

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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 нарезают 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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 x 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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 x 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, С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	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 x 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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 ЗЕЛЕНЬЙ

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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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								
крупя 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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупя 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:

Крупя перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Крупя 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	0	0	0	0	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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 x 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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 x 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 блески 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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
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 I 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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 I 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, нарезают 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 разделяют 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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 x 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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
	B1	B2	A	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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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	
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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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	
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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 кипяченое 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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 маслом 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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 нарезают 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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 нарезают 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 I 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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
говядина I 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 нарезают 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 I 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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
говядина I 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 нарезают 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 I 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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
говядина I 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 нарезают 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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 нарезают 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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 x 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 нарезают на кусочки по 20-30 г, соединяют с припущенными 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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 - свежесдобитого 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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 нарезают 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 куску 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 г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 нарезают 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 нарезают 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, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	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, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	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 нарезают 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, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	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 нарезают 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, разделяют 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	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:		150	12,7	18	3,3	225,5								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
	B1	B2	A	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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 нарезают 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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 45 градусов.

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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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, разделяют 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°C 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°C 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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 кипяченое 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 г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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
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 г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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
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, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
	В1	В2	А	D	С	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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
	B1	B2	A	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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
	B1	B2	A	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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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 помешивают 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	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:		100	3,6	7,4	9,6	119,2								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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: 54-11 соус (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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	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.

