

Содержание

III. Рецептуры блюд

3.1. Холодные блюда

3.2. Первые блюда

3.3. Блюда из круп (каши)

3.4. Гарниры

3.5. Блюда из яиц и творога

3.6. Блюда из рыбы

3.7. Блюда из мяса

3.8. Соусы

3.9. Горячие напитки

3.10. Холодные напитки

Приложение 1. Варианты меню завтраков для обучающихся 1-4 классов

Меню № 1

Меню № 2

Меню № 3

Меню № 4

Меню № 5

Меню № 6

Приложение 2. Варианты меню обедов для обучающихся 1-4 классов

Меню № 9

Меню № 10

Меню № 11

I. Технологическая карта БЛЮД ДЛЯ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

3.1 ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ;

Номер рецептуры: 54-13-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
сыр российский	15.6	15	3.51	4.5	0	54.5
сыр российский	31.2	30	7.02	9	0	109.1

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сыр российский	0.01	0.04	39	0.04	0.0	150	17	150	7	82	0	0	0
сыр российский	0.01	0.09	78	0.09	0	300	35	300	14	163	0	0	0

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.

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

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ);

Номер рецептуры: 53-193-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10.0	10.0	0.1	8.3	0.1	74.9

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0.00	0.00	50	0.01	0	7	2	2	0	2	0	0	0

Технология приготовления:

Масло нарезают на кусочки.

Перед раздачей порционированное масло хранят в холодильнике.

Характеристика блюда на выходе: Консистенция – твердая; масса однородная; вкус и запах –сливочного масла.

ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ;

Номер рецептуры: 54-23 -2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
огурец	67.8	60.0	0.5	0.0	1.8	9.1

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
огурец	0.02	0.02	6	0.12	6	5	85	14	8	25	1.00	1.80	0

Технология приготовления:

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

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

ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ;

Номер рецептуры: 54-3з -2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
томат	67.8	60.0	0.4	0.0	2.5	11.5

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
томат	0.04	0.02	80	0.32	15	24	174	8	12	16	1.00	1.20	0

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ В НАРЕЗКЕ;

Номер рецептуры: 54-4з-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
перец сладкий	67.8	60.0	0.8	0.0	3.4	16.8

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
перец сладкий	0.06	0.05	0	0.60	150	11	98	5	7	10	0.00	1.8	0

Технология приготовления:

Перец перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дурилаггов, сеток. У перцев отрезают плодоножку, далее их нарезают, очищают от семян, нарезают брусочками, раскладывают на тарелки.

Характеристика блюда на выходе:

Цвет соответствует ингредиентам нарезки; вкус и запах сладкого перца.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ;

Номер рецептуры: 54-5з-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
томат	32.5	28.8	0.17	0	1.21	5.5
огурец	23.7	21	0.17	0	0.63	3.2
лук зеленый	8.1	7.2	0.09	0	0.31	1.6
масло подсолнечное рафинир.	3	3	0	3	0	27
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		60	0.4	3.0	2.2	37.3

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
томат	0.02	0.01	38.3	0.15	7	12	84	4	6	7	0	0.6	0
огурец	0.01	0.01	2.1	0.04	2	2	30	5	3	9	0	0.6	0
лук зеленый	0	0.01	24	0.02	2	4	19	9	1	2	0	0.1	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.03	0.03	64.4	0.2	11.0	93	133	19.0	10.0	18.0	0.0	9.3	0.2

Технология приготовления:

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

Лук перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, очищают, промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Овощи смешивают, заправляют солью и растительным маслом.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственный овощам в сочетании с луком и растительным маслом.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ;

Номер рецептуры: 54-7з-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	93.75	75	1.35	0	4.05	21.6
морковь	7.5	6	0.08	0.01	0.42	2
лук репчатый	7.5	6	0.1	0	0.57	2.7
сахар-песок	1.8	1.8	0	0	1.8	7.2
кислота лимонная	0.1	0.1	0	0	0	0
масло подсолнечное рафинир.	6	6	0	5.99	0	53.9
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		60	1.5	6.0	6.8	87.4

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.04	0.04	73.5	0.3	38	10	139	36	12	23	1	2.2	0
морковь	0	0	22	0.06	0	1	12	3	2	3	0	0.3	0
лук репчатый	0	0	0	0.01	1	1	11	2	1	3	0	0.2	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.04	0.04	95.5	0.4	39.0	87	162	42.0	15.0	29.0	1.0	10.7	0.2

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, выделившийся сок отжимают.

Морковь перебирают, замачивают в 10% 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% 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.

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: 54-83-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	63	50.4	0.91	0	2.72	14.5
морковь	7.5	6	0.08	0.01	0.42	2
масло подсолнечное рафинир.	6	6	0	5.99	0	53.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.99	12
кислота лимонная	0.1	0.1	0	0	0	0
вода	3	3	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		60	1.0	6.0	6.1	82.4

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.03	0.03	49.4	0.2	25	7	93	24	8	16	1	1.5	0
морковь	0	0	22	0.06	0	1	12	3	2	3	0	0.3	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	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
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.03	0.03	71.4	0.3	25.0	83	105	28.0	10.0	19.0	1.0	9.8	0.2

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.

Морковь перебирают, замачивают в 10% 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.

Капусту и морковь складывают в эмалированную кастрюлю, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком до выделения сока. Затем заправляют сахаром, раствором лимонной кислоты, растительным маслом, хорошо 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 МОРКОВИ И ЯБЛОК;

Номер рецептуры: 54-113-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
морковь	45.8	36.6	0.48	0.04	2.56	12.5
яблоко	20.3	18	0.07	0.07	1.76	8
масло подсолнечное рафинир.	6	6	0	5.99	0	53.9
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		60	0.6	6.1	4.3	74.4

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
морковь	0.02	0.03	134	0.37	2	8	73	19	14	20	0	1.8	0.0
яблоко	0.01	0	0.9	0.05	2	5	50	3	2	2	0	0.4	0.1
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0.0
Выход:	0.03	0.03	135	0.4	4.0	88	123	23.0	16.0	22.0	0.0	10.2	0.1

Технология приготовления:

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

Морковь перебирают, замачивают в 10% 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.

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 - моркови и яблокам.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ;

Номер рецептуры: 54-13з-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
свекла	71.3	57	0.8	0.05	4.56	21.9
масло подсолнечное рафинир.	3	3	0	2.64	0	23.7
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		60	0.8	2.7	4.6	45.6

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
свекла	0.01	0.02	0	0.09	2	49	164	19	21	21	1	4	0.4
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0.0
Выход:	0.01	0.02	0.0	0.1	2.0	124	164	20.0	21.0	21.0	1.0	12.0	0.4

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ;

Номер рецептуры: 54-15з-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
свекла	56.3	45	0.63	0.04	3.6	17.3
лук репчатый	13.5	10.8	0.17	0	0.93	4.4
томат-пюре	16.8	16.8	0.57	0	1.8	9.5
масло подсолнечное рафинир.	4.8	4.8	0	4.22	0	38
кислота лимонная	0.3	0.3	0	0	0	0
сахар-песок	0.7	0.7	0	0	0.64	2.5
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		60	1.4	4.3	7.0	71.7

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
свекла	0.01	0.01	0	0.07	2	39	130	15	17	17	1	3.1	0.3
лук репчатый	0	0	0	0.02	0	2	19	3	1	5	0	0.3	0.0
томат-пюре	0.01	0	0.02	0.08	2	25	0	3	0	10	0	0	0.1
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0.0
Выход:	0.02	0.01	0.0	0.2	4.0	141	149	22.0	18.0	32.0	1.0	11.4	0.4

Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой. Свеклу отваривают или запекают в духовом шкафу до готовности, очищают от кожицы, пропускают через мясорубку (до готовой продукции).

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют и пассеруют, в конце пассерования добавляют томатное-пюре.

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

Свеклу соединяют с пассерованным луком, добавляют соль, раствор лимонной кислоты, сахар, прогревают и охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - густая, однородная; цвет - свекольный; вкус и запах - соответствует продуктам, входящим в блюдо.

ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ

Номер рецептуры: 54-16з-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)							
	брутто	нетто											
картофель	23.9	17.6	0.33	0.02	3.16	14.1							
свекла	15	12	0.17	0.01	0.96	4.6							
морковь	10	8	0.1	0.01	0.51	2.5							
огурец соленый	30	24	0.18	0.02	0.37	2.4							
лук репчатый	15	12	0.19	0	1.04	4.9							
масло подсолнечное рафинир.	8	8	0	7.03	0	63.3							
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0							
Выход:		80	1.0	7.1	6.0	91.8							
Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.02	0.01	0	0.13	1	5	100	2	4	9	0	0.9	0
свекла	0	0	0	0.02	0	10	35	4	4	4	0	0.8	0
морковь	0	0	17.6	0.06	0	2	16	4	3	4	0	0.4	0
огурец соленый	0	0	0	0	0	0	0	5	0	4	0	0	0
лук репчатый	0	0	0	0.02	0	2	21	3	1	6	0	0.4	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.02	0.01	17.6	0.2	1.0	94	172	19.0	12.0	27.0	0.0	10.5	0.2

Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, обрезают, запекают в жарочном шкафу до готовности, охлаждают, нарезают на овощерезке на кубики.

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

Морковь перебирают, моют, чистят, отваривают, охлаждают, нарезают кубиками.

Огурцы очищают от кожицы и семян, нарезают ломтиками 1х6 мм, отжимают.

Лук репчатый перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и нарезают на мелкие кубики, бланшируют.

Все овощи, за исключением свеклы соединяют, заправляют растительным маслом и солью.

Свеклу заправляют растительным маслом отдельно, затем соединяют с остальными овощами, хорошо перемешивают.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - овощи аккуратно нарезаны; консистенция - вареные овощи - мягкие, сырые - слегка хрустящие; цвет - соответствует виду овощей; вкус и запах соответствуют виду овощей.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Номер рецептуры: 54-18з-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
свекла	62.3	49.8	0.7	0.04	3.99	19.2
чернослив	7.7	7.2	0.16	0.04	3.77	16.1
масло подсолнечное рафинир.	3.6	3.6	0	3.16	0	28.5
Выход:		60	0.9	3.2	7.8	63.8

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
свекла	0.01	0.02	0	0.08	2	43	143	16	19	19	1	3.5	0
чернослив	0	0.01	0.43	0.09	0	1	62	5	6	5	0	0	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.01	0.03	0.4	0.2	2.0	44	205	21.0	25.0	24.0	1.0	3.5	0.3

Технология приготовления:

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

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают или запекают в жарочном шкафу до готовности, очищают от кожицы, нарезают тонкой мелкой соломкой.

Смешивают чернослив с нарезанной свеклой, добавляют растительное масло.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - ингредиенты аккуратно нарезаны; консистенция – сочная; вкус, цвет и запах свойственный свекле и черносливу.

3.2 ПЕРВЫЕ БЛЮДА

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ; Номер рецептуры: 54-1с-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	350	280	4.74	0	13.76	74
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
петрушка (корень)	2.5	2	0.03	0.01	0.18	0.9
томат-пюре	6	6	0.2	0	0.64	3.4
масло подсолнечное рафиниров.	20	20	0	17.58	0	158.2
мука пшеничная высший сорт	10	10	0.97	0.08	6.75	31.6
вода	800	800	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
сметана 15.0%	50	50	1.22	6.6	1.64	70.8
Выход:		1000	8.3	24.3	29.0	367.8

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.1	0.1	165	0.9	56	36	518	118	39	76	2	8.4	1
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
петрушка (корень)	0	0	0	0	0	0	5	2	1	1	0	0	0
томат-пюре	0	0	0.01	0	1	9	0	1	0	4	0	0	0
масло подсолнечное рафиниров.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0.1	0	1	12	2	1	7	0	0.2	1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0	0	32.1	0.2	0	20	58	39	4	26	0	0	0
Выход:	0.2	0.2	285	1.7	60.0	642	743.0	197	64	153	2.0	71.8	1.6

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, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

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

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

Морковь припускают с маслом и небольшим количеством воды до полуготовности.

Нашинкованный лук слегка бланшируют и пассируют на масле.

В кипящую 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.

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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
свекла	200	160	2.26	0.14	12.81	61.5
капуста белокочанная	100	80	1.35	0	3.93	21.1
картофель	108.8	80	1.5	0.07	14.34	64
морковь	62.5	50	0.61	0.04	3.19	15.6
петрушка (корень)	2.5	2	0.03	0.01	0.18	0.9
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
томат-пюре	30	30	1.02	0	3.22	16.9
масло подсолнечное рафинированное	20	20	0	17.58	0	158.2
сахар-песок	10	10	0	0	9.08	36.3
вода	800	800	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
кислота лимонная	1	1	0	0	0	0
сметана 15.0%	50	50	1.22	6.6	1.64	70.8
Выход:		1000	8.6	24.4	51.9	461.7

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
свекла	0	0.1	0	0.3	6	138	461	52	60	60	2	11.2	1
капуста белокочанная	0	0	47	0.3	16	10	148	34	11	22	1	2.4	0
картофель	0.1	0	0	0.6	6	22	454	7	16	40	1	4	0
морковь	0	0	110	0.4	1	11	100	22	17	24	1	2.5	0
петрушка (корень)	0	0	0	0	0	0	5	2	1	1	0	0	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
томат-пюре	0	0	0.04	0.1	3	45	0	5	0	18	1	0	0
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	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
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0	0	32.1	0.2	0	20	58	39	4	26	0	0	0
Выход:	0.2	0.2	189	2.0	34.0	814	1296	178	115	211	6.0	81.3	2.0

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, ошпаривают, 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, обдают кипятком.

Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.

В кипящую воду закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, варят 10 мин., затем закладывают картофель, вареную свеклу, корни, пассерованный лук с морковью, томатную пасту, 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.

Характеристика блюда на выходе:

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

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ; Номер рецептуры: 54-3с-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	408	300	5.64	0.26	53.78	240.1
крупа рисовая	20	20	1.32	0.11	14.07	62.5
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
огурец соленый	75	60	0.45	0.05	0.93	6
вода	750	750	0	0	0	0
масло подсолнечное рафиниров.	20	20	0	17.58	0	158.2
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
сметана 15.0%	50	50	1.22	6.6	1.64	70.8
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		1000	9.8	24.6	76.4	566.5

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.3	0.1	0	2.2	24	84	1704	26	60	151	2	15	1
крупа рисовая	0	0	0	0.3	0	5	11	4	4	17	0	0	3
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
огурец соленый	0	0	0	0	0	0	0	13	0	10	1	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное рафиниров.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
сметана 15.0%	0	0	32.1	0.2	0	20	58	39	4	26	0	0	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.3	0.2	120	3.0	27.0	685	1923	117	87	243	3.0	78.2	3.8

Технология приготовления:

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

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

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

Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.

Соленые огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками. Соленые огурцы припускают в небольшом количестве бульона или воды 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 кипящую 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. **Характеристика блюда на выходе:** Вкус - соответствует наименованию блюда; запах - аромат огурцов, крупы и овощей.

РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ;

Номер рецептуры: 54-4с-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	408	300	5.64	0.26	53.78	240.1
капуста белокочанная	100	80	1.35	0	3.93	21.1
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
огурец соленый	75	60	0.45	0.05	0.93	6
вода	700	700	0	0	0	0
масло подсолнечное рафинированное	20	20	0	17.58	0	158.2
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
сметана 15.0%	50	50	1.22	6.6	1.64	70.8
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		1000	9.8	24.5	66.3	525.1

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.3	0.1	0	2.2	24	84	1704	26	60	151	2	15	1
капуста белокочанная	0	0	47	0.3	16	10	148	34	11	22	1	2.4	0
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
огурец соленый	0	0	0	0	0	0	0	13	0	10	1	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
сметана 15.0%	0	0	32.1	0.2	0	20	58	39	4	26	0	0	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.3	0.2	167	3.0	43.0	690	2060	147	94	248	4.0	80.6	1.3

Технология приготовления:

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

Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, 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.

Соленые огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками. Соленые огурцы припускают в небольшом количестве бульона или воды до готовности (10-15 мин.).

В кипящую воду кладут капусту, 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.

Настаивают рассольник 10-12 мин.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус – соответствует наименованию блюда; запах - аромат огурцов, капусты и овощей.

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ;

Номер рецептуры: 54-5с-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	544	400	7.52	0.35	71.71	320.1
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
лук репчатый	62.5	50	0.8	0	4.32	20.5
томат-пюре	10	10	0.34	0	1.07	5.6
петрушка (корень)	12.5	10	0.14	0.05	0.92	4.7
бульон	700	700	13.16	3.08	1.91	88
говядина 1 категории	128.8	114	20.25	12.44	0	193
соль поваренная йодированная	2.4	2.4	0	0	0	0
вода	10	10	0	0	0	0
яйцо куриное	8.8	8	0.96	0.81	0.05	11.3
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		1000	43.7	16.8	82.5	655.7

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.4	0.2	0	2.9	32	112	2272	35	80	202	3	20	1
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	9	88	14	6	25	0	1.5	0
томат-пюре	0	0	0.01	0.1	1	15	0	2	0	6	0	0	0
петрушка (корень)	0	0	0	0.1	1	0	26	8	4	7	0	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
говядина 1 категории	0.1	0.1	0	2.6	0	68	359	9	21	196	3	8.2	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	898	0	10	2	0	0	96	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
яйцо куриное	0	0	12	0	0	11	11	4	1	13	0	1.6	2
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.5	0.4	100	6.0	37.0	1121	2836	100	127	468	6.0	129	3.4

Технология приготовления:

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

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 пассеруют вместе с морковью.

Мясо дефростируют, промывают проточной водой при помощи щетки, нарезают на куски и пропускают через мясорубку (2-3 раза), добавляют мелко рубленый бланшированный лук, яйцо, соль 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 (воду) кладут картофель, нарезанный брусочками. Добавляют припущенную морковь, бланшированный и пассированный 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.

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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ; Номер рецептуры: 54-6с-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	272	200	3.76	0.18	35.85	160
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
масло подсолнечное рафинированное	10	10	0	8.79	0	79.1
бульон	750	750	14.1	3.3	2.05	94.3
соль поваренная йодированная	0.9	0.9	0	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	30.8	30.8	2.98	0.24	20.8	97.3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	3.5	3.5	0.02	2.54	0.03	23.1
яйцо куриное	9.7	8.8	1.05	0.89	0.06	12.4
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
вода	45.8	45.8	0	0	0	0
Выход:		1000	23.0	16.0	64.8	495.1

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.2	0.1	0	1.4	16	56	1136	18	40	101	2	10	1
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	337	0	4	1	0	0	36	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0.3	0	3	38	5	4	23	0	0.5	2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	10.5	0	0	3	1	1	0	1	0	0	0
яйцо куриное	0	0	13.2	0	0	12	12	4	1	15	0	1.8	2
лавровый лист	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
Выход:	0.2	0.2	112	2.1	19.0	426	1337	61.0	64	179	2.0	51.5	4.7

Технология приготовления:

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

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, 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.

В кипящий бульон кладут нарезанный кубиками картофель и варят 5 минут, затем добавляют нарезанную морковь, лук, припущенные с добавлением масла и варят еще 10 минут.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 минуты до готовности добавляют лавровый лист.

Тесто для клецок – яйца взбивают, добавляют соль, воду, растопленное масло; подготовленную массу вливают в муку, размешивают, получается тесто консистенцией как на оладьи. Тесто массой по 5- 10г., закладывают в кипящую подсоленную воду, варят 7 минут, откидывают и сразу же раскладывают в тарелки порционно.

В тарелки с разложенными клецками наливают суп.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - картофель и овощи сохранили форму нарезки. клецки одинакового размера; консистенция - картофель и овощи – мягкие, клецки- упругие; цвет бульона-прозрачный; вкус свойственный картофельному супу; запах – овощей и картофеля.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ;

Номер рецептуры: 54-7с-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
макаронные изделия высшего сорта	40	40	3.91	0.32	27.37	128
картофель	544	400	7.52	0.35	71.71	320.1
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
масло подсолнечное рафинированное	10	10	0	8.79	0	79.1
вода	700	700	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		1000	12.6	9.5	105.1	556.1

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия высшего сорта	0.1	0	0	0.4	0	0	4	44	6	30	0	0	0
картофель	0.4	0.2	0	2.9	32	112	2272	35	80	202	3	20	1
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
масло подсолнечное рафинированное	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
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.4	0.2	88.0	3.7	35.0	688	2426	114	105	271	3.0	83.2	1.1

Технология приготовления:

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

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, 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.

В кипящую 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 бланшированную 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.

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.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ; Номер рецептуры: 54-8с-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	340	250	4.7	0.22	44.82	200
горох	80	80	17.3	0.84	38.8	232
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
петрушка (корень)	12.5	10	0.14	0.05	0.92	4.7
масло подсолнечное рафинированное	20	20	0	17.58	0	158.2
бульон	650	650	12.22	2.86	1.77	81.7
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		1000	35.5	21.6	92.3	705.5

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.2	0.1	0	1.8	20	70	1420	22	50	126	2	12.5	1
горох	0.5	0.1	0	1.4	0	55	698	81	74	229	7	0	1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
петрушка (корень)	0	0	0	0.1	1	0	26	8	4	7	0	0	0
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.7	0.2	88.0	3.7	24.0	701	2294	146	147	401	9.0	75.7	1.9

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, обдают кипятком.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, 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 сливочном масле.

Подготовленный горох кладут в бульон доводят до кипения. Добавляют картофель, нарезанный кубиками, пассерованные со сливочным 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.

Характеристика блюда на выходе:

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

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ; Номер рецептуры: 54-9с-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	272	200	3.76	0.18	35.85	160
фасоль	80	80	16.77	1.2	39.68	236.6
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
морковь	62.5	50	0.61	0.04	3.19	15.6
масло подсолнечное рафиниров.	20	20	0	17.58	0	158.2
бульон	700	700	13.16	3.08	1.91	88
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		1000	34.9	22.1	84.1	674.8

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.2	0.1	0	1.4	16	56	1136	18	40	101	2	10	1
фасоль	0.3	0.1	0	1.3	0	32	880	106	72	377	9	0	18
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
морковь	0	0	110	0.4	1	11	100	22	17	24	1	2.5	0
масло подсолнечное рафиниров.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.5	0.2	110	3.2	19.0	667	2186	163	135	522	12	73.7	18

Технология приготовления:

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

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

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, 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.

Подготовленную фасоль кладут в бульон доводят до кипения. Добавляют картофель, нарезанный кубиками, пассерованные морковь и лук и варят до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

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

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, фасоль - в виде цельных, не разваренных зерен; консистенция – картофель, фасоль и овощи – мягкие; цвет бульона – соответствует цвету фасоли; вкус свойственный фасоли; запах – фасоли.

СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой (КРУПА ПЕРЛОВАЯ); Номер рецептуры: 54-10с-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	150	120	2.03	0	5.9	31.7
картофель	136	100	1.88	0.09	17.93	80
крупа перловая	40	40	3.5	0.39	26.83	124.8
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
масло подсолнечное рафинированное	20	20	0	17.58	0	158.2
вода	850	850	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
сметана 15.0%	50	50	1.22	6.6	1.64	70.8
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		1000	9.8	24.7	58.3	494.4

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.1	0.1	70.6	0.4	24	16	222	51	17	32	1	3.6	0
картофель	0.1	0	0	0.7	8	28	568	9	20	50	1	5	0
крупа перловая	0	0	0	0.6	0	0	69	13	33	112	1	0	13
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
масло подсолнечное рафинированное	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
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
сметана 15.0%	0	0	32.1	0.2	0	20	58	39	4	26	0	0	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.2	0.2	191	2.4	35.0	640	1067	147	93	259	3.0	71.8	14

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.

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

Крупу перловую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, 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.

Крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают.

В кипящую воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем добавляют капусту, картофель. За 10 минут до окончания варки добавляют пассерованные морковь и лук, варят суп до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

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

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, крупа хорошо разварена, но не потеряла форму; консистенция: картофель, овощи, крупа - мягкие; цвет - бульон светлый, полупрозрачный; запах - овощей и крупы.

СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (КРУПА РИСОВАЯ);

Номер рецептуры: 54-11с-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	150	120	2.03	0	5.9	31.7
картофель	136	100	1.88	0.09	17.93	80
крупа рисовая	40	40	2.63	0.21	28.14	125
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
масло подсолнечное рафиниров.	20	20	0	17.58	0	158.2
вода	850	850	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
сметана 15.0%	50	50	1.22	6.6	1.64	70.8
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		1000	8.9	24.5	59.6	494.6

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.1	0.1	70.6	0.4	24	16	222	51	17	32	1	3.6	0
картофель	0.1	0	0	0.7	8	28	568	9	20	50	1	5	0
крупа рисовая	0	0	0	0.5	0	10	22	8	7	34	1	0	5
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
масло подсолнечное рафиниров.	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
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
сметана 15.0%	0	0	32.1	0.2	0	20	58	39	4	26	0	0	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.2	0.2	191	2.2	35.0	650	1020	142	67	181	3.0	71.8	6.2

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.

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

Крупу рисовую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, 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.

Крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают.

В кипящую воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем добавляют капусту, картофель. За 10 минут до окончания варки добавляют пассерованные морковь и лук, варят суп до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

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

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, крупа хорошо разварена, но не потеряла форму; консистенция: картофель, овощи, крупа - мягкие; цвет - бульон светлый, полупрозрачный; запах - овощей и крупы.

СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (ГОРБУША);

Номер рецептуры: 54-12с-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
горбуша консервированная	180.8	160	31.43	8.17	0	199.2
картофель	380.8	280	5.26	0.25	50.2	224.1
морковь	80	64	0.78	0.06	4.08	19.9
лук репчатый	40	32	0.51	0	2.77	13.1
крупа рисовая	20	20	1.32	0.11	14.07	62.5
масло сливочное 82.5% м.д.ж	15	15	0.08	10.89	0.12	98.8
петрушка (зелень)	8.8	7	0.24	0	0.52	3
вода	800	800	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		1000	39.6	19.5	71.8	620.6

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
горбуша консервированная	0	0.1	19.2	2.7	0	0	416	260	78	320	1	80	56
картофель	0.2	0.1	0	2	22	78	1590	25	56	141	2	14	1
морковь	0	0	141	0.5	1	13	128	29	21	31	1	3.2	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	1	6	56	9	4	16	0	1	0
крупа рисовая	0	0	0	0.3	0	5	11	4	4	17	0	0	3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	45	0	0	11	3	3	0	2	0	0	0
петрушка (зелень)	0	0	39.9	0	4	6	24	15	5	6	0	0.3	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.3	0.3	245	5.6	28.0	680	2228	351	169	533	4.0	159	60

Технология приготовления:

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

Крупу рисовую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Петрушку (зелень) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, 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.

Рыбные консервы открывают, рыбу измельчают.

Крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают.

В кипящую воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем добавляют картофель. За 10 минут до окончания варки добавляют пассерованные морковь, лук, рыбу и варят суп до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

3.3 БЛЮДА ИЗ КРУП - КАШИ

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ; Номер рецептуры: 54-1к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа кукурузная	40	40	3.12	0.42	27.3	125.5
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5	5	0.03	3.63	0.04	32.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	68	68	0	0	0	0
Выход:		200	5.8	6.9	34.3	222.3

Продукты	витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа кукурузная	0.04	0.02	0	0.4	0	22	59	7	13	38	1	0	6
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.1	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	15	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.06	0.12	27.0	0.4	0.0	450	206	118	26.0	118	1.0	49.0	7.8

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ; Номер рецептуры: 54-2к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа кукурузная	57	57	4.45	0.6	38.9	178.8
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	65	65	0	0	0	0
Выход:		200	7.1	10.7	46.0	308.6

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа кукурузная	0.05	0.03	0	0.5	0	31	84	10	18	54	1	0	8.5
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.1	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.07	0.13	42.0	0.6	0.0	462	232	122	31	135	1.0	49.0	10

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 15-20 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.

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

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, консистенция - однородная, вязкая, держится горкой, зерна мягкие; цвет - желтый, вкус и запах соответствуют наименованию каши.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ; Номер рецептуры: 54-6к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа пшеничная	50	50	5.64	1.28	31.53	160.2
молоко 3.2% м.д.ж	104	104	2.74	2.93	4.45	55.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	52	52	0	0	0	0
Выход:		200	8.4	11.5	38.8	292.1

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная	0.22	0.02	0	0.6	0	20	101	12	44	101	3	2.2	1.2
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.11	12.5	0.1	0	52	152	111	13	82	0	9.4	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.24	0.13	42.5	0.7	0.0	453	255	129	58.0	185	3.0	51.6	3.1

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 C), затем горячей водой (60-70 C), пшено после промывания ошпаривают.

В кипящую воду с молоком, добавляют соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу при слабом кипении.

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

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша мягкая, однородная; консистенция - мягкая, однородная; цвет - желтоватый; вкус и запах соответствуют наименованию каши.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ;

Номер рецептуры: 54-9к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа овсяная	50	50	5.59	2.55	29.76	164.4
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	60	60	0	0	0	0
Выход:		200	8.3	12.6	36.8	294.2

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа овсяная	0.18	0.04	0	0.4	0	23	146	28	50	157	2	0	13
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.1	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.20	0.14	42.0	0.5	0.0	454	294	140	63.0	238	2.0	49.0	15

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.

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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ; Номер рецептуры: 54-13к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа пшеничная Артек	50	50	5.88	0.31	32.67	156.9
молоко 3.2% м.д.ж	106	106	2.79	2.98	4.53	56.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	54	54	0	0	0	0
Выход:		200	8.7	10.6	40.0	289.9

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная Артек	0.11	0.04	0	0.6	0	0	0	0	0	120	3	0	31
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.11	12.7	0.1	0	53	155	113	13	84	0	9.5	1.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.13	0.15	42.7	0.7	0.0	434	157	119	14.0	206	3.0	49.5	33

Технология приготовления: Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С), после промывания ошпаривают. В кипящую воду с молоком, добавляют йодированную соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу до готовности при слабом кипении. При отпуске заправляют растопленным сливочным маслом.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: зерна полностью набухшие, мягкие консистенция: мягкая, однородная; цвет: от кремового до желтоватого; вкус и запах соответствуют наименованию каши.

КАША "ДРУЖБА";

Номер рецептуры: 54-16к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	
крупа рисовая	15	15	0.99	0.08	10.55	46.9
крупа пшеничная	11	11	1.24	0.28	6.94	35.2
молоко 3.2% м.д.ж	102	102	2.68	2.87	4.36	54
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5	5	0.03	3.63	0.04	32.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	70	70	0	0	0	0
Выход:		200	4.9	6.9	24.6	179.9

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0.01	0	0	0.2	0	4	8	3	3	13	0	0	2
крупа пшеничная	0.05	0	0	0.1	0	4	22	3	10	22	1	0.5	0.3
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.11	12.2	0.1	0	51	149	109	12	81	0	9.2	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	15	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.08	0.11	27.2	0.4	0.0	437	180	120	26.0	117	1.0	49.7	4.1

Технология приготовления:

Пшено перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С), пшено после промывания ошпаривают.

Рис перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Пшеничную крупу промывают, несколько раз меняя воду.

Крупы сначала варят отдельно, закладывая в кипящую воду до полуготовности.

Крупы соединяют, заливают теплым молоком, добавляют сахар, соль, доводят до кипения, варят при слабом кипении до поглощения жидкости над поверхностью крупы.

За 10 минут до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна полностью набухшие, мягкие; консистенция - однородная; цвет, вкус и запах соответствуют наименованию каши.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПой; Номер рецептуры: 54-17к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа гречневая ядрица	80	80	9.48	1.83	49.5	252.4
молоко 3.2% м.д.ж	700	700	18.42	19.71	29.94	370.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	8	8	0	0	7.27	29.1
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	300	300	0	0	0	0
Выход:		1000	28.0	28.8	86.8	718.3

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа гречневая ядрица	0.31	0.13	0	2.7	0	0	134	49	68	207	6	0	4
молоко 3.2% м.д.ж	0.15	0.73	84	0.6	3	350	1022	745	85	554	1	63	12
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.46	0.86	114	3.3	3.0	731	1158	800	154	763	7.0	103	16

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Крупу варят в подсоленной воде 10-15 минут до полуготовности, затем добавляют горячее молоко, растопленное сливочное масло, сахар, соль и варят до готовности.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - крупа хорошо набухла, но не разварилась; консистенция, цвет, вкус и запах соответствуют наименованию супа.

СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ;

Номер рецептуры: 54-18к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа рисовая	80	80	5.26	0.42	56.27	250
молоко 3.2% м.д.ж	700	700	18.42	19.71	29.94	370.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	8	8	0	0	7.27	29.1
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	300	300	0	0	0	0
Выход:		1000	23.7	27.4	93.6	715.9

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0.05	0.03	0	1	0	21	43	17	15	68	1	0	11
молоко 3.2% м.д.ж	0.15	0.73	84	0.6	3	350	1022	745	85	554	1	63	12
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.20	0.76	114	1.6	3.0	752	1067	768	101	624	2.0	103	23

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Крупу варят в подсоленной воде 10-15 минут до полуготовности, затем добавляют горячее молоко, растопленное сливочное масло, сахар, соль и варят до готовности.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - крупа хорошо набухла, но не разварилась; консистенция, цвет, вкус и запах соответствуют наименованию супа.

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ; Номер рецептуры: 54-19к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
макаронные изделия выс. сорта	80	80	7.82	0.63	54.75	256
молоко 3.2% м.д.ж	700	700	18.42	19.71	29.94	370.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	8	8	0	0	7.27	29.1
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	300	300	0	0	0	0
Выход:		1000	26.3	27.6	92.0	721.9

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия выс. сорта	0.1	0.05	0	0.8	0	0	8	87	11	61	1	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.15	0.73	84	0.6	3	350	1022	745	85	554	1	63	12
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.25	0.78	114	1.3	3.0	731	1032	838	97.0	617	2.0	103	12

Технология приготовления:

Макаронные варят в подсоленной воде 10-15 минут до полуготовности, воду сливают.

Полуготовые макаронные изделия закладывают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар, растопленное сливочное масло и варят до готовности помешивая.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - макаронные изделия сохранили форму; консистенция, цвет, вкус и запах соответствуют наименованию супа.

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ; Номер рецептуры: 54-20к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа гречневая ядрица	38	38	4.5	0.87	23.51	119.9
молоко 3.2% м.д.ж	96	96	2.53	2.7	4.11	50.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	4	4	0.02	2.9	0.03	26.4
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	64	64	0	0	0	0
Выход:		200	7.1	6.5	27.7	197.2

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа гречневая ядрица	0.15	0.06	0	1.3	0	0	63	23	32	99	3	0	1.9
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	11.5	0.1	0	48	140	102	12	76	0	8.6	1.7
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	12	0	0	3	1	1	0	1	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.17	0.16	23.5	1.4	0.0	425	204	130	45.0	176	3.0	48.6	3.6

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

3.4 ГАРНИРЫ

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ; Номер рецептуры: 54-1г-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
макаронные изделия выс. сорта	51.0	51.0	4.99	0.4	34.9	163.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.04	4.94	0.06	44.8
вода	306.0	306.0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		150	5.0	5.3	35.0	208.0

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия выс. сорта	0.06	0.03	0	0.5	0	0	5	56	7	39	1	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	20	0	0	5	2	1	0	1	0	0	0.1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	0.06	0.03	20	0.5	0.0	192	7.0	59	7.0	40	1.0	20.0	0.1

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 не проваренной 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.

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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
макаронные изделия выс. сорта	36.8	36.8	3.6	0.29	25.18	117.7
масло сливочное 82.5% м.д.ж	9	9	0.05	6.53	0.07	59.3
морковь	23.7	21	0.26	0.02	1.34	6.5
томат-пюре	9	9	0.3	0	0.97	5.1
горошек зеленый консерв.	9.4	8.3	0.24	0.01	0.54	3.2
укроп	0.9	0.8	0.02	0	0.03	0.2
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
вода	220.5	220.5	0	0	0	0
Выход:		150	4.5	6.9	28.1	192.0

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия выс. сорта	0.05	0.02	0	0.4	0	0	4	40	5	28	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	27	0	0	7	2	2	0	1	0	0	0.1
морковь	0.01	0.01	46	0.2	0	4	42	9	7	10	0	1.1	0
томат-пюре	0	0	0	0	1	14	0	2	0	5	0	0	0.1
горошек зеленый консерв.	0.01	0	0	0.1	0	30	11	1	2	4	0	0	0.1
укроп	0	0	0	0	0	0	3	2	0	1	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.07	0.03	73	0.6	1.0	242	62	58	14	49	0.0	21.1	0.3

Технология приготовления:

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

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, заправляют растопленным сливочным маслом, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия 5-7 минут, охлаждают до температуры 90 градусов Цельсия, блюдо готово к раздаче.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: макаронные изделия должны сохранить форму, хорошо отделяться друг от друга; консистенция: не допускается переваривание и недоваривание макаронных изделий, овощи сохраняют форму; цвет, вкус и запах соответствует наименованию блюда.

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ; Номер рецептуры: 54-3г-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
макаронные изделия выс. сорта	44.6	44.6	4.36	0.35	30.52	142.7
масло сливочное 82.5% м.д.ж	3.8	3.8	0.02	2.76	0.03	25
сыр российский	15.6	15	3.3	3.96	0	48.8
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
вода	98.2	98.2	0	0	0	0
Выход:		150	7.7	7.1	30.6	216.5

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия выс. сорта	0.05	0.03	0	0.4	0	0	4	49	6	34	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	11	0	0	3	1	1	0	1	0	0	0
сыр российский	0	0.04	23	0	0	150	17	132	6	71	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.05	0.07	35	0.5	0.0	340	22	184	12	106	0.0	20.0	0.0

Технология приготовления:

Сыр нарезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия, натирают на терке.

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, заправляют растопленным сливочным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия 5 минут, блюдо готово к раздаче, перед подачей посыпают сыром.

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 и сыра.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ; Номер рецептуры: 54-4г-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа гречневая ядрица	69	69	8.17	1.58	42.7	217.7
вода	102	102	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.04	4.94	0.06	44.8
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		150	8.2	6.5	42.8	262.5

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа гречневая ядрица	0.26	0.11	0	2.3	0	0	115	43	59	179	5	0	3.5
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	20	0	0	5	2	1	0	1	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	0.3	0.1	20	2.3	0.0	192	117	46	59	180	5.0	20.0	3.6

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду, засыпают в кипящую подсоленную воду, всплывающие пустые зерна удаляют (ситечком) и варят до загустения, помешивая.

Когда каша сделается густой, помешивание прекращают, закрывают крышкой и доводят до готовности на пару или водяной бане (температура 100 С) или в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия. Затем вливают растопленное сливочное масло, взрыхляют поварской вилкой, уваривают еще 3-4 мин.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы полностью набухшие, сохраняют форму, легко отделяются друг от друга; консистенция - рассыпчатая; цвет, вкус и запах: соответствует наименованию блюда.

КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ; Номер рецептуры: 54-5г-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа перловая	49.9	49.9	4.37	0.48	33.5	155.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	7.5	7.5	0.04	5.45	0.06	49.4
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
вода	120	120	0	0	0	0
Выход:		150	4.4	5.9	33.6	205.2

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа перловая	0.04	0.02	0	0.8	0	0	86	17	41	140	1	0	17
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	23	0	0	6	2	1	0	1	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	140	0	2	0	0	0	15	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.04	0.02	23	0.8	0.0	146	88	20	41	141	1.0	15.0	17

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду, засыпают в кипящую подсоленную воду, варят 30 минут, после чего воду сливают, добавляют кипящую воду и варят до загустения при слабом кипении. Добавляют половину растопленного масла, перемешивают, закрывают крышкой и уваривают до готовности на водяной бане при температуре 100 С или в жарочном шкафу при температуре 140 градусов Цельсия, затем взрыхляют, добавляют оставшееся растопленное сливочное масло, проваривают еще 5 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - крупинки легко отделяются друг от друга, полностью проварены, но не деформированы; консистенция - рассычатая; цвет, вкус и запах - соответствует наименованию блюда.

РИС ОТВАРНОЙ;

Номер рецептуры: 54-6г-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	54	54	3.55	0.29	37.99	168.7
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.04	4.94	0.06	44.8
вода	324	324	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		150	3.6	5.2	38.1	213.5

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0.03	0.02	0	0.7	0	14	29	11	10	46	1	0	7.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	20	0	0	5	2	1	0	1	0	0	0.1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	0.0	0.0	20	0.7	0.0	206	31	14	10	47	1.0	20.0	7.3

Технология приготовления:

Рис перебирают, промывают в теплой воде несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу всыпают в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают на сито, дают воде стечь. Рис перекладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют горячим сливочным маслом, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия 5-7 мин.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: зерна крупы набухшие, не деформированные, не слипшиеся; консистенция: мягкая; вкус: не допускается вкус подгорелой каши; запах: не допускается запах подгорелой каши.

КАПУСТА ТУШЕНАЯ;

Номер рецептуры: 54-8г-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	178	157.5	2.66	0	7.74	41.6
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.04	4.94	0.06	44.8
вода	204.8	204.8	0	0	0	0
морковь	6.8	6	0.07	0.01	0.38	1.9
петрушка (зелень)	3.4	3	0.1	0	0.22	1.3
лук репчатый	10.2	9	0.14	0	0.78	3.7
томат-пюре	12	12	0.41	0	1.29	6.8
мука пшеничная высший сорт	1.8	1.8	0.17	0.01	1.22	5.7
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
сахар-песок	4.5	4.5	0	0	4.09	16.3
Выход:		150	3.6	5.0	15.8	122.1

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.07	0.06	93	0.5	32	20	291	67	22	42	1	4.7	0.4
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	20	0	0	5	2	1	0	1	0	0	0.1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
морковь	0	0	13	0.1	0	1	12	3	2	3	0	0.3	0
петрушка (зелень)	0	0	17	0	2	2	10	6	2	2	0	0.1	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	2	16	2	1	5	0	0.3	0
томат-пюре	0	0	0	0.1	1	18	0	2	0	7	0	0	0.1
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.1	0.1	143	0.7	35	235	333	83	27	61	1.0	25.4	0.7

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.

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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	37.5	30.0	0.51	0	1.47	7.9
картофель	65.3	48.0	0.9	0.04	8.6	38.4
масло подсолнечное рафинир	4.0	4.0	0	3.52	0	31.6
репа	30.0	24.0	0.34	0	1.29	6.5
морковь	30.0	24.0	0.29	0.02	1.53	7.5
лук репчатый	15.0	12.0	0.19	0	1.04	4.9
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	1.1	1.1	0.11	0.01	0.76	3.6
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1.1	1.1	0.01	0.82	0.01	7.4
вода	24.6	24.6	0	0	0	0
сметана 15.0%	22.5	22.5	0.55	2.97	0.74	31.9
Выход:		150	2.9	7.4	15.4	139.7

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.эв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.01	0.01	18	0.1	6	4	56	13	4	8	0	0.9	0.1
картофель	0.04	0.02	0	0.4	4	13	273	4	10	24	0	2.4	0.1
масло подсолнечное рафинир	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
репа	0.01	0.01	2.5	0.2	2	14	57	10	4	7	0	0.1	0.1
морковь	0.01	0.01	53	0.2	0	5	48	11	8	11	0	1.2	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	2	21	3	1	6	0	0.4	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	191	0	2	0	0	0	20.4	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	3.4	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0	0.02	14	0.1	0	9	26	17	2	12	0	0	0.1
Выход:	0.07	0.07	91	0.9	12	239	482	60	29	69	0.0	25.4	0.6

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, ошпаривают, 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.

В подготовленную посуду закладывают припущенную морковь, капусту, бланшированный лук, картофель, репу, заливают сметанным соусом из расчета 45 гр. на 1 порцию (технологическая карта - д54-1соус-2020) и тушат 15-20 минут, добавляют соль и доводят до готовности.

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 – соответствует наименованию блюда.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ;

Номер рецептуры: 54-11г-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	171.4	126.0	2.37	0.11	22.59	100.8
молоко 3.2% м.д.ж	24.0	24.0	0.63	0.68	1.03	12.7
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.04	4.94	0.06	44.8
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		150	3.0	5.7	23.7	158.3

Продукты	витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.11	0.05	0	0.9	10	35	716	11	25	64	1	6.3	0.3
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.02	2.9	0	0	12	35	26	3	19	0	2.2	0.4
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	20	0	0	5	2	1	0	1	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	0.12	0.07	23	0.9	10	239	753	40	28	84	1.0	28.5	0.8

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.

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

КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ

Номер рецептуры: 54-12г-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа пшеничная	58.5	58.5	6.6	1.49	36.89	187.4
вода	103.5	103.5	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	7.5	7.5	0.04	5.44	0.06	49.4
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		150	6.6	6.9	37.0	236.8

Продукты	витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная	0.26	0.02	0	0.7	0	23	118	14	51	119	4	2.6	1.4
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	23	0	0	6	2	1	0	1	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	0.26	0.02	23	0.7	0.0	216	120	17	51	120	4.0	22.6	1.5

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду, засыпают в кипящую подсоленную воду, варят 30 минут, после чего воду сливают, добавляют кипящую воду и варят до загустения при слабом кипении. Добавляют половину растопленного масла, перемешивают, закрывают крышкой и уваривают до готовности на водяной бане при температуре 100 С или в жарочном шкафу при температуре 140

градусов Цельсия, затем взрыхляют, добавляют оставшееся растопленное сливочное масло, проваривают еще 5 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - крупинки легко отделяются друг от друга, полностью проварены, но не деформированы; консистенция - рассыпчатая; вкус и запах - соответствует наименованию блюда.

ФАСОЛЬ ОТВАРНАЯ

Номер рецептуры: 54-13г-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
фасоль	72.8	72.8	15.26	1.09	36.11	215.3
вода	180	180	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
петрушка (зелень)	3.4	3	0.1	0	0.22	1.3
Выход:		150	15.4	1.1	36.3	216.6

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
фасоль	0.26	0.1	0	1.2	0	29	801	96	65	343	8	0	16
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
петрушка (зелень)	0	0	17	0	2	2	10	6	2	2	0	0.1	0
Выход:	0.26	0.10	17	1.2	2.0	218	811	104	67	345	8.0	20.1	16

Технология приготовления:

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.

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

Затем воду сливают. Перед варкой заливают холодной водой и варят в закрытой посуде при слабом, но непрерывном кипении. После того, как бобовые станут мягкими, варку прекращают, добавляют соль и оставляют на 15-20 минут в отваре, затем отвар сливают.

Перед отпуском бобовые посыпают рубленой зеленью.

Характеристика блюда на выходе: масса однородная, в меру соленая, без посторонних привкусов.

3.5 БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ;

Номер рецептуры: 54-1о-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
яйцо куриное	135.4	123.1	14.69	12.46	0.78	174
масло сливочное 82.5% м.д.ж	15.4	15.4	0.09	11.17	0.13	101.3
молоко 3.2% м.д.ж	76.9	76.9	2.02	2.17	3.29	40.8
соль поваренная йодированная	0.6	0.6	0	0	0	0
Выход:		200	16.8	25.8	4.2	316.1

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0.06	0.43	185	0.2	0	165	172	60	13	206	3	25	33.3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	46.1	0	0	11	4	3	0	3	0	0	0.1
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.08	9.23	0.1	0	38	112	82	9	61	0	6.9	1.4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	232	0	3	1	0	0	25	0
Выход:	0.08	0.51	240	0.3	0	446	288	148	23	270	3	56	34.8

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.

Характеристика блюда на выходе:

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

ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ;

Номер рецептуры: 54-3о-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
яйцо куриное	113.6	103.2	12.32	10.45	0.66	145.9
морковь	64.5	51.6	0.63	0.05	3.29	16.1
молоко 3.2% м.д.ж	64.5	64.5	1.7	1.82	2.76	34.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	12.9	12.9	0.07	9.37	0.11	85
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		200	14.72	21.69	6.82	281.2

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0.05	0.36	155	0.2	0	138	145	50	11	172	2	21	27.9
морковь	0.02	0.03	114	0.4	1	11	103	23	17	25	1	2.6	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.07	7.74	0.1	0	32	94	69	8	51	0	5.8	1.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	38.7	0	0	10	3	2	0	2	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	195	0	2	0	0	0	21	0
Выход:	0.08	0.46	315	0.6	1	386	345	146	36	250	3	50	29.1

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, отваривают, отваренную морковь протирают.

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. В яичную массу добавляют морковь, перемешивают, затем 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.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - пористый, слегка зарумянен; консистенция - нежная, пористая поверхность слегка зарумянена; на разрезе – оранжевый; вкус и запах соответствуют наименованию блюда.

ОМЛЕТ С СЫРОМ;

Номер рецептуры: 54-40-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
яйцо куриное	125.7	114.3	13.64	11.57	0.73	161.6
молоко 3.2% м.д.ж	71.4	71.4	1.88	2.01	3.06	37.8
сыр российский	46.1	44.3	9.74	11.69	0	144.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	14.3	14.3	0.08	10.37	0.12	94.2
соль поваренная йодированная	0.6	0.6	0	0	0	0
Выход:		200	25.3	35.6	3.9	437.8

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0.06	0.4	171	0.2	0	153	160	55	12	191	2	23	30.9
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.07	8.57	0.1	0	36	104	76	9	57	0	6.4	1.3
сыр российский	0.01	0.11	69.1	0.1	0	443	51	390	18	210	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	42.9	0	0	11	3	3	0	2	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	213	0	2	0	0	0	23	0
Выход:	0.09	0.58	292	0.4	0.0	856	318	526	39	460	2.0	52	32.3

Технология приготовления:

Сыр нарезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия, натирают на терке.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. В яичную смесь добавляют молоко и соль, добавляют тертый сыр, перемешивают и взбивают до образования пены, затем 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.

Характеристика блюда на выходе:

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

ЯЙЦО ВАРЕНОЕ;

Номер рецептуры: 54-60-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)							
	брутто	нетто											
яйцо куриное	44	40	4.78	4.05	0.25	56.6							
Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0.02	0.14	60.0	0	0.00	54.0	56	19.0	4.0	67.0	1.00	8.00	10.80

Технология приготовления:

Яйца обрабатывают, погружают в кипящую подсоленную воду и варят вкрутую 8-10 мин с момента закипания. После варки яйца погружают в холодную воду.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - круглоовальной формы, без трещин на поверхности; вкус свежего вареного яйца, приятный.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА;

Номер рецептуры: 54-1т-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)							
	брутто	нетто											
творог 9.0% м.д.ж	186	186	29.2	14.73	5.08	269.7							
яйцо куриное	5.8	5.3	0.63	0.54	0.03	7.5							
крупа манная	12.9	12.9	1.37	0.08	8.6	40.6							
сухари панировочные	6.9	6.9	0.87	0.32	4.24	23.3							
сметана 15.0%	6.9	6.9	0.17	0.91	0.23	9.8							
сахар-песок	12.9	12.9	0	0	11.72	46.9							
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6.9	6.9	0.04	5.01	0.06	45.5							
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0							
ванилин	0	0	0	0	0	0							
вода	48	48	0	0	0	0							
Выход:		200	32.3	21.6	30.0	443.3							
Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог 9.0% м.д.ж	0.05	0.4	55.8	0.6	0	76	208	268	37	356	1	17	49.1
яйцо куриное	0	0.02	7.95	0	0	7	7	3	1	9	0	1.1	1.4
крупа манная	0.01	0.01	0	0.1	0	3	15	2	3	9	0	0	0
сухари панировочные	0.05	0.02	0	0.4	0	51	14	11	3	10	0	0	1.5
сметана 15.0%	0	0.01	4.43	0	0	3	8	5	1	4	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	20.7	0	0	5	2	1	0	1	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
ванилин	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
Выход:	0.11	0.46	88.9	1.1	0	332	254	292	45	389	1.0	38	52.1

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 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.

Характеристика блюда на выходе:

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

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ; Номер рецептуры: 54-4т-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
творог 9.0% м.д.ж	136	136	21.35	10.77	3.71	197.2
яблоко	52	46	0.17	0.16	4.1	18.6
яйцо куриное	22	20	2.39	2.02	0.13	28.3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	8	8	0.05	5.81	0.07	52.7
сахар-песок	8	8	0	0	7.27	29.1
сухари панировочные	8	8	1.01	0.37	4.91	27
сметана 15.0%	8	8	0.2	1.06	0.26	11.3
ванилин	0.02	0.02	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
Выход:		200	25.2	20.2	20.5	364.2

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог 9.0% м.д.ж	0.04	0.29	40.8	0.4	0	56	152	196	27	260	0	12	35.9
яблоко	0.01	0.01	1.38	0.1	2	12	128	6	4	4	1	0.9	0.1
яйцо куриное	0.01	0.07	30	0	0	27	28	10	2	33	0	4	5.4
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	24	0	0	6	2	2	0	1	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сухари панировочные	0.06	0.03	0	0.4	0	59	16	13	3	11	0	0	1.8
сметана 15.0%	0	0.01	5.14	0	0	3	9	6	1	4	0	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	150	0	2	0	0	0	16	0
Выход:	0.12	0.41	101	1.1	2.0	313	335	235	37	313	1.0	33	43.3

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.

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.

СЫРНИКИ;

Номер рецептуры: 54-6т-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
творог 9.0% м.д.ж	90	90	14.13	7.13	2.46	130.5
яйцо куриное	3.7	3.3	0.4	0.34	0.02	4.7
мука пшеничная высший сорт	6.7	6.7	0.65	0.05	4.5	21.1
крупа манная	7.3	7.3	0.78	0.05	4.89	23.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1.3	1.3	0.01	0.97	0.01	8.8
сахар-песок	10	10	0	0	9.08	36.3
сметана 15.0%	3.3	3.3	0.08	0.44	0.11	4.7
ванилин	0.02	0.02	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		100	16.1	9.0	21.1	229.2

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог 9.0% м.д.ж	0.03	0.19	27	0.3	0	37	101	130	18	172	0	8.1	23.8
яйцо куриное	0	0.01	5	0	0	4	5	2	0	6	0	0.7	0.9
мука пшеничная высший сорт	0.01	0	0	0.1	0	1	8	1	1	5	0	0.1	0.4
крупа манная	0.01	0	0	0.1	0	2	9	1	2	5	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	4	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0	0	2.14	0	0	1	4	3	0	2	0	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.05	0.20	38.1	0.4	0.0	121	127	138	21	190	0.0	17	25.1

Технология приготовления:

Творог перетирают.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой.

Ванилин растворяют в горячей воде.

В протертый творог добавляют манную крупу, сырые яйца, ванилин, сахар, соль.

Массу хорошо перемешивают, придают ей форму батончика в диаметре 5-6 см, нарезают поперек, панируют в муке (1/2 нормы), формуют в виде круглых биточков толщиной 1,5 см, укладывают в смазанную сливочным маслом емкость. Сметану смешивают с оставшейся мукой. Полученной смесью смазывают поверхность сырников, и запекают в жарочном шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия 10-20 минут, до образования корочки, затем при температуре 180-200 градусов доводят до готовности (суммарно не менее 20-ти минут).

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - на поверхности нет трещин, держит форму; консистенция - нежная, однородно промешанная; вкус и запах - творожный.

3.6 БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ);

Номер рецептуры: 54-3р-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
минтай (филе)	45.2	40	5.98	0.25	0	26.1
хлеб пшеничный	9.5	9.5	0.72	0.1	3.63	18.3
вода	7	7	0	0	0	0
яйцо куриное	3.3	3	0.36	0.3	0.02	4.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1	1	0.01	0.73	0.01	6.6
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		50	7.1	1.4	3.7	55.2

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)								
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
минтай (филе)	0.02	0.05	2.4	0.3	0	0	171	0	20	0	0	60	5.6	
хлеб пшеничный	0.01	0.01	0	0.2	0	55	18	3	5	18	0	0	0	
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
яйцо куриное	0	0.01	4.5	0	0	4	4	1	0	5	0	0.6	0.8	
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0	
Выход:	0.03	0.07	9.9	0.5	0.0	135	193	5.0	25	23.0	0.0	68.6	6.4	

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов Цельсия из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7 - 10 г на 1 литр.

Размороженную рыбу очищают от кожи, нарезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом, добавляют соль, сливочное масло, сырые яйца, оставшуюся воду, все тщательно перемешивают и выбивают.

Из рыбной котлетной массы формируют котлеты.

Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают до готовности (20-25 минут) в духовом шкафу или пароконвектомате.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; цвет - белый с сероватым оттенком; вкус и запах - рыбный.

РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (ГОРБУША);

Номер рецептуры: 54-6р-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
горбуша (филе)	72.3	64	12.33	3.66	0	82.3
лук репчатый	20	16	0.26	0	1.38	6.6
масло подсолнечное рафинированное	5.6	5.6	0	4.92	0	44.3
молоко 3.2% м.д.ж	25.6	25.6	0.67	0.72	1.09	13.6
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		80	13.3	9.3	2.5	146.8

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
горбуша (филе)	0.09	0.08	12	4.2	0	45	214	11	17	111	0	32	25.1
лук репчатый	0.01	0	0	0	1	3	28	4	2	8	0	0.5	0.1
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.03	3.1	0	0	13	37	27	3	20	0	2.3	0.5
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.11	0.11	15	4.2	1.0	136	279	43	22	139	0.0	42.8	25.7

Технология приготовления:

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

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски массой 85 грамм под углом 30 градусов, укладывают в смазанный маслом противень на бланшированный лук, заливают горячим молоком, так, чтобы жидкость покрыла рыбу на 1/3 часть высоты, добавляют соль, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) 20-25 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - рыба сохраняет форму; консистенция - мягкая; цвет, вкус и запах - свойственные данному блюду.

РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (МИНТАЙ); Номер рецептуры: 54-7р-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
минтай (филе)	72.3	64	9.57	0.39	0	41.8
лук репчатый	20	16	0.26	0	1.38	6.6
молоко 3.2% м.д.ж	25.6	25.6	0.67	0.72	1.09	13.6
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
масло подсолнечное рафинированное	5.6	5.6	0	4.92	0	44.3
Выход:		80	10.5	6.0	2.5	106.3

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
минтай (филе)	0.04	0.08	3.8	0.5	0	0	274	0	32	0	0	96	9
лук репчатый	0.01	0	0	0	1	3	28	4	2	8	0	0.5	0.1
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.03	3.1	0	0	13	37	27	3	20	0	2.3	0.5
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.06	0.11	6.9	0.6	1.0	91	339	32	37	28.0	0.0	106.8	9.6

Технология приготовления:

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

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски массой 85 грамм под углом 30 градусов, укладывают в смазанный маслом противень на бланшированный лук, заливают горячим молоком, так, чтобы жидкость покрыла рыбу на 1/3 часть высоты, добавляют соль, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) 20-25 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - рыба сохраняет форму; консистенция - мягкая; цвет, вкус и запах - свойственные данному блюду.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (МИНТАЙ);

Номер рецептуры: 54-9р-2020(от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
минтай (филе)	93.6	82.8	12.38	0.51	0	54.1
мука пшеничная высший сорт	4.4	4.4	0.43	0.04	2.98	14
сыр российский	5.7	5.5	1.2	1.44	0	17.7
сметана 20.0%	47	47	1.24	8.27	1.37	84.9
масло подсолнечное рафинированное	7.1	7.1	0	6.24	0	56.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	4.7	4.7	0.03	3.41	0.04	31
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
вода	12	12	0	0	0	0
Выход:		80	15.3	19.9	4.4	257.9

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
минтай (филе)	0.05	0.1	5	0.7	0	0	354	0	41	0	1	124.2	11.6
мука пшеничная высший сорт	0.01	0	0	0	0	0	5	1	1	3	0	0.1	0.2
сыр российский	0	0.01	8.5	0	0	55	6	48	2	26	0	0	0
сметана 20.0%	0.01	0.04	42	0	0	16	51	36	3	25	0	0	0
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	14	0	0	3	1	1	0	1	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	112	0	1	0	0	0	12	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.07	0.15	70	0.8	0.0	186	417	87	47	55.0	1.0	136.3	11.8

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски массой 85 грамм 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 воду и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют йодированную соль, затем процеживают и доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

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

3.7 БЛЮДА ИЗ МЯСА

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ;

Номер рецептуры: 54-1м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	91.2	80.7	14.34	8.81	0	136.6
морковь	9.1	7.3	0.09	0.01	0.47	2.3
лук репчатый	2.5	2	0.03	0	0.17	0.8
петрушка (корень)	1.6	1.3	0.02	0.01	0.12	0.6
вода	109.3	109.3	0	0	0	0
сметана 15.0%	25	25	0.61	3.3	0.82	35.4
мука пшеничная высший сорт	1.3	1.3	0.13	0.01	0.88	4.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1.3	1.3	0.01	0.94	0.01	8.6
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		100	15.2	13.1	2.5	188.4

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.03	0.1	0	1.8	0	48	254	6	15	139	2	5.8	0
морковь	0	0	16	0.1	0	2	15	3	2	3	0	0.4	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	0	4	1	0	1	0	0.1	0
петрушка (корень)	0	0	0	0	0	0	3	1	0	1	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0.01	0.02	16	0.1	0	10	29	19	2	13	0	0	0.1
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	0.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	3.9	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.04	0.12	36	2.0	0.0	136	307	31	19	158	2.0	14.3	0.2

Технология приготовления:

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

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

Морковь и петрушку отваривают, чистят и протирают.

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

Лук бланшируют, затем пассеруют.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, отваривают до готовности (готовность определяется выделением бесцветного сока в месте прокола). Вареное мясо очищают от пленок и соединительной ткани, нарезают соломкой длиной 3х3х30 мм.

Мясо соединяют с протертыми овощами, пассерованным луком и заливают сметанным соусом, добавляют соль и протушивают 5-10 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 воду и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют йодированную соль, затем процеживают и доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус - вареного мяса и овощей; запах - вареного мяса, сметаны и овощей.

ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ;

Номер рецептуры: 54-2м-2020(от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	83.6	74	13.15	8.07	0	125.3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	4.3	4.3	0.02	3.12	0.04	28.3
лук репчатый	11.6	9.3	0.15	0	0.8	3.8
томат-пюре	7.3	7.3	0.25	0	0.78	4.1
мука пшеничная высший сорт	2.5	2.5	0.24	0.02	1.69	7.9
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
вода	107	107	0	0	0	0
Выход:		80	13.8	11.2	3.3	169.4

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.03	0.09	0	1.7	0	44	233	6	14	127	2	5.3	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	13	0	0	3	1	1	0	1	0	0	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	2	16	3	1	5	0	0.3	0
томат-пюре	0	0	0	0	1	11	0	1	0	4	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	3	0	0	2	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.03	0.09	13	1.7	1.0	135	253	12	15	139	2.0	13.6	0.1

Технология приготовления:

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

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, отваривают до полуготовности, очищают от пленок и соединительной ткани, нарезают кубиками по 20-30 г, заливают горячей водой, добавляют пассерованные лук с томатным пюре, соль и тушат в закрытой посуде около 1 часа. Затем бульон сливают.

Муку пассеруют без изменения цвета, разводят охлажденным до 55 градусов Цельсия бульоном, проваривают 7-10 минут. Процеживают. Приготовленным соусом заливают мясо и протушивают 15 минут до полной готовности блюда.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус - свойственный тушеному мясу с луком и томатом; запах вареного мяса и овощей.

ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ;

Номер рецептуры: 54-3м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	90.4	80	14.21	8.73	0	135.4
крупа рисовая	10	10	0.66	0.05	7.03	31.2
лук репчатый	15	12	0.19	0	1.04	4.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6	6	0.03	4.36	0.05	39.5
капуста белокочанная	150	120	2.03	0	5.9	31.7
вода	60	60	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.6	0.6	0	0	0	0
Выход:		200	17.1	13.1	14.0	242.7

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.03	0.1	0	1.8	0	48	252	6	15	138	2	5.8	0
крупа рисовая	0.01	0	0	0.1	0	3	5	2	2	8	0	0	1.3
лук репчатый	0	0	0	0	0	2	21	3	1	6	0	0.4	0.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	18	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0.1
капуста белокочанная	0.05	0.05	71	0.4	24	16	222	51	17	32	1	3.6	0.3
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	225	0	3	1	0	0	24	0
Выход:	0.09	0.15	89	2.3	24	298	501	66	36	185	3.0	33.8	1.8

Технология приготовления:

Рис промывают, варят рассыпчатую кашу.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют, бланшируют и пассеруют в половинном количестве сливочного масла.

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, припускают в подсоленной кипящей воде до полуготовности, воду сливают.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, подготовленный лук смешивают с рассыпчатым рисом, мясом и капустой. Хорошо вымешивают, формируют порционно, складывают на противень, добавляют воду, сливочное масло и тушат в духовом шкафу (пароконвектомате) 30 минут при температуре 250 градусов Цельсия.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму; консистенция - сочная; вкус, запах соответствующий тушеному мясу с капустой.

КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Номер рецептуры: 54-4м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	72.9	64.5	11.46	7.04	0	109.2
хлеб пшеничный	14.3	14.3	1.09	0.15	5.47	27.6
сухари панировочные	8.3	8.3	1.05	0.39	5.1	28.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5.3	5.3	0.03	3.85	0.04	34.9
молоко 3.2% м.д.ж	17.3	17.3	0.46	0.49	0.74	9.2
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		75	14.1	11.9	11.4	209

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.03	0.08	0	1.4	0	39	203	5	12	111	1	4.6	0
хлеб пшеничный	0.02	0.01	0	0.3	0	82	26	5	8	27	0	0	0
сухари панировочные	0.06	0.03	0	0.4	0	61	16	13	3	12	0	0	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	16	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0	0.02	2.1	0	0	9	25	18	2	14	0	1.6	0.3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.11	0.14	18	2.2	0.0	270	271	43	25	165	1.0	14.2	2.1

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,

замоченном 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.

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.

КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ

Номер рецептуры: 54-5м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
куриная грудка (филе)	63.3	56	12.42	0.94	0.2	58.9
молоко 3.2% м.д.ж	12.9	12.9	0.34	0.36	0.55	6.8
хлеб пшеничный	9.3	9.3	0.71	0.1	3.55	17.9
сухари панировочные	8.3	8.3	1.05	0.39	5.1	28.1
масло подсолнечное рафинир.	2.1	2.1	0	1.85	0	16.6
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
вода	8.5	8.5	0	0	0	0
Выход:		75	14.5	3.6	9.4	128.3

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
куриная грудка (филе)	0.03	0.03	3	3.5	0	34	164	4	42	83	1	3.4	11.2
молоко 3.2% м.д.ж	0	0.01	1.6	0	0	6	19	14	2	10	0	1.2	0.2
хлеб пшеничный	0.01	0.01	0	0.2	0	53	17	3	5	18	0	0	0
сухари панировочные	0.06	0.03	0	0.4	0	61	16	13	3	12	0	0	1.8
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.10	0.08	4.6	4.1	0.0	229	216	35	52	123	1.0	12.6	13.2

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, замоченном в воде с молоком, 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.

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.

БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ; Номер рецептуры: 54-6м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	72.9	64.5	11.46	7.04	0	109.2
хлеб пшеничный	14.3	14.3	1.09	0.15	5.47	27.6
сухари панировочные	8.3	8.3	1.05	0.39	5.1	28.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5.3	5.3	0.03	3.85	0.04	34.9
молоко 3.2% м.д.ж	17.3	17.3	0.46	0.49	0.74	9.2
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		75	14.1	11.9	11.4	209

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.03	0.08	0	1.4	0	39	203	5	12	111	1	4.6	0
хлеб пшеничный	0.02	0.01	0	0.3	0	82	26	5	8	27	0	0	0
сухари панировочные	0.06	0.03	0	0.4	0	61	16	13	3	12	0	0	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	16	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0	0.02	2.1	0	0	9	25	18	2	14	0	1.6	0.3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.1	0.1	18	2.2	0.0	270	271	43	25	165	1.0	14.2	2.1

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, замоченном 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.

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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	72.9	64.5	11.46	7.04	0	109.2
хлеб пшеничный	14.3	14.3	1.09	0.15	5.47	27.6
сухари панировочные	8.3	8.3	1.05	0.39	5.1	28.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5.3	5.3	0.03	3.85	0.04	34.9
молоко 3.2% м.д.ж	17.3	17.3	0.46	0.49	0.74	9.2
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		75	14.1	11.9	11.4	209

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.03	0.08	0	1.4	0	39	203	5	12	111	1	4.6	0
хлеб пшеничный	0.02	0.01	0	0.3	0	82	26	5	8	27	0	0	0
сухари панировочные	0.06	0.03	0	0.4	0	61	16	13	3	12	0	0	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	16	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0	0.02	2.1	0	0	9	25	18	2	14	0	1.6	0.3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.11	0.14	18	2.2	0.0	270	271	43	25	165	1.0	14.2	2.1

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, замоченном 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.

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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	47.5	42	7.46	4.58	0	71.1
хлеб пшеничный	7.8	7.8	0.59	0.08	2.98	15
вода	12	12	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1.8	1.8	0.01	1.31	0.01	11.9
лук репчатый	24.8	19.8	0.32	0	1.71	8.1
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		60	8.4	6.0	4.7	106.1

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.02	0.05	0	0.9	0	25	132	3	8	72	1	3	0
хлеб пшеничный	0.01	0.01	0	0.2	0	45	14	3	4	15	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	5.4	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
лук репчатый	0.01	0	0	0	1	4	35	5	2	10	0	0.6	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	67	0	1	0	0	0	7.2	0
Выход:	0.04	0.06	5.4	1.2	1.0	142	181	12	14	97.0	1.0	10.8	0.1

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 предварительно замоченным пшеничным черствым хлебом без корок, добавляют соль, лук и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют тефтели (шарики по 40 г). Изделие выкладывают на смоченную кипяченой водой решетку паровой коробки и готовят на пару 20-25 минут.

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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
говядина 1 категории	114.1	101	17.94	11.02	0	171
картофель	141.2	103.8	1.95	0.09	18.61	83.1
лук репчатый	17.2	13.8	0.22	0	1.19	5.7
томат-пюре	6.5	6.5	0.22	0	0.7	3.7
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6.5	6.5	0.04	4.72	0.05	42.8
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
лавровый лист	0.025	0.025	0	0	0	0
Выход:		200	20.4	15.8	20.6	306.3

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.04	0.12	0	2.3	0	61	318	8	18	174	2	7.3	0
картофель	0.09	0.04	0	0.8	8	29	590	9	21	52	1	5.2	0.2
лук репчатый	0	0	0	0	1	2	24	4	2	7	0	0.4	0.1
томат-пюре	0	0	0	0	1	10	0	1	0	4	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	20	0	0	5	1	1	0	1	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.13	0.16	20	3.1	10	182	933	24	41	238	3	20.9	0.4

Технология приготовления:

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

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

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), соль закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5-10 минут до окончания тушения кладут лавровый лист.

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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	120.6	106.7	18.96	11.64	0	180.6
капуста белокочанная	191	152.8	2.59	0	7.51	40.4
морковь	6.6	5.3	0.06	0	0.34	1.7
лук репчатый	13.4	10.7	0.17	0	0.93	4.4
томат-пюре	8	8	0.27	0	0.86	4.5
мука пшеничная высший сорт	1.6	1.6	0.15	0.01	1.08	5.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
масло подсолнечное рафинир.	0.5	0.5	0	0.44	0	4
сахар-песок	4	4	0	0	3.63	14.5
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
лавровый лист	0.1	0.1	0	0	0	0
Выход:		200	22.3	19.4	14.4	321.1

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.05	0.13	0	2.4	0	64	336	8	19	184	2	7.7	0
капуста белокочанная	0.07	0.06	90	0.5	31	20	283	65	21	41	1	4.6	0.4
морковь	0	0	12	0	0	1	11	2	2	3	0	0.3	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	2	19	3	1	5	0	0.3	0
томат-пюре	0	0	0	0	1	12	0	1	0	5	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	0.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	150	0	2	0	0	0	16	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.12	0.19	132	3.0	32	256	653	83	43	241	3.0	28.9	0.6

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, ошпаривают, 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.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 20-30 г, соединяют с припущенным луком, нарезанным мелкими кубиками, добавляют воду (из расчета 30 г на порцию) и тушат 20-25 минут.

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

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.

ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ; Номер рецептуры: 54-11м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	73.2	64.8	11.51	7.07	0	109.7
морковь	25	20	0.24	0.02	1.27	6.2
лук репчатый	10	8	0.13	0	0.69	3.3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	8	8	0.05	5.81	0.07	52.7
крупа рисовая	54.4	54.4	3.58	0.29	38.27	170
вода	313	313	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		200	15.5	13.2	40.3	341.9

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.03	0.08	0	1.5	0	39	204	5	12	112	1	4.7	0
морковь	0.01	0.01	44	0.2	0	4	40	9	7	10	0	1	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	1	14	2	1	4	0	0.2	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	24	0	0	6	2	2	0	1	0	0	0.1
крупа рисовая	0.03	0.02	0	0.7	0	14	29	11	10	46	1	0	7.2
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	90	0	1	0	0	0	9.6	0
Выход:	0.07	0.11	68	2.3	0.0	154	289	30	30	173	2.0	15.5	7.3

Технология приготовления:

Рис перебирают и промывают.

Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, 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 воды.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 10-15 г, добавляют пассерованную морковь, лук и соль.

Мясо и овощи варят при слабом кипении 5-10 минут, всыпают подготовленную крупу, варят до загустения, затем закрывают крышкой и доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия в течение 30-40 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки, набухшие; консистенция - мясо мягкое, крупа рассыпчатая; вкус и запах: свойственный плову.

ПЛОВ С КУРИЦЕЙ; Номер рецептуры: 54-12м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
куриная грудка (филе)	120.6	106.7	23.67	1.78	0.39	112.3
крупа рисовая	45.3	45.3	2.98	0.24	31.87	141.5
масло подсолнечное рафинированное	6.7	6.7	0	5.89	0	53
морковь	13.4	10.7	0.13	0.01	0.68	3.3
лук репчатый	8.4	6.7	0.11	0	0.58	2.7
томат-пюре	10.7	10.7	0.36	0	1.15	6
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
вода	181.4	181.4	0	0	0	0
Выход:		200	27.3	7.9	34.7	318.8

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
куриная грудка (филе)	0.05	0.06	5.8	6.6	1	64	312	8	80	159	1	6.4	21.4
крупа рисовая	0.03	0.01	0	0.6	0	12	24	10	8	38	1	0	6
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
морковь	0	0.01	24	0.1	0	2	21	5	4	5	0	0.5	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	1	12	2	1	3	0	0.2	0
томат-пюре	0	0	0	0.1	1	16	0	2	0	7	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	150	0	2	0	0	0	16	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.08	0.08	29	7.3	2.0	245	369	29	93	212	2.0	23.1	27.5

Технология приготовления:

Рис перебирают и промывают.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, 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 бульона и томатного пюре.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 15-20 г, посыпают солью, обжаривают, добавляют слегка пассерованные или припущенные с томатным пюре морковь и лук. Мясо и овощи заливают водой, доводят до кипения, всыпают перебранный промытый рис и варят до полуготовности. Когда рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на противень с водой и ставят в жарочный шкаф (пароконвектомат) на 25-40 минут. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. Плов можно готовить без томатного пюре.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки, набухшие; консистенция - мясо мягкое, крупа рассыпчатая; вкус и запах: свойственный плову.

3.8 СОУСЫ

СОУС СМЕТАННЫЙ:

Номер рецептуры: 54-1соус-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
мука пшеничная высший сорт	2.5	2.5	0.24	0.02	1.69	7.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	2.5	2.5	0.01	1.81	0.02	16.5
вода	55	55	0	0	0	0
сметана 15.0%	50	50	1.22	6.6	1.64	70.8
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	0
Выход:		100	1.5	8.4	3.4	95.2

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0.02	0	0	3	0	0	2	0	0	0.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	7.5	0	0	2	1	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0.01	0.04	32.1	0.24	0	20	58	39	4	26	0	0	0.2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	11	0	0	0	0	0	1.2	0
Выход:	0.01	0.04	39.6	0.3	0.0	33	62	39	4	28.0	0.0	1.2	0.3

Технология приготовления:

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.

Белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - однородная масса; консистенция - жидкой сметаны; цвет - белый с кремовым оттенком; вкус и запах - сметанный.

СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ;

Номер рецептуры: 54-2соус-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
бульон	117.7	110	2.07	0.48	0.3	13.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5	5	0.03	3.63	0.04	32.9
мука пшеничная высший сорт	5	5	0.48	0.04	3.38	15.8
лук репчатый	4.5	4	0.06	0	0.35	1.6
петрушка (корень)	3.4	3	0.04	0.02	0.28	1.4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	0
лавровый лист	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		100	2.7	4.2	4.4	65.5

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	15	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0.01	0	0	0.05	0	1	6	1	1	4	0	0.1	0.3
лук репчатый	0	0	0	0.01	0	1	7	1	0	2	0	0.1	0
петрушка (корень)	0	0	0	0.02	0	0	8	2	1	2	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	11	0	0	0	0	0	1.2	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.01	0.0	15.0	0.1	0.0	17	22	5	2	9.0	0.0	1.4	0.3

Технология приготовления:

В растопленное сливочное масло всыпают просеянную муку и пассеруют при непрерывном помешивании, не допуская пригорания. Правильно пассерованная мука должна иметь слегка кремовый цвет.

В пассерованную муку, охлажденную до 60-70 градусов Цельсия, вливают четвертую часть горячего бульона и вымешивают, до образования однородной массы, затем добавляют остывший бульон.

В соус добавляют нарезанные петрушку, лук и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют соль, лавровый лист. Затем соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения. Готовый соус используют для приготовления производных соусов.

Если соус используют как самостоятельный, его заправляют кислотой лимонной (1г на 1 литр) и маслом сливочным (70г на 1 литр).

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - однородная масса без комочков; консистенция - однородная, полужидкая, вязкая; цвет - от белого до светло-кремового; вкус - нежный, насыщенный; запах - запах продуктов, входящих в соус.

СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ;

Номер рецептуры: 54-Соус-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
бульон	107	100	1.88	0.44	0.27	12.6
мука пшеничная высший сорт	5	5	0.48	0.04	3.38	15.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	3	3	0.02	2.18	0.02	19.8
томат-пюре	20	20	0.68	0	2.15	11.3
морковь	9	8	0.1	0.01	0.51	2.5
лук репчатый	4.5	4	0.06	0	0.35	1.6
петрушка (корень)	2.3	2	0.03	0.01	0.18	0.9
сахар-песок	2.5	2.5	0	0	2.27	9.1
лавровый лист	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	0
Выход:		100	3.3	2.7	9.1	73.6

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0.01	0	0	0.05	0	1	6	1	1	4	0	0.1	0.3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	9	0	0	2	1	1	0	0	0	0	0
томат-пюре	0.01	0	0.02	0.1	2	30	0	4	0	12	0	0	0.1
морковь	0	0	17.6	0.06	0	2	16	4	3	4	0	0.4	0
лук репчатый	0	0	0	0.01	0	1	7	1	0	2	0	0.1	0
петрушка (корень)	0	0	0	0.02	0	0	5	2	1	1	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	11	0	0	0	0	0	1.2	0
Выход:	0.02	0.0	26.6	0.2	2.0	47	35	13	5	23.0	0.0	1.8	0.4

Технология приготовления:

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

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

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

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

Муку пшеничную просеивают и просушивают при температуре 150-160 градусов, периодически помешивая, до приобретения светло-желтого цвета, охлаждают до температуры 70-80 градусов и разводят теплым бульоном в соотношении 1:4, тщательно размешивают и добавляют припущенные овощи и при слабом кипении варят в течении 45-60 минут. В конце варки добавляют соль, сахар, лист лавровый.

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

Используют соус красный основной для приготовления производных соусов.

При использовании соуса красного основного как самостоятельного, его заправляют предварительно прокипяченным маслом сливочным, которое добавляют в соус, тщательно промешивают до полного соединения масла сливочного с соусом.

Затем соус нагревают до температуры от 80 до 85 градусов, но не кипятят.

Подают соус красный основной к мясным и рыбным блюдам.

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.

3.9 ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С САХАРОМ

Номер рецептуры: 54-2гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	200	200	0	0	0	0
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.2	0.0	6.4	26.4

Продукты	витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	1	25.0	4.0	4.0	7.0	1.0	0.0	0.0

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.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром.

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ

Номер рецептуры: 54-3гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	195	195	0	0	0	0
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
лимон	8	7	0.06	0	0.23	1.2
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.3	0.0	6.7	27.6

Продукты	витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лимон	0	0	0	0.01	1	1	11	2	1	1	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.01	0.0	0.07	1.0	2	36.0	6.0	5.0	8.0	1.0	0.0	0.0

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 и добавляют предварительно ошпаренный и нарезанный кружочками лимон.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром и лимоном.

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С ЯГОДАМИ (СМОРОДИНА, МАЛИНА, ОБЛЕПИХА, ЕЖЕВИКА, ЧЕРНИКА, БРУСКНИКА) И МЕДОМ

Номер рецептуры: 54-5гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	180	180	0	0	0	0
мед	12	12	0.09	0	8.15	32.9
ягода	7.5	7	0.07	0.02	0.47	2.3
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.4	0.0	8.7	36.2

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
мед	0	0	0	0.02	0	1	4	1	0	2	0	0	0
ягода	0	0	0.71	0.02	6	2	25	2	2	2	0	0.1	0.1
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.01	0.7	0.1	6.0	4	54	7.0	6.0	11.0	1.0	0.1	0.1

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка с растворенным в нем медом и предварительно промытыми теплой водой и ошпаренные кипятком ягоды (свежемороженные).

Чай разливают по стаканам и добавляют нарезанный лимон.

Характеристика блюда на выходе: Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ

Номер рецептуры: 54-6гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	150	150	0	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	50	50	1.32	1.41	2.14	26.5
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	1.5	1.4	8.6	52.9

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.05	6	0.04	0	25	73	53	6	40	0	4.5	0.9
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.06	6.0	0.1	0.0	26	98.0	57.0	10.0	47.0	1.0	4.5	0.9

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 и горячее кипяченое молоко.

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе: Вкус и запах - свойственные чаю с молоком и сахаром.

КАКАО С МОЛОКОМ;

Номер рецептуры: 54-7гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	80	80	0	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	130	130	3.42	3.66	5.56	68.9
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
какао-порошок	5	5	1.14	0.66	0.46	12.4
Выход:		200	4.6	4.3	12.4	106.7

Продукты	витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.03	0.14	15.6	0.1	1	65	190	138	16	103	0	11.7	2.3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
какао-порошок	0	0.01	0	0.07	0	1	75	6	18	28	1	0	0
Выход:	0.0	0.2	15.6	0.2	1.0	66	265	144	34.0	131	1.0	11.7	2.3

Технология приготовления:

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе: Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ;

Номер рецептуры: 54-9гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	120	120	0	0	0	0
кофейный напиток	5	5	1.14	0.66	0.46	12.4
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
Выход:		200	3.8	3.5	11.1	90.8

Продукты	витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кофейный напиток	0	0.01	0	0.07	0	1	75	6	18	28	1	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.08	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.02	0.11	12	0.2	0.0	51	221	112	30	107	1.0	9.0	1.8

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.

Характеристика блюда на выходе:

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

3.10. ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ

КОМПОТ ИЗ ВИШНИ;

Номер рецептуры: 54-1хн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	162	162	0	0	0	0
кислота лимонная	1	1	0	0	0	0
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
вишня	42	40	0.3	0	4.11	17.7
Выход:		200	0.3	0.0	10.5	43.1

Продукты	витамины (B1, B2, PP - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вишня	0.01	0.01	0.65	0.13	2	8	102	13	9	10	0	0	0
Выход:	0.01	0.01	0.7	0.1	2.0	8	102	13	9.0	10	0.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

Вишню (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки, моют.

Для приготовления сиропа - в горячей воде растворяют сахар, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения, проваривают 10-12 минут и процеживают.

В подготовленный горячий сироп погружают плоды и доводят до кипения, процеживают.

Компот охлаждают. Разливают по стаканам и раскладывают ягоды.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп - прозрачный, ягоды с косточками; вкус и запах вишневый.

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА;

Номер рецептуры: 54-3хн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	202	202	0	0	0	0
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
чернослив	25	37	0.8	0.23	19.36	82.7
Выход:		200	0.8	0.2	25.7	108.1

Продукты	витамины (B1, B2, PP - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чернослив	0.01	0.03	2.22	0.44	0	4	320	26	33	27	1	0	0
Выход:	0.01	0.03	2.2	0.4	0.0	4	320	26	33.0	27	1.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

Плоды перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленные плоды закладывают в кипящий сахарный сироп и варят до готовности.

Для приготовления сахарного сиропа сахар растворяют в горячей воде, доводят воду до кипения.

Чернослив варят 10-20 минут.

Компот охлаждают, процеживают, чернослив раскладывают по стаканам и заливают компотом.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный; цвет - темный, насыщенный; вкус - сладкий с хорошо выраженным вкусом сухофруктов; запах - вареных сухофруктов.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ;

Номер рецептуры: 54-4хн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вишня	20	18	0.14	0.03	1.74	7.8
яблоко	24.6	23	0.09	0.08	2.05	9.3
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
вода	180	180	0	0	0	0
кислота лимонная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		200	0.2	0.1	10.2	42.5

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вишня	0	0	1.84	0.07	1	4	46	6	4	5	0	0.4	0
яблоко	0	0	0.69	0.06	1	6	64	3	2	2	0	0.5	0.1
сахар-песок	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
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	2.5	0.1	2.0	10	110	9	6.0	7	0.0	0.9	0.1

Технология приготовления:

Вишню (свежую или свежемороженую) перебирают удаляют плодоножки, промывают.

Яблоки моют проточной водой, режут на дольки удаляют семена, измельчают.

Варят яблоки при слабом кипении 5-6 минут, добавляют сахар и вишню, доводят до кипения и варят 10-12 минут. Готовый компот охлаждают, процеживают и разливают в стаканы, предварительно разложив туда ягоды и яблоки.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОМПОТ ИЗ КУРАГИ;

Номер рецептуры: 54-5хн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	202	202	0	0	0	0
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
курага	25	37	1.81	0.1	17.17	76.8
Выход:		200	1.8	0.1	23.5	102.2

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
курага	0.03	0.06	129	0.89	1	6	635	52	34	47	1	0	0
Выход:	0.03	0.06	129	0.9	1.0	6	635	52	34.0	47	1.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

Плоды перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленные плоды закладывают в кипящий сахарный сироп и варят до готовности. Для приготовления сахарного сиропа сахар растворяют в горячей воде, доводят воду до кипения. Курагу варят 10-20 минут. Компот охлаждают, процеживают.

При отпуске в стакан раскладывают фрукты и заливают отваром.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сухофрукты сохранили форму и залиты прозрачным компотом; цвет - желтоватый; вкус - сладкий с хорошо выраженным привкусом сухофруктов; запах - вареных сухофруктов.

КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА

Номер рецептуры: 54-6хн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	203	203	0	0	0	0
кислота лимонная	1	1	0	0	0	0
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
изюм	20	32	0.54	0	20.65	84.8
Выход:		200	0.5	0.0	27.0	110.2

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
изюм	0.03	0.02	0	0.13	0	37	275	23	12	36	1	0	0
Выход:	0.03	0.02	0.0	0.1	0.0	37	275	23	12.0	36	1.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

Изюм перебирают, удаляя плодоножки, тщательно промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз.

Изюм заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят 10 минут до готовности.

Готовый компот разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус - сладкий, с выраженным привкусом изюма.

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ

Номер рецептуры: 54-7хн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	190	190	0	0	0	0
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
смесь сухофруктов	25	30.5	0.57	0	16.38	67.8
Выход:		200	0.6	0.0	22.7	93.2

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
смесь сухофруктов	0	0	18.3	0.06	0	0	0	60	3	5	0	0	0
Выход:	0.0	0.0	18.3	0.06	0.0	0	0	60	3.0	5	0.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

Сухофрукты перебирают, промывают в теплой воде.

Подготовленные сухофрукты закладывают в кипящую воду с сахаром в следующей последовательности: груши варят 1,5-2 часа; яблоки 20-30 минут; урюк 18-20 минут; изюм 5-10 минут.

Компот охлаждают, процеживают.

Фрукты раскладывают в стаканы, заливают отваром.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - компот прозрачный; цвет - коричневый; вкус - сладкий; запах и вкус - характерный для компота из сухофруктов.

КОМПОТ ИЗ ЯГОД (СМОРОДИНА, МАЛИНА, ОБЛЕПИХА, ЕЖЕВИКА, ЧЕРНИКА, БРУСНИКА); Номер рецептуры: 54-8хн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	160	160	0	0	0	0
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
ягода	32.1	30	0.28	0.11	1.99	10
Выход:		200	0.3	0.1	8.4	35.4

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ягода	0.01	0.01	3.06	0.07	24	10	105	10	8	9	0	0.3	0.3
Выход:	0.01	0.01	3.1	0.07	24.0	10	105	10	8.0	9	0.0	0.3	0.3

Технология приготовления:

Ягоду (свежую и свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки, моют.

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды (замороженные) и проваривают 10-12 минут.

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом ягод.

КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ; Номер рецептуры: 54-9хн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	160	160	0	0	0	0
кислота лимонная	1	1	0	0	0	0
крахмал картофельный	6	6	0.01	0	4.35	17.4
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
апельсин	73.5	50	0.42	0.09	3.69	17.2
Выход:		200	0.4	0.1	14.4	60.0

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0	1	2	0	4	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
апельсин	0.01	0.01	2.4	0.08	12	7	99	15	6	10	0	1	0.2
Выход:	0.01	0.01	2.4	0.1	12.0	7	100	17	6.0	14	0.0	1.0	0.2

Технология приготовления:

Апельсины моют, очищают от кожицы. Удаляют семена, протирают, отжимают сок.

Из цедры и оставшейся после отжима мякоти плодов готовят отвар, цедру и мякоть заливают закипевшей водой и оставляют в закрытой посуде на 2 часа, процеживают.

К процеженному отвару добавляют сахар, доводят до кипения, вводят крахмал, разведенный в охлажденной кипяченой воде (1 часть крахмала на 5 частей отвара), добавляют отжатый сок, лимонную кислоту и вновь доводят до кипения.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет - оранжевый; вкус и запах: апельсиновый.

КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕЙ БРУСНИКИ; Номер рецептуры: 54-10хн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	180	180	0	0	0	0
крахмал картофельный	6	6	0.01	0	4.35	17.4
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
брусника	25.7	24	0.16	0.11	1.79	8.7
Выход:		200	0.2	0.1	12.5	51.5

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0	1	2	0	4	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
брусника	0.02	0	0.24	0.06	1	2	22	5	1	3	0	0	0
Выход:	0.02	0.0	0.2	0.1	1.0	2.0	23.0	7.0	1.0	7.0	0.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть мезги 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипячении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах: брусничный.

КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕЙ ВИШНИ; Номер рецептуры: 54-11хн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	180	180	0	0	0	0
крахмал картофельный	6	6	0.01	0	4.35	17.4
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
вишня	28	24	0.18	0	2.47	10.6
Выход:		200	0.2	0.0	13.2	53.4

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0	1	2	0	4	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вишня	0.01	0.01	0.39	0.08	1	5	61	8	5	6	0	0	0
Выход:	0.01	0.01	0.4	0.1	1.0	5	62	10	5.0	10	0.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть мезги 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипячении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах: вишневый.

КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (СМОРОДИНА, МАЛИНА, ОБЛЕПИХА, ЕЖЕВИКА, ЧЕРНИКА, БРУСНИКА);

Номер рецептуры: 54-12хн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	180	180	0	0	0	0
крахмал картофельный	6	6	0.01	0	4.35	17.4
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
ягоды	25.7	24	0.23	0.08	1.59	8
Выход:		200	0.2	0.1	12.3	50.8

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0	1	2	0	4	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ягоды	0.01	0.01	2.45	0.06	19	8	84	8	6	7	0	0.2	0.2
Выход:	0.01	0.01	2.5	0.1	19.0	8.0	85	10	6.0	11.0	0.0	0.2	0.2

Технология приготовления:

Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть мезги 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипячении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах: ягодный.