56,2 | | | |
| масло сливочное | 4,7 | | 4,7 | | 0 | | | 3 | | 0,1 | | | 27,4 | | | |
| мука пшеничная высший сорт | 4,4 | | 4,4 | | 0,4 | | | 0,1 | | 2,8 | | | 13,5 | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | | 0,3 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| вода | 12 | | 12 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** |  | | **80** | | **18,7** | | | **21,6** | | **4,4** | | | **287,6** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| горбуша (филе) | 0,12 | 0,11 | 14,9 | 0,01 | | 0,3 | 44 | 230 | 15 | 22 | 144 | 0,43 | | 41 | 32,5 | 356 |
| сметана | 0,01 | 0,04 | 30,2 | 0 | | 0,08 | 14 | 45,3 | 36 | 3,7 | 25 | 0,08 | | 4,2 | 0,17 | 6,6 |
| сыр полутвердый | 0 | 0,01 | 8,5 | 0,05 | | 0,02 | 34 | 3,98 | 42 | 1,7 | 24 | 0,05 | | 0 | 0,7 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 12,7 | 0,06 | | 0 | 0,5 | 1,17 | 1 | 0 | 1,2 | 0,01 | | 0 | 0,04 | 0,1 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,01 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0,1 | 4,48 | 0,7 | 0,6 | 3,3 | 0,05 | | 0,1 | 0,23 | 1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 88 | 0,02 | 1 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | | 12 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,14** | **0,16** | **66,3** | **0,12** | | **0,4** | **181** | **285** | **96** | **28** | **197** | **0,63** | | **58** | **33,6** | **364** |

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски под углом 45градусов.

Рыбу панируют в муке, запекают до слабой золотистой корочки, покрытую корочкой рыбу заливают сметанным соусом, добавляют протертый сыр, сбрызгивают растопленным маслом и запекают при температуре 250 градусов Цельсия 25-30 минут.

Сметанный соус: белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут. Приготовление белого соуса: муку подсушивают при температуре 110 -120 градусов, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70 градусов Цельсия, растирают со сливочным маслом, вливают постепенно горячую воду и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют йодированную соль, затем процеживают и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - корочка подрумяненная, соус загустевший, но не высохший; консистенция: сочная; цвет, вкус и запах – соответствуют данному блюду, рыбный.

# РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ И ЛУКОМ (МИНТАЙ)

**Номер рецептуры: 54-12р (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| минтай (филе) | 69,5 | | 61,5 | | 9,2 | | | 0,5 | | 0 | | | 41,2 | | | |
| лук репчатый | 38,4 | | 30,7 | | 0,4 | | | 0,1 | | 2,3 | | | 11,3 | | | |
| сыр полутвердый | 15,6 | | 15 | | 3,3 | | | 3,9 | | 0 | | | 48,1 | | | |
| масло подсолнечное | 5 | | 5 | | 0 | | | 4,4 | | 0 | | | 39,6 | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | | 0,5 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| кислота лимонная | 0,05 | | 0,05 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| Масса готовой рыбы: |  | | **51,7** | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| **Выход:** |  | | **80** | | **12,9** | | | **8,9** | | **2,3** | | | **140,2** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| минтай (филе) | 0,05 | 0,05 | 3,69 | 0,12 | | 0,12 | 19 | 214 | 22 | 29 | 128 | 0,43 | | 92 | 8,61 | 431 |
| лук репчатый | 0,01 | 0 | 0 | 0 | | 1,23 | 0,9 | 44,6 | 8,4 | 3,7 | 15 | 0,21 | | 0,9 | 0,14 | 9,5 |
| сыр полутвердый | 0 | 0,04 | 23,4 | 0,14 | | 0,04 | 92 | 11 | 116 | 4,6 | 65 | 0,13 | | 0 | 1,91 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 147 | 0,04 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | | 20 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0,03 | 0 | 0,07 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,06** | **0,09** | **27,1** | **0,26** | | **1,42** | **259** | **270** | **148** | **38** | **210** | **0,78** | | **113** | **10,7** | **440** |

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

Рыбу размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой, разделывают на филе с кожей без костей, нарезают по одному куску на порцию (62 г.) под углом 30°, укладывают в гастроемкость, смазанную маслом, кожей вниз, сбрызгивают лимонной кислотой и помещают в камеру пароконвектомата. Готовят при температуре 250°С в течении 7-10 минут. Очищенный репчатый лук нарезают полукольцами и пассеруют. Рыбу

вынимают и укладывают сверху пассерованный лук, сверху посыпают тертым сыром и снова помещают в камеру пароконвектомата. Запекают при температуре 250°С в течении 8 минут.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - на поверхности блюда расплавленный сыр, мягкий; консистенция - мягкая, блюдо сочное; вкус и запах - соответствует виду используемой рыбы.

# ЧАЙ БЕЗ САХАРА

**Номер рецептуры: 54-1гн (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| чай черный байховый | 1 | | 1 | | 0,2 | | | 0 | | 0,1 | | | 1,4 | | | |
| вода | 200 | | 200 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** |  | | **200** | | **0,2** | | | **0** | | **0,1** | | | **1,4** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | | 0,04 | 0,6 | 20,6 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0** | **0,01** | **0,3** | **0** | | **0,04** | **0,6** | **20,6** | **4,4** | **3,8** | **7,2** | **0,71** | | **0** | **0** | **0** |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Чай разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю.

# ЧАЙ С САХАРОМ

**Номер рецептуры: 54-2гн (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | | Расход сырья, г | | | | | Белки | | | Жиры | | | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | | нетто | | г | | | г | | | | г | | | ккал | | | |
| чай черный байховый | | 1 | | | 1 | | 0,2 | | | 0 | | | | 0,1 | | | 1,4 | | | |
| сахар-песок | | 7 | | | 7 | | 0 | | | 0 | | | | 6,4 | | | 25,4 | | | |
| вода | | 200 | | | 200 | | 0 | | | 0 | | | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** | |  | | | **200** | | **0,2** | | | **0** | | | | **6,5** | | | **26,8** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | | | | |
| B1 | | B2 | А | | D | | C | Na | | K | Ca | Mg | | P | Fe | | I | Se | F | |
| чай черный байховый | 0 | | 0,01 | 0,3 | | 0 | | 0,04 | 0,6 | | 20,6 | 4,4 | 3,8 | | 7,2 | 0,71 | | 0 | 0 | 0 | |
| сахар-песок | 0 | | 0 | 0 | | 0 | | 0 | 0,1 | | 0,17 | 0,1 | 0 | | 0 | 0,02 | | 0 | 0 | 0 | |
| вода | 0 | | 0 | 0 | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | |
| **Выход:** | **0** | | **0,01** | **0,3** | | **0** | | **0,04** | **0,7** | | **20,8** | **4,5** | **3,8** | | **7,2** | **0,73** | | **0** | **0** | **0** | |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар.

Чай разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром.

# КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ

**Номер рецептуры: 54-23гн (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность |
| брутто | нетто | г | г | г | ккал |
| кофейный напиток | 5 | 5 | 1,1 | 0,7 | 0,5 | 12,4 |
| молоко | 100 | 100 | 2,7 | 2,2 | 4,4 | 48,2 |
| сахар-песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 |
| вода | 120 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** |  | **200** | **3,8** | **2,9** | **11,3** | **86** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| кофейный напиток | 0 | 0,01 | 0,09 | 0 | 0 | 0,5 | 62,6 | 5,6 | 18 | 28 | 0,96 | 0 | 0 | 0 |
| молоко | 0,03 | 0,12 | 13,2 | 0 | 0,52 | 38 | 121 | 106 | 12 | 78 | 0,09 | 9 | 1,76 | 20 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,17 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,03** | **0,13** | **13,3** | **0** | **0,52** | **39** | **184** | **111** | **31** | **107** | **1,07** | **9** | **1,76** | **20** |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Воду доводят до кипения, добавляют кофейный напиток. Дают отстояться в течение 5 минут, процеживают, добавляют сахар, горячее молоко и вновь доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные кофейному напитку с молоком и сахаром.

# ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ С СИРОПОМ СТЕВИИ

**Номер рецептуры: 54-24гн (от 7 до 11 лет) – для детей с сахарным диабетом**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| сироп на стевии | 5 | | 5 | | 0 | | | 0 | | 1,5 | | | 5,8 | | | |
| чай зеленый листовой | 1 | | 1 | | 0,2 | | | 0 | | 0,1 | | | 1 | | | |
| вода | 200 | | 200 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** |  | | **200** | | **0,2** | | | **0** | | **1,6** | | | **6,8** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| чай зеленый листовой | 0 | 0,01 | 0 | 0 | | 0,04 | 0,6 | 20,6 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0** | **0,01** | **0** | **0** | | **0,04** | **0,6** | **20,6** | **4,4** | **3,8** | **7,2** | **0,71** | | **0** | **0** | **0** |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Чай разливают по стаканам и добавляют порционно сироп. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю.

# ЧАЙ С СИРОПОМ СТЕВИИ

**Номер рецептуры: 54-25гн (от 7 до 11 лет) – для детей с сахарным диабетом**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| сироп на стевии | 5 | | 5 | | 0 | | | 0 | | 1,5 | | | 5,8 | | | |
| чай черный байховый | 1 | | 1 | | 0,2 | | | 0 | | 0,1 | | | 1,4 | | | |
| вода | 200 | | 200 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** |  | | **200** | | **0,2** | | | **0** | | **1,6** | | | **7,2** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | | 0,04 | 0,6 | 20,6 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0** | **0,01** | **0,3** | **0** | | **0,04** | **0,6** | **20,6** | **4,4** | **3,8** | **7,2** | **0,71** | | **0** | **0** | **0** |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Чай разливают по стаканам и добавляют порционно сироп. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю.

# ЧАЙ С МОЛОКОМ И СИРОПОМ СТЕВИИ

**Номер рецептуры: 54-26гн (от 7 до 11 лет) – для детей с сахарным диабетом**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| молоко | 50 | | 50 | | 1,4 | | | 1,1 | | 2,2 | | | 24,1 | | | |
| сироп на стевии | 5 | | 5 | | 0 | | | 0 | | 1,5 | | | 5,8 | | | |
| чай черный байховый | 1 | | 1 | | 0,2 | | | 0 | | 0,1 | | | 1,4 | | | |
| вода | 150 | | 150 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** |  | | **200** | | **1,6** | | | **1,1** | | **3,8** | | | **31,3** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| молоко | 0,01 | 0,06 | 6,6 | 0 | | 0,26 | 19 | 60,6 | 53 | 6,1 | 39 | 0,04 | | 4,5 | 0,88 | 10 |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | | 0,04 | 0,6 | 20,6 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,01** | **0,07** | **6,9** | **0** | | **0,3** | **20** | **81,2** | **57** | **9,9** | **46** | **0,75** | | **4,5** | **0,88** | **10** |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка и горячее кипяченное молоко. Чай разливают по стаканам и добавляют порционно сироп.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с молоком.

# ЧАЙ С ЛИМОНОМ И СИРОПОМ СТЕВИИ

**Номер рецептуры: 54-27гн (от 7 до 11 лет) – для детей с сахарным диабетом**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| лимон | 7,5 | | 7 | | 0,1 | | | 0 | | 0,2 | | | 1,1 | | | |
| чай черный байховый | 1 | | 1 | | 0,2 | | | 0 | | 0,1 | | | 1,4 | | | |
| сироп на стевии | 5 | | 5 | | 0 | | | 0 | | 1,5 | | | 5,8 | | | |
| вода | 200 | | 200 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** |  | | **200** | | **0,3** | | | **0** | | **1,8** | | | **8,3** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| лимон | 0 | 0 | 0,08 | 0 | | 1,12 | 0,6 | 9,47 | 2,5 | 0,7 | 1,3 | 0,04 | | 0 | 0,02 | 0,7 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | | 0,04 | 0,6 | 20,6 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | | 0 | 0 | 0 |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0** | **0,01** | **0,38** | **0** | | **1,16** | **1,2** | **30,1** | **6,8** | **4,6** | **8,5** | **0,75** | | **0** | **0,02** | **0,7** |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственный чаю с лимоном.

# ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ

**Номер рецептуры: 54-29гн (от 7 до 11 лет) – для детей с сахарным диабетом**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| смородина черная | 12,8 | | 12 | | 0,1 | | | 0 | | 0,8 | | | 4 | | | |
| чай черный байховый | 1 | | 1 | | 0,2 | | | 0 | | 0,1 | | | 1,4 | | | |
| сироп на стевии | 5 | | 5 | | 0 | | | 0 | | 1,5 | | | 5,8 | | | |
| вода | 190 | | 190 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** |  | | **200** | | **0,3** | | | **0** | | **2,4** | | | **11,2** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| смородина черная | 0 | 0 | 1,22 | 0 | | 9,6 | 2,9 | 34,9 | 3,8 | 3,2 | 3,5 | 0,14 | | 0,1 | 0,12 | 2 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | | 0,04 | 0,6 | 20,6 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | | 0 | 0 | 0 |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0** | **0,01** | **1,52** | **0** | | **9,64** | **3,5** | **55,4** | **8,2** | **7,1** | **11** | **0,85** | | **0,1** | **0,12** | **2** |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.

В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют ягоды, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай и сироп. Разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

# НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА

**Номер рецептуры: 54-13хн (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | г | | г | | | ккал | | | |
| шиповник (сухой) | 21,4 | | 20 | | 0,6 | | 0,2 | | 8,8 | | | 39,9 | | | |
| сахар-песок | 7 | | 7 | | 0 | | 0 | | 6,4 | | | 25,4 | | | |
| вода | 230 | | 230 | | 0 | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** |  | | **200** | | **0,6** | | **0,2** | | **15,2** | | | **65,3** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe -  в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| шиповник (сухой) | 0,01 | 0,05 | 98 | 0 | 80 | 1,67 | 8,3 | 11 | 3 | 3 | 0,52 | | 0 | 0 | 0 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 0,17 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,01** | **0,05** | **98** | **0** | **80** | **1,72** | **8,47** | **11** | **3** | **3** | **0,54** | | **0** | **0** | **0** |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Целые сушеные плоды шиповника промывают холодной водой, подсушивают для лучшей экстракции дробят, заливают кипятком и кипятят 15 мин. Снимают с огня и оставляют для охлаждения, после чего настой процеживают, добавляют сахар, доводят до кипения. Охлаждают, разливают в стаканы.

Температура подачи: 20 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус: сладкий, с выраженным вкусом ягод; цвет и запах – свойственные шиповнику.

# КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С СИРОПОМ СТЕВИИ

**Номер рецептуры: 54-26хн (от 7 до 11 лет) – для детей с сахарным диабетом**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая  ценность |
| брутто | нетто | г | г | г | ккал |
| яблоко | 45,2 | 40 | 0,2 | 0,1 | 3,6 | 16,1 |
| сироп на стевии | 5 | 5 | 0 | 0 | 1,5 | 5,8 |
| кислота лимонная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| вода | 172 | 172 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** |  | **200** | **0,2** | **0,1** | **5,1** | **22** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe -  в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| яблоко | 0,01 | 0,01 | 1,2 | 0 | 1,6 | 7,9 | 92,3 | 5,6 | 3,1 | 3,8 | 0,77 | 0,8 | 0,11 | 3,2 |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,01 | 0,27 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,01** | **0,01** | **1,2** | **0** | **1,7** | **7,91** | **92,6** | **5,9** | **3,2** | **3,9** | **0,77** | **0,8** | **0,11** | **3,2** |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Яблоки перебирают, моют, удаляют семенные гнезда, нарезают тонкими ломтиками. Яблочные ломтики заливают горячей водой, варят 10-15 минут и процеживают. Отвар доводят до кипения, и варят 2-3 мин. Охлаждают и разливают в стаканы, порционно добавляют сироп.

Температура подачи: 20 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - сироп прозрачный, яблоки сохранили форму; вкус - кисло- сладкий фруктовый, запах - приятный.

# НАПИТОК ИЗ ОБЛЕПИХИ С СИРОПОМ СТЕВИИ

**Номер рецептуры: 54-28хн (от 7 до 11 лет) – для детей с сахарным диабетом**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | г | | г | | | ккал | | | |
| облепиха | 21,4 | | 20 | | 0,2 | | 1 | | 1 | | | 13,6 | | | |
| сироп на стевии | 5 | | 5 | | 0 | | 0 | | 1,5 | | | 5,8 | | | |
| вода | 201,5 | | 201,5 | | 0 | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** |  | | **200** | | **0,2** | | **1** | | **2,5** | | | **19,4** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe -  в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| облепиха | 0 | 0,01 | 30 | 0 | 16 | 0,61 | 32 | 3,9 | 5,2 | 1,6 | 0,24 | | 0,2 | 0,17 | 2,38 |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0** | **0,01** | **30** | **0** | **16** | **0,61** | **32** | **3,9** | **5,2** | **1,6** | **0,24** | | **0,2** | **0,17** | **2,38** |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Подготовленные ягоды (свежие или свежемороженые) промывают кипяченной водой через дуршлаг, протирают и отжимают сок. Ягоду заливают горячей водой, варят 5-8 минут и процеживают. Отвар, доводят до кипения, вливают отжатый сок и охлаждают. При отпуске сироп кладут в каждую порцию. Напиток можно подавать как в охлажденном, так и в горячем виде.

Температура подачи: 20 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - сироп прозрачный; вкус - кисло-сладкий, запах - приятный.

# КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ЯГОД С СИРОПОМ СТЕВИИ (БРУСНИКА, МАЛИНА, СМОРОДИНА)

**Номер рецептуры: 54-29хн (от 7 до 11 лет) – для детей с сахарным диабетом**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | г | | г | | | ккал | | | |
| брусника | 21,4 | | 20 | | 0,1 | | 0,1 | | 1,5 | | | 7,3 | | | |
| малина | 21,2 | | 20 | | 0,2 | | 0,1 | | 1,5 | | | 7,4 | | | |
| смородина черная | 21,4 | | 20 | | 0,2 | | 0,1 | | 1,3 | | | 6,7 | | | |
| сироп на стевии | 5 | | 5 | | 0 | | 0 | | 1,5 | | | 5,8 | | | |
| вода | 150 | | 150 | | 0 | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** |  | | **200** | | **0,5** | | **0,3** | | **5,8** | | | **27,2** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe -  в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| брусника | 0 | 0 | 0,96 | 0 | 1,2 | 1,06 | 14,9 | 4,4 | 1,2 | 2,8 | 0,07 | | 0 | 0 | 0 |
| малина | 0 | 0,01 | 3,96 | 0 | 2 | 1,52 | 37,2 | 7 | 3,8 | 6,4 | 0,21 | | 0,1 | 0,04 | 0,6 |
| смородина черная | 0 | 0,01 | 2,04 | 0 | 16 | 4,86 | 58,1 | 6,3 | 5,4 | 5,7 | 0,23 | | 0,2 | 0,19 | 3,4 |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0** | **0,02** | **6,96** | **0** | **19,2** | **7,44** | **110** | **18** | **10** | **15** | **0,51** | | **0,3** | **0,23** | **4** |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоды (свежие или свежемороженые) тщательно промыть, ошпарить, довести до кипения и варить 5-10 минут, оставить на несколько часов, чтобы компот настоялся. При отпуске в стакан кладут ягоды, сироп и заливают отваром.

Температура подачи: 20 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:** Внешний вид - сироп прозрачный; вкус

- кисло-сладкий, запах - приятный.

# КОМПОТ ИЗ КЛУБНИКИ

**Номер рецептуры: 54-31хн (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | | Расход сырья, г | | | | | Белки | | | Жиры | | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | | нетто | | г | | | г | | | г | | | ккал | | | |
| сахар-песок | | 7 | | | 7 | | 0 | | | 0 | | | 6,36 | | | 25,4 | | | |
| клубника | | 21,4 | | | 20 | | 0,09 | | | 0 | | | 0,87 | | | 3,9 | | | |
| вода | | 203 | | | 203 | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** | |  | | | **200** | | **0,09** | | | **0** | | | **7,23** | | | **29,3** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет,экв; D - мкг) | | | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe -  в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | | | |
| B1 | | B2 | А | | D | | C | Na | K | Ca | Mg | | P | Fe | | I | Se | F | |
| сахар-песок | 0 | | 0 | 0 | | 0 | | 0 | 0,05 | 0,17 | 0,1 | 0 | | 0 | 0,02 | | 0 | 0 | 0 | |
| клубника | 0 | | 0 | 0 | | 0 | | 1,2 | 1,82 | 19,8 | 2,5 | 1,4 | | 1,9 | 0,1 | | 0,2 | 0,1 | 3,6 | |
| вода | 0 | | 0 | 0 | | 0 | | 0 | 0 | 0 | 63 | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | |
| **Выход:** | **0** | | **0** | **0** | | **0** | | **1,2** | **1,87** | **19,9** | **65** | **1,4** | | **1,9** | **0,12** | | **0,2** | **0,1** | **3,6** | |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, моют, удаляют плодоножки. В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут. Компот охлаждают.

Температура подачи: 20 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус -сладкий; цвет - насыщенный и яркий; запах – выраженный, ягод.

# НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ

**Номер рецептуры: 54-33хн (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| апельсин | 32,3 | | 22 | | 0,2 | | | 0 | | 1,6 | | | 7,6 | | | |
| сахар-песок | 7 | | 7 | | 0 | | | 0 | | 6,4 | | | 25,4 | | | |
| вода | 220 | | 220 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** |  | | **200** | | **0,2** | | | **0** | | **8** | | | **33** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| апельсин | 0,01 | 0,01 | 1,06 | 0 | | 5,28 | 2,2 | 36 | 6,6 | 2,5 | 4,4 | 0,06 | | 0,4 | 0,1 | 3,7 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,01** | **0,01** | **1,06** | **0** | | **5,28** | **2,2** | **36** | **6,7** | **2,5** | **4,4** | **0,08** | | **0,4** | **0,1** | **3,7** |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Цедру, снятую с апельсина, мелко нарезают, заливают горячей водой, кипятят в течение 5 мин, а затем оставляют на 3-4 ч для настаивания. После процеживания в отвар добавляют сахар, предварительно растворенный в воде и процеженный, доводят до кипения, вливают отжатый апельсиновый сок и охлаждают.

Температура подачи: 20 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция - жидкая; цвет - светло-оранжевый; вкус – кисло-сладкий; запах - выражен аромат цитрусовых.

# СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ

**Номер рецептуры: 54-3соус (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| томатное пюре | 20 | | 20 | | 0,7 | | | 0 | | 2,1 | | | 11,3 | | | |
| морковь | 10 | | 8 | | 0,1 | | | 0 | | 0,5 | | | 2,5 | | | |
| лук репчатый | 4,5 | | 4 | | 0,1 | | | 0 | | 0,3 | | | 1,5 | | | |
| мука пшеничная высший сорт | 5 | | 5 | | 0,5 | | | 0,1 | | 3,2 | | | 15,3 | | | |
| масло сливочное | 3 | | 3 | | 0 | | | 1,9 | | 0 | | | 17,5 | | | |
| сахар-песок | 2,5 | | 2,5 | | 0 | | | 0 | | 2,3 | | | 9,1 | | | |
| петрушка (корень) | 2,3 | | 2 | | 0 | | | 0 | | 0,2 | | | 0,9 | | | |
| лавровый лист | 0,02 | | 0,02 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0,1 | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,03 | | 0,03 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| бульон | 100 | | 100 | | 1,9 | | | 0,4 | | 0,3 | | | 12,6 | | | |
| **Выход:** |  | | **100** | | **3,3** | | | **2,4** | | **8,9** | | | **70,8** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| томатное пюре | 0,01 | 0 | 24 | 0 | | 2,08 | 1,5 | 111 | 3,5 | 8 | 12 | 0,35 | | 0 | 0,12 | 0 |
| морковь | 0 | 0 | 96 | 0 | | 0,16 | 1,3 | 13,3 | 1,9 | 2,6 | 3,8 | 0,05 | | 0,4 | 0,01 | 4,4 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0,16 | 0,1 | 5,81 | 1,1 | 0,5 | 2 | 0,03 | | 0,1 | 0,02 | 1,2 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,01 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0,1 | 5,06 | 0,8 | 0,7 | 3,7 | 0,05 | | 0,1 | 0,26 | 1,1 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 8,1 | 0,04 | | 0 | 0,3 | 0,75 | 0,6 | 0 | 0,8 | 0,01 | | 0 | 0,03 | 0,1 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | | 0 | 0 | 0 |
| петрушка (корень) | 0 | 0 | 0,02 | 0 | | 0,28 | 0,1 | 5,68 | 1 | 0,4 | 1,3 | 0,01 | | 0 | 0 | 2,2 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,04 | 0 | | 0 | 0 | 0,09 | 0,2 | 0 | 0 | 0,01 | | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 8,8 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | | 1,2 | 0 | 0 |
| бульон | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,02** | **0** | **128** | **0,04** | | **2,68** | **12** | **142** | **9,2** | **12** | **24** | **0,52** | | **1,8** | **0,44** | **9** |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с петрушкой и морковью, припускают в небольшом количестве бульона мясного с добавлением масла сливочного в течении 10- 15 минут, затем вводят томат-пюре при слабом кипении припускают еще 10-15 минут.

Муку пшеничную просеивают и просушивают при температуре 150-160 градусов, периодически помешивая, до приобретения светло-желтого цвета,

охлаждают до температуры 70-80 градусов и разводят теплым бульоном в соотношении 1:4, тщательно размешивают и добавляют припущенные овощи и при слабом кипении варят в течении 45-60 минут. В конце варки добавляют соль, сахар, лист лавровый.

Соус процеживают, протирая в него разварившиеся овощи и доводят до кипения.

Используют соус красный основной для приготовления производных соусов. При использовании соуса красного основного как самостоятельного, его заправляют предварительно прокипяченным маслом сливочным, которое добавляют в соус, тщательно промешивают до полного соединения масла

сливочного с соусом.

Затем соус нагревают до температуры от 80 до 85 градусов, но не кипятят. Подают соус красный основной к мясным и рыбным блюдам.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - однородная масса; консистенция - жидкой сметаны, однородная, без комков муки; цвет: красноватый; вкус - нежный, насыщенный; запах - продуктов, входящих в соус.

# СОУС МОЛОЧНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ

**Номер рецептуры: 54-5соус (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| молоко | 100 | | 100 | | 2,7 | | | 2,2 | | 4,4 | | | 48,2 | | | |
| мука пшеничная высший сорт | 8 | | 8 | | 0,8 | | | 0,1 | | 5,1 | | | 24,4 | | | |
| масло сливочное | 8 | | 8 | | 0,1 | | | 5,1 | | 0,1 | | | 46,6 | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | | 0,3 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 0 | | | |
| **Выход:** |  | | **100** | | **3,6** | | | **7,4** | | **9,6** | | | **119,2** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| молоко | 0,03 | 0,12 | 13,2 | 0 | | 0,52 | 38 | 121 | 106 | 12 | 78 | 0,09 | | 9 | 1,76 | 20 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,01 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0,2 | 8,1 | 1,3 | 1,1 | 6 | 0,08 | | 0,1 | 0,42 | 1,8 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 21,6 | 0,1 | | 0 | 0,9 | 1,99 | 1,7 | 0 | 2,1 | 0,01 | | 0 | 0,07 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 88 | 0,02 | 1 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | | 12 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,04** | **0,13** | **34,8** | **0,1** | | **0,52** | **127** | **131** | **110** | **13** | **87** | **0,19** | | **21** | **2,25** | **22** |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Для приготовления молочного соуса – муку со сливочным маслом подсушивают, добавляют горячее молоко и варят при слабом кипении 7-10 минут, помешивая, процеживают, заправляют солью и еще раз доводят до кипения

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - консистенция жидкая без комочков, цвет белый, вкус молочный.

# СОУС ВИШНЕВЫЙ

**Номер рецептуры: 54-11соус (от 7 до 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая  ценность | | | |
| брутто | | нетто | | г | | | г | | г | | | ккал | | | |
| вишня | 53 | | 50 | | 0,4 | | | 0,1 | | 4,8 | | | 21,6 | | | |
| сахар-песок | 50 | | 50 | | 0 | | | 0 | | 45,4 | | | 181,6 | | | |
| **Выход:** |  | | **100** | | **0,4** | | | **0,1** | | **50,2** | | | **203,2** | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (В1, В2, C - в  мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P,  Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| B1 | B2 | А | D | | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | | I | Se | F |
| вишня | 0,01 | 0,01 | 5,1 | 0 | | 3 | 7,6 | 106 | 16 | 11 | 13 | 0,22 | | 1 | 0,04 | 6,5 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0,4 | 1,24 | 0,9 | 0 | 0 | 0,13 | | 0 | 0 | 0 |
| **Выход:** | **0,01** | **0,01** | **5,1** | **0** | | **3** | **8** | **107** | **17** | **11** | **13** | **0,35** | | **1** | **0,04** | **6,5** |

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Вишню перебирают, промывают, удаляют косточки, пересыпают сахаром и оставляют в холодном месте на 2-3 часа для выделения сока, затем варят 15-20 мин. Готовый соус охлаждают. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция – однородная масса без пленки; цвет – вишневый; вкус – кисло-сладкий; запах – вишни.