

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека

2.4. Гигиена детей и подростков

СБОРНИК РЕЦЕПТУР

**блюд и кулинарных изделий для организации
горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов
общеобразовательных организаций**



НОВОСИБИРСК – 2020

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, 162 с.

Сборник подготовлен:

ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, М.В. Семенихина), Новосибирский государственный технический университет (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ «Московский государственный университет технологии и управления им. К.Г. Разумовского» (В.А. Исаев), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева), Управление Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон).

В сборнике представлены рецептуры блюд и кулинарных изделий для составления меню обучающимся общеобразовательных организаций, меню завтраков и обедов с выходами блюд для обучающихся начальных классов, разработанные на основе рецептур, приведенных в настоящем сборнике.

Сборник, по мнению авторов, поможет в решении организационных вопросов реализации на практике Послания Президента РФ Федеральному Собранию (2020 г.) о 100% охвате обучающихся начальных классов бесплатным горячим здоровым питанием.

По всем рецептурам приведена калорийность блюд, содержание белков, жиров и углеводов, витаминов и микроэлементов с учетом потерь от тепловой обработки.

Типовые меню и рецептуры блюд, входящие в сборник, внесены в программное средство «Мониторинг питания и здоровья детей». В программное средство можно войти по ссылке через сайт www.niig.su (баннер «Национальный проект Демография – дети»).

На сборник получены положительные рецензии - д.м.н., проф. Дегтевой Г.Н. (ФГБОУ «Северный государственный медицинский Университет» Минздрава Российской Федерации), д.м.н., проф. Ефимовой Н.В. (ФГБНУ «Восточно-Сибирский институт медико-экологических исследований), д.м.н., проф. Гореловой Ж.Ю. (ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России).

Сборник рассмотрен и утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (протокол № 5 от 28.05.2020), рекомендован к использованию при организации питания в общеобразовательных организациях.

Сборник и программа «Мониторинг питания и здоровья детей» разработаны в рамках реализации мероприятий национального проекта «Демография».

Содержание

I. Введение	4
II. Общие положения	5
III. Рецептуры блюд	13
3.1. Холодные блюда	13
3.2. Первые блюда	24
3.3. Блюда из круп (каши)	39
3.4. Гарниры	53
3.5. Блюда из яиц и творога	64
3.6. Блюда из рыбы	75
3.7. Блюда из мяса	84
3.8. Соусы	95
3.9. Горячие напитки	100
3.10. Холодные напитки	116
Приложение 1. Варианты меню завтраков для обучающихся 1-4 классов	129
Меню № 1	129
Меню № 2	132
Меню № 3	135
Меню № 4	137
Меню № 5	139
Меню № 6	142
Меню № 7 – для детей, страдающих целиакией	143
Меню № 8 – для детей, страдающих целиакией	146
Приложение 2. Варианты меню обедов для обучающихся 1-4 классов	148
Меню № 9	148
Меню № 10	151
Меню № 11	154
Приложение 3. Рекомендуемый режим питания обучающихся и распределение суточной калорийности по приемам пищи	157
Приложение 4. Рекомендуемая продолжительность тепловой обработки продуктов при приготовлении готовых блюд для завтраков и обедов обучающихся	158
Приложение 5. Нутриентные профили отдельных блюд	159
Приложение 6. Обобщенные величины потерь пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке продуктов	160
Список использованных источников	161

Сокращения:

СД - сахарный диабет;

ПА – пищевая аллергия

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ОБУЧАЮЩИМСЯ 1-4-Х КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

I. Введение

В сборнике представлены рецептуры блюд и кулинарных изделий для составления меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций. Рецептуры приведенных в сборнике блюд базируются на применении щадящих методов кулинарной обработки. В рецептурах блюд приведены данные по химическому составу блюд, содержанию витаминов и минералов.

Нормы вложения продуктов в рецептурах приведены на стандартное сырье: мясо – говядина 1 категории; птица куры 1 категории, куриное филе без кожи; рыба – минтай, горбуша потрошенные с кожей без головы; картофель – на нормы отходов до 31 октября (20%); морковь – на нормы отходов до 1 января (20%); свекла – на нормы отходов до 1 января (20%); томатное пюре с содержанием сухих веществ 20%; яйца куриные средняя масса 46 г. в скорлупе, 40 г. без скорлупы (12,5% потери на скорлупу), масло сливочное 82,5 % жирности.

В приложении к сборнику рецептур приведены варианты меню горячих завтраков и обедов с выходами блюд для обучающихся начальных классов, разработанные на основе рецептур, приведенных в настоящем сборнике (приложение 1). По каждому из меню приведены необходимые продукты для приготовления блюд по дням цикла и средние за 10 дней. Приведена оценка пищевой и биологической ценности каждого из приведенных меню. Данный раздел по мнению авторов, может служить инструментом в решении организационных вопросов реализации на практике Послания Президента РФ Федеральному Собранию (2020 г.) об обеспечении 100%-го охвата обучающихся начальных классов бесплатным здоровым горячим питанием. Общеобразовательные организации смогут в полной мере воспользоваться приведенными меню, взяв их за основу, либо разработать на их основе собственные варианты меню.

Предлагаемые варианты меню можно адаптировать для организации питания детей, страдающих сахарным диабетом. Для этого необходимо, руководствуясь рекомендациями о особенностях организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании¹. заменить горячие и холодные сахаросодержащие напитки на напитки с сахарозаменителями; сладкие, мучные блюда - на фрукты и ягоды; отдавать приоритет в закусках – овощам в нарезке и салатам из сырых овощей.

¹ МР 2.4.0162-19 Методические рекомендации «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)»

Типовые меню и рецептуры блюд, входящие в сборник, внесены в программное средство «Мониторинг питания и здоровья детей». В программное средство можно войти по ссылке через сайт www.niig.su (баннер «Национальный проект Демография – дети»).

II. Общие положения

Здоровое питание – одно из базовых условий формирования здоровья детей. Федеральный закон от 01.03.2020 № 47-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов"(№ 29-ФЗ от 2 января 2000 г.) и статья 37 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" (№ 273-ФЗ, от 29.12.2012) наряду с действующими нормативно-правовыми документами определяют требования к качеству и безопасности питания детей, выработке навыков здорового питания.

Послание Президента Российской Федерации Федеральному Собранию о повышении доступности горячего питания для обучающихся начальных классов актуализирует переход на формулу здорового питания детей как национально значимую задачу. Здоровое питание должно создать необходимые предпосылки для формирования у обучающихся здоровых стереотипов питания, здорового пищевого поведения.

У значительного числа детей в настоящее время сформированы патологические пищевые привычки (избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, простых углеводов, значительные по продолжительности перерывы между основными приемами пищи, множественные неупорядоченные перекусы). Нездоровое пищевое поведение формирует у детей риски избыточной массы тела, ожирения, сахарного диабета, заболеваний органов пищеварения, эндокринной системы, системы кровообращения. Подтверждением рисков служат регистрируемые показатели заболеваемости. По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации за период 2011-2018 гг. распространенность ожирения среди детей возросла на 27,4%, у подростков увеличилась на 66,5%, показатель распространенности ожирения у подростков более чем в 2,0 раза превышал таковой у детей (рис. 1а). По сахарному диабету за период 2013-2018 гг. отмечался рост заболеваемости детей на 47,2%, подростков - на 50,9%; показатель заболеваемости у подростков был более чем в 2 раза выше такового у детей (рис. 1б).

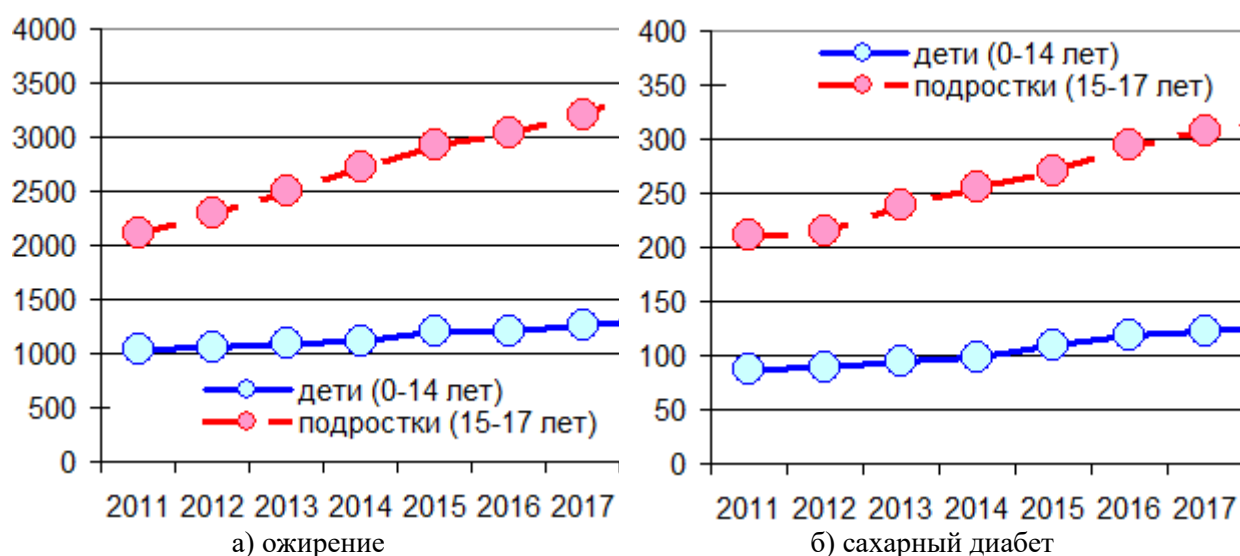


Рисунок 1. - Динамика общей заболеваемости детей и подростков за 2011-2018 гг. (на 100 тыс. нас.)

К числу принципов здорового питания, применительно к обучающимся общеобразовательных организаций, следует отнести: 1) обеспечение разнообразия меню²; 2) соответствие энергетической ценности энерготратам, химического состава блюд - физиологическим потребностям организма в макро- и микронутриентах; 3) использование в меню блюд, рецептуры которых, предусматривают использование щадящих методов кулинарной обработки; 4) использование в меню пищевых продуктов (со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров, поваренной соли; содержащих пищевые волокна; обогащенные витаминами, микроэлементами, бифидо- и лакто- бактериями); 5) оптимальный режим питания; 6) соблюдение требований санитарных норм и правил, технических регламентов при хранении продуктов и приготовлении готовых блюд; 7) отсутствие в меню продуктов в технологии изготовления которых использовались усилители вкуса, красители, запрещенные консерванты; продуктов, запрещенных к употреблению в общеобразовательных организациях; а также продуктов с нарушениями условий хранения и истекшим сроком годности, продуктов без маркировочных ярлыков и (или) без сопроводительных документов, подтверждающих безопасность пищевых продуктов.

При составлении меню большое внимание следует уделять вопросам пищевой ценности блюд и пищевых продуктов. Пищевая ценность отражает полноту полезных свойств продукта, включая степень обеспечения физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии. Пищевая ценность характеризуется химическим составом блюд (продуктов), с учетом их потребления в общепринятых количествах. Критерием оценки пищевой ценности является содержание в 100 г. съедобной части блюда (продукта)

² включение блюд, предусматривающих использование не менее 20 наименований продуктов в суточном меню, отсутствие повторов блюд в течение дня и двух смежных с ним календарных дней

белков, жиров, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов, энергетическая ценность.

Под энергетической ценностью пищевого продукта (блюда) понимают количество энергии (ккал, кДж), высвобождаемой в организме из пищевых веществ продуктов (блюд) в процессе пищеварения. При сгорании 1 гр. белков пищи дает организм получает 4 ккал энергии, 1 г жиров - 9 ккал, а углеводов - 4 ккал.

Отдельные химические соединения, входящие в состав пищи, называют нутриентами (макро- и микронутриенты). К макронутриентам относят углеводы, липиды, белки, некоторые минеральные вещества, а к микронутриентам — витамины и ряд минеральных соединений. В состав пищи входят также неалиментарные компоненты, которые не являются источниками энергии для организма и не используются в качестве строительного материала. Это так называемые балластные соединения — целлюлоза (клетчатка), лигнин, пектиновые вещества, имеющие большое значение в обеспечении моторной функции органов пищеварения.

Из 92 встречающихся в природе химических элементов 81 обнаруживается в организме человека. 22 основных составляют 4-5% от среднего веса человека. 12 химических элементов (С, О, Н, N, P, Ca, Mg, K, S, F, Cl) называют структурными, поскольку они составляют 99% элементного состава человеческого организма и входят в состав клеток и тканей организма. Их также называют макроэлементами. Потребность в них составляет от 10 мг до нескольких граммов в день. Микроэлементами (17 эссенциальных - Fe, J, Cu, Zn, Co, Cr, Mo, Ni, V, Se, Mn, As, F, Si, Li, B, Br) называют элементы, присутствующие в организме человека в очень малых следовых количествах. Потребность в них от нескольких микрограммов до мг. Эссенциальные элементы входят в состав различных ферментов, гормонов, витаминов, составляют необходимую в функциональном отношении часть различных клеточных структур. Микроэлементы влияют на рост и развитие ребенка, на процессы дыхания, кроветворения, иммуногенеза, поведенческие реакции, на морфофункциональную деятельность и другие функции всех органов и тканей.

Болезни, связанные с нарушением минерального состава, носят название микроэлементозы. Они возникают при недостаточном поступлении эссенциальных микроэлементов и/или избыточном поступлении в организм токсических микроэлементов.

При составлении меню необходимо руководствоваться действующими санитарными нормами и правилами, регламентирующими требования к энергетической и пищевой ценности меню, а также расчётными данными соответствующие значениям для школьных завтраков и обедов (табл. 1). При этом, 12-17% энергии в меню следует получать за счет белков, 25-35% - за счет жиров и 50-55% - за счет углеводов; необходимо рационально распределять калорийность меню в течение дня: завтрак -20-25% от суточной калорийности, обед 30-35%, полдник 5-10%, ужин 25-30%; меню должно обеспечивать

организм необходимым количеством воды, витаминов, минеральных солей и содержать все незаменимые аминокислоты и ненасыщенные жирные кислоты; продукты, входящие в состав блюд, а также употребляемые без дополнительной кулинарной обработки не должны содержать усилителей вкуса искусственных красителей.

Таблица 1. Рекомендуемая пищевая ценность меню для детей от 7-ми до 11-ти лет при организации питания в общеобразовательных организациях, организациях для детей сирот, организациях отдыха детей и их оздоровления

Приемы пищи (дети от 7-ми до 11 лет)	Энергетическая ценность (ккал)									Итого (сумма белков, жиров и углеводов) в ккал		
	белки			жиры			углеводы			мин	средн яя	макс
	мин	средн яя	макс	мин	средн яя	макс	мин	средн яя	макс			
завтрак	64,8	72,9	81,0	145,9	164,1	182,3	259,3	291,7	324,1	470,0	528,8	587,5
второй завтрак	16,2	16,2	16,2	36,5	36,5	36,5	64,8	64,8	64,8	117,5	117,5	117,5
обед	97,2	105,3	113	218,8	237,0	255,3	389,0	421,4	453,8	705,0	763,8	822,5
полдник	32,4	40,5	48,6	72,9	91,2	109,4	129,7	162,1	194,5	235,0	293,8	352,5
ужин	64,8	72,9	81,0	145,9	164,1	182,3	259,3	291,7	324,1	470,0	528,8	587,5
второй ужин	16,2	16,2	16,2	36,5	36,5	36,5	64,8	64,8	64,8	117,5	117,5	117,5
ИТОГО	292	324	357	656	729	802	1167	1297	1426	2115	2350	2585

продолжение таблицы 1.

Приемы пищи (дети от 7-ми до 11 лет)	Энергетическая ценность (в % от общей калорийности за прием пищи)											
	белки			жиры			углеводы			ИТОГО		
	мин	сред ня	макс	мин	сред ня	макс	мин	средн яя	макс	мин	средн яя	макс
завтрак	12,3	13,8	15,3	27,6	31,0	34,5	49,0	55,2	61,3	88,9	100,0	111,1
второй завтрак	13,8	13,8	13,8	31,0	31,0	31,0	55,2	55,2	55,2	100,0	100,0	100,0
обед	12,7	13,8	14,9	28,6	31,0	33,4	50,9	55,2	59,4	92,3	100,0	107,7
полдник	11,0	13,8	16,6	24,8	31,0	37,2	44,1	55,2	66,2	80,0	100,0	120,0
ужин	12,3	13,8	15,3	27,6	31,0	34,5	49,0	55,2	61,3	88,9	100,0	111,1
второй ужин	13,8	13,8	13,8	31,0	31,0	31,0	55,2	55,2	55,2	100,0	100,0	100,0
ИТОГО	12	14	15	28	31	34	50	55	61	90	100	110

продолжение таблицы 1.

Приемы пищи (дети от 7-ми до 11 лет)	масса									Соотношение белков, жиров и углеводов по массе		
	белки			жиры			углеводы			б	ж	у
	мин	сред ня	макс	мин	сред ня	макс	мин	сред ня	макс			
завтрак	16,2	18,2	20,3	16,2	18,2	20,3	64,8	72,9	81,0	1	1	4
второй завтрак	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	16,2	16,2	16,2	1	1	4
обед	24,3	26,3	28,4	24,3	26,3	28,4	97,2	105,3	113,4	1	1	4
полдник	8,1	10,1	12,2	8,1	10,1	12,2	32,4	40,5	48,6	1	1	4
ужин	16,2	18,2	20,3	16,2	18,2	20,3	64,8	72,9	81,0	1	1	4
второй ужин	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	16,2	16,2	16,2	1	1	4
ИТОГО	73	81	89	73	81	89	292	324	357	1	1	4

При разработке меню горячих завтраков и обедов, соответствующего принципам здорового питания, особое внимание необходимо уделить сокращению потребления соли, сахара, жиров животного происхождения.

Основными источниками соли являются хлеб и хлебные продукты, колбасные изделия и мясные консервы, сыры, консервированные овощи и соленья, соленая и копченая рыбная продукция; сахаров - мучные кондитерские изделия, торты и пирожные, конфеты, сладкие кисломолочные продукты и творожные изделия, сладкие напитки, нектары и сокосодержащие напитки; насыщенных жирных кислот и трансизомеров жирных кислот - продукты, произведенные с использованием мясного и молочного сырья, кондитерские изделия, некоторые виды масложировой продукции.

Для организации здорового питания обучающихся общеобразовательной организацией (или организацией, обеспечивающей организацию питания в общеобразовательной организации) разрабатывается меню; столовая укомплектовывается квалифицированным персоналом; оборудуется необходимым технологическим, холодильным и моечным оборудованием, разделочным инвентарем, кухонной и столовой посудой; обеспечивается необходимым количеством посадочных мест в обеденном зале, условиями для соблюдения детьми правил личной гигиены; в расписании звонков выделяется достаточное по продолжительности время для приема пищи детьми.

С целью обеспечения оптимального режима питания для организации питания обучающихся 1-4 классов выделяют 1-2 перемены (первая смена – горячие завтраки; вторая смена – обеды). В случае, если к накрытию столов привлекается персонал столовой (или дежурные), рекомендуемая продолжительность перемен для горячих завтраков и обедов должна составлять не менее 20 минут. В случае, если дети накрывают на столы самостоятельно (через линию раздачи), рекомендуется увеличивать продолжительность перемен для приема пищи до 30 минут. В случае, если для организации питания предусматривается использование столовой, находящейся за пределами общеобразовательной организации, продолжительность перемен для приема пищи рекомендуется увеличивать на суммарное время нахождения ребенка в пути.

При разработке меню следует учитывать, что горячий завтрак должен состоять из горячего блюда и горячего напитка, овощей; обед - включать закуску, горячее первое блюдо, второе основное блюдо, гарнир и напиток. Рекомендуется дополнение блюд завтрака и обеда фруктами. Для обеспечения биологической ценности рациона питания в меню наряду с продуктами массового потребления рекомендуется включать мед, ягоды, сухофрукты, обогащенные³ и функциональные⁴ пищевые продукты.

³Обогащенный пищевой продукт – функциональный пищевой продукт, получаемый добавлением одного или нескольких функциональных пищевых ингредиентов к традиционным пищевым продуктам в количестве, обеспечивающем предотвращение или восполнение имеющегося в организме человека дефицита питательных веществ и (или) собственной микрофлоры.

⁴ Функциональный пищевой продукт – специальный пищевой продукт, предназначенный для систематического употребления, обладающий научно-обоснованными и подтвержденными свойствами, снижающими риск развития заболеваний, связанных с питанием, предотвращающий дефицит или восполняющий имеющийся в организме человека дефицит питательных веществ, сохраняющий и улучшающий здоровье за счет наличия в его составе функциональных пищевых ингредиентов

Достаточность количества посадочных мест для организации 100% охвата организованным горячим питанием обучающихся 1-4 классов, исходя из возможности питания детей в 2 переменные в течение одной смены рассчитывается по следующей формуле:

$$n = \frac{S \text{ обеденного зала} / 0,7}{p * 0,5};$$

где S – площадь обеденного зала; $0,7 \text{ м}^2$ – площадь на одно посадочное место; p – численность обучающихся 1-4-х классов, занимающихся в первую смену; $0,5$ – показатель, обеспечивающий возможность 100% охвата обучающихся однократным горячим организованным питанием не более чем в две переменные; n – показатель, характеризующий достаточность количества посадочных мест в обеденном зале; в случае если $n \geq 1$, имеющееся количество посадочных мест считается достаточным.

Общую потребность в пищевом сырье (по разным видам пищевых продуктов) для организации питания в общеобразовательной организации на сутки или на заданный период времени рекомендуется рассчитывать в соответствии с реализуемыми в меню технологическими картами. С целью обеспечения оптимального заказа пищевых продуктов для приготовления блюд в соответствии с меню целесообразно проводить расчет необходимого количества пищевого сырья по всем видам продуктов для приготовления блюд меню завтраков и обедов. Для этих целей возможно использование следующей формулы:

$$G = \frac{g_{N_{гр}} * (p+2)}{1000};$$

$g_{N_{гр}}$ – расход продукта в граммах на 1 порцию в соответствии с технологической картой;
 p – количество обучающихся, получающих горячее питание в соответствии с меню (завтраков или обедов);

2- две дополнительные порции – для проведения бракеража готовой продукции и для отбора суточной пробы;

1/1000 – коэффициент, позволяющий граммы перевести в килограммы;

G – количество пищевого продукта, необходимое для приготовления заданного количества порций.

Для пересчета расхода сырья на количество изготавливаемых полуфабрикатов рекомендуется применять коэффициенты: для мяса—1,33; рыбы—1,33; овощей — 1,43; картофеля — 1,54.

Достаточность в количественном выражении технологического, механического и моечного оборудования предназначенного для приготовления готовых блюд и кулинарных изделий, очистки, нарезки и протирки овощей, замеса теста, нарезки хлеба, сыра, масла, мойки посуды определяется требуемой общей производительностью оборудования, с учетом числа максимального количества питающихся одновременно детей (не превышающее количество посадочных мест в обеденном зале) и мощностью 1 единицы одноименного оборудования.

$$E \text{ требуемая} = p * (m_1 + m_2 + \dots + m_n)$$

p – максимальное количество питающихся детей в переменную при обеспечении условия 100% охвата питанием школьников;

$m_1 - m_n$ – массы пищевых продуктов одного вида, используемые для приготовления разноименных блюд в соответствии с меню на день, в соответствии с технологическими картами в расчете на одного питающегося на один прием пищи (завтрак или обед) в пересчете на день с максимальным коэффициентом использования оборудования;

$E_{\text{требуемая}}$ – необходимая мощность механического оборудования, обеспечивающая переработку сырья в пересчете на день с максимальным коэффициентом использования оборудования.

Необходимо также оценить количество функционирующих единиц имеющегося в столовой оборудования, рассчитать их общую (суммарную мощность), руководствуясь паспортными данными на оборудование. Далее необходимо требуемую мощность ($E_{\text{требуемая}}$) сравнить с общей (суммарной) мощностью оборудования ($E_{\text{общая}}$), в случае, если $E_{\text{общая}} \geq E_{\text{требуемая}}$, делается вывод о достаточности количества единиц действующего оборудования. Данная формула применима к оценке имеющихся мощностей картофелеочистительных и овощепротирочных машин, тестомесов и иного технологического оборудования.

Для определения необходимого количества единиц духовых шкафов (пароконвектоматов), листов (противней), расчеты проводятся по следующей формуле:

$$N_{\text{противней требуемое}} = p * \frac{S_{\text{изделия}}}{S} / S_{\text{противня}}$$

p – максимальное количество питающихся детей в перемену при обеспечении условия 100% охвата питанием школьников;

$S_{\text{изделия}}$ – расчетная площадь одного кулинарного изделия (одной порции запеканки, омлета);

$S_{\text{противня}}$ – расчетная площадь противня;

$N_{\text{противней требуемое}}$ – расчетное количество необходимых противней, полученный результат независимо от полученного неполного значения округляют в большую сторону

$$N_{\text{духовых шкафов (пароконвектоматов)}} = \frac{N_{\text{противней требуемое}}}{N_{\text{противней в одном духовом шкафу (пароконвектомате)}}$$

$N_{\text{духовых шкафов (пароконвектоматов)}}$ – расчетное количество необходимых духовых шкафов (пароконвектоматов), полученный результат независимо от полученного неполного значения округляют в большую сторону.

В случае организации питания более чем в одну перемену рекомендуется иметь двойной запас противней, полученное расчетное необходимое количество противней рекомендуется умножить на 2.

Достаточность в количественном выражении объема электросковороды с учетом максимального количества питающихся одновременно детей (соответствующее количеству посадочных мест в обеденном зале) рекомендуется определять по следующей формуле.

$$E_{\text{электросковороды}} = p * t$$

p – максимальное количество питающихся детей в перемену при обеспечении условия 100% охвата питанием школьников;

t – масса (объем) одной порции блюда;

$E_{\text{электросковороды}}$ – объем электросковороды, необходимый для приготовления количества блюд для детей из расчета организации.

Расчет необходимого количества жарочных поверхностей определяется объемом и количеством приготавливаемых одновременно блюд, исходя из сложившейся в общеобразовательной организации практики использования котлов (кастрюль) объемами 40 л, 30 л и 25 л.

При оценке оборудования моечной кухонной посуды рекомендуется оценивать емкость моечных ванн, которая должна обеспечивать возможность обработки кухонной посуды с учетом фактического диаметра пищеварочных котлов (диаметр емкостей на 30 и 40 л – 43 см, диаметр котлов на 25 л – 35 см).

Для бесперебойной работы обеденного зала рекомендуемое количество столовой посуды и столовых приборов должно соответствовать двукратному количеству посадочных мест в обеденном зале.

При составлении меню школьных завтраков и обедов рекомендуется использовать блюда, приведенные в настоящем сборнике рецептур.

III. РЕЦЕПТУРЫ БЛЮД ДЛЯ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

3.1 ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ;

Номер рецептуры: 54-1з-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	15,0	3,5	4,4	0,0	53,7
сыр российский	31,2	30,0	7,0	8,8	0,0	107,5

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
сыр российский	0,01	0,04	39,0	0,04	0,10	122	13	132	5	75	0,2	0,0	2,2
сыр российский	0,01	0,09	78,0	0,09	0,21	243	26	264	11	150	0,3	0,0	4,4

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: 53-19з-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	8,2	0,1	74,8

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
масло сливочное	0,00	0,01	65,3	0,02	0,00	1	2	1	0	2	0,0	0,0	0,1

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: 54-2з -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	0,1	1,5	8,5

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
огурец	0,02	0,02	6,0	0,12	6,00	5	85	14	8	25	0,4	1,8	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 дурилагов, 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	0,7	0,1	2,3	12,8

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
томат	0,04	0,02	79,8	0,42	15,0	2	174	8	12	16	0,5	1,2	0,2

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 дурилагов, 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	0,1	2,9	15,4

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
перец сладкий	0,05	0,05	150,0	0,60	120	1	98	5	4	10	0,3	1,8	0,1

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 дурилагов, 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				
лук зеленый	8,1	7,2	0,1	0,0	0,2	1,4
огурец	23,7	21,0	0,2	0,0	0,5	3,0
томат	32,5	28,8	0,3	0,1	1,1	6,2
масло подсолнечное	3,0	3,0	0,0	3,0	0,0	27,0
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	0,6	3,1	1,8	37,6

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
лук зеленый	0,00	0,01	24,0	0,04	2,16	1	19	7	1	2	0,1	0,1	0,0
огурец	0,01	0,01	2,1	0,04	2,10	2	30	5	3	9	0,1	0,6	0,1
томат	0,02	0,01	38,3	0,20	7,20	1	84	4	6	7	0,3	0,6	0,1
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	77	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,03	0,03	64,4	0,28	11,5	81	132	17	10	18	0,5	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 дурилаггов, 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 дурилаггов, 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 С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ;

Номер рецептуры: 54-63-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яйцо куриное	5,3	4,8	0,6	0,6	0,0	7,5
капуста белокочанная	36,0	28,8	0,5	0,0	1,4	7,7
огурец	15,0	12,0	0,1	0,0	0,3	1,7
томат	15,0	12,0	0,1	0,0	0,5	2,6
масло подсолнечное	6,0	6,0	0,0	6,0	0,0	53,9
кислота лимонная	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	3,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	1,3	6,6	2,2	73,4

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
яйцо куриное	0,00	0,02	12,5	0,17	0,00	6	7	3	1	9	0,1	1,0	1,5
капуста белокочанная	0,01	0,01	0,9	0,20	13,0	4	86	14	5	9	0,2	0,9	0,1
огурец	0,00	0,00	1,2	0,02	1,20	1	17	3	2	5	0,1	0,4	0,0
томат	0,01	0,00	16,0	0,08	3,00	0	35	2	2	3	0,1	0,2	0,1
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
кислота лимонная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,13	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	77	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,02	0,03	30,5	0,47	17,3	89	145	22	9	27	0,5	10,4	1,7

Технология приготовления:

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

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

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

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – соответствует входящим в состав салата овощей.

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	93,8	75,0	1,4	0,1	3,5	20,2
лук репчатый	7,5	6,0	0,1	0,0	0,5	2,4
морковь	7,5	6,0	0,1	0,0	0,4	2,0
сахар-песок	1,8	1,8	0,0	0,0	1,8	7,2
масло подсолнечное	6,0	6,0	0,0	6,0	0,0	53,9
кислота лимонная	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	1,6	6,1	6,2	85,7

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
капуста белокочанная	0,02	0,03	2,3	0,52	33,8	10	225	36	12	23	0,5	2,3	0,2
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,03	0,60	0	11	2	1	3	0,1	0,2	0,0
морковь	0,00	0,00	120,0	0,06	0,30	1	12	2	2	3	0,0	0,3	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
кислота лимонная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,13	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	77	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,02	0,03	122,3	0,61	34,8	89	248	40	15	30	0,6	10,7	0,3

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	63,0	50,4	0,9	0,1	2,4	13,6
морковь	7,5	6,0	0,1	0,0	0,4	2,0
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	3,0	12,0
масло подсолнечное	6,0	6,0	0,0	6,0	0,0	53,9
вода	3,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
кислота лимонная	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	1,0	6,1	5,8	81,5

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
капуста белокочанная	0,02	0,02	1,5	0,35	22,7	7	151	24	8	16	0,3	1,5	0,2
морковь	0,00	0,00	120,0	0,06	0,30	1	12	2	2	3	0,0	0,3	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
кислота лимонная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,13	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	77	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,02	0,02	121,5	0,41	23,1	85	163	27	10	19	0,4	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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ;

Номер рецептуры: 54-93-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яблоко	13,6	12,0	0,0	0,0	1,2	5,3
капуста белокочанная	42,8	34,2	0,6	0,0	1,6	9,2
морковь	15,0	12,0	0,2	0,0	0,8	4,0
масло подсолнечное	6,0	6,0	0,0	6,0	0,0	53,9
кислота лимонная	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	3,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	0,8	6,0	3,6	72,4

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
яблоко	0,00	0,00	0,6	0,04	1,20	3	33	2	1	1	0,3	0,2	0,0
капуста белокочанная	0,01	0,01	1,0	0,24	15,4	4	103	16	5	11	0,2	1,0	0,1
морковь	0,01	0,01	240,0	0,12	0,60	3	24	3	5	7	0,1	0,6	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
кислота лимонная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,13	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	77	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,02	0,02	241,6	0,40	17,3	88	160	22	11	19	0,6	9,9	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 небольшими партиями 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).

Яблоки моют в проточной воде не менее 5 минут, ошпаривают, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, шинкуют с помощью овощерезательной машины соломкой (2 на 15 мм), сбрызгивают раствором лимонной кислоты.

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

Овощи и яблоки соединяют в эмалированной посуде, заправляют раствором лимонной кислоты, растительным маслом, сахаром, хорошо перемешивают.

Характеристика блюда на выходе:

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

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ОВОЩАМИ;

Номер рецептуры: 54-10з-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
капуста цветная	27,8	22,2	0,5	0,1	0,8	6,0
огурец	17,2	13,8	0,1	0,0	0,3	1,8
томат	17,2	13,8	0,1	0,0	0,5	2,7
яйцо куриное	8,6	7,8	0,9	0,8	0,0	11,0
масло подсолнечное	3,6	3,6	0,0	3,2	0,0	28,5
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	1,6	4,1	1,6	50,0

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
капуста цветная	0,02	0,02	0,4	0,18	6,22	2	39	5	3	10	0,3	0,7	0,1
огурец	0,00	0,00	0,8	0,02	0,55	1	16	3	2	5	0,1	0,4	0,0
томат	0,01	0,00	11,0	0,08	1,38	0	33	2	2	3	0,1	0,3	0,1
яйцо куриное	0,00	0,03	12,2	0,22	0,00	8	9	4	1	13	0,2	1,6	2,1
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,03	0,05	24,4	0,50	8,15	70	97	14	8	31	0,6	10,9	2,3

Технология приготовления:

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

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

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

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

Помидоры, огурцы и яйца заправляют солью и перемешивают.

При отпуске салат заправляют растительным маслом.

Характеристика блюда на выходе:

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

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК;

Номер рецептуры: 54-113-2020 (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	0,5	0,0	2,5	12,3
яблоко	20,3	18,0	0,1	0,1	1,8	8,0
масло подсолнечное	6,0	6,0	0,0	6,0	0,0	53,9
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	0,6	6,1	4,3	74,2

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
морковь	0,02	0,03	732,0	0,37	1,83	8	73	10	14	20	0,3	1,8	0,0
яблоко	0,01	0,00	0,9	0,05	1,80	5	50	3	2	2	0,4	0,4	0,1
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	77	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,03	0,03	732,9	0,42	3,63	90	123	14	16	22	0,7	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 - свойственные моркови и яблокам.

ИКРА МОРКОВНАЯ;

Номер рецептуры: 54-123-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
томатное пюре	16,8	16,8	0,6	0,0	1,8	9,5
лук репчатый	13,5	10,8	0,1	0,0	0,8	4,0
морковь	56,2	45,0	0,5	0,0	2,8	13,9
сахар-песок	0,7	0,7	0,0	0,0	0,6	2,5
масло подсолнечное	4,8	4,8	0,0	4,2	0,0	38,0
кислота лимонная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	1,2	4,2	6,0	68,0

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
томатное пюре	0,01	0,00	20,2	0,15	1,75	1	93	3	7	10	0,3	0,0	0,1
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,04	0,43	0	16	3	1	5	0,1	0,3	0,1
морковь	0,02	0,03	540,0	0,36	0,90	7	75	11	15	22	0,3	2,3	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
кислота лимонная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,15	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,03	0,03	560,2	0,55	3,23	68	184	18	23	37	0,7	10,6	0,2

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают проточной водой, отваривают, очищают от кожицы, пропускают через мясорубку (для готовой продукции).

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют и пассеруют с добавлением масла подсолнечного, 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.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

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	71,2	57,0	0,8	0,1	4,6	21,9
масло подсолнечное	3,0	3,0	0,0	2,6	0,0	23,7
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	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	0,7	0,09	2,28	20	136	19	11	21	0,7	4,0	0,4
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,01	0,02	0,7	0,09	2,28	79	136	19	11	22	0,7	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.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ;

Номер рецептуры: 54-14з-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
свекла	56,2	45,0	0,6	0,0	3,6	17,3
курага	6,4	6,0	0,3	0,0	2,8	12,5
изюм	6,1	6,0	0,1	0,0	3,6	15,1
масло подсолнечное	3,6	3,6	0,0	3,2	0,0	28,5
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	1,0	3,2	10,0	73,4

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
свекла	0,01	0,01	0,5	0,07	1,80	16	108	15	9	17	0,6	3,2	0,3
курага	0,00	0,01	21,0	0,14	0,10	1	86	8	5	8	0,2	0,0	0,0
изюм	0,01	0,00	0,2	0,03	0,00	5	41	4	2	7	0,2	0,1	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,02	0,02	21,8	0,24	1,90	81	234	28	16	31	0,9	11,2	0,3

Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают или запекают в духовом шкафу до готовности, очищают от кожицы, измельчают на овощерезке.

Курагу замачивают, промывают проточной водой, измельчают.

Изюм перебирают, очищая от плодоножек, замачивают, просушивают.

В измельченную свеклу добавляют мелко нарезанную курагу и изюм, заправляют растительным маслом и солью. Салат укладывают горкой.

Характеристика блюда на выходе:

Цвет - свекольный; вкус и запах - соответствуют продуктам, входящим в блюдо.

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				
томатное пюре	16,8	16,8	0,6	0,0	1,8	9,5
лук репчатый	13,5	10,8	0,1	0,0	0,8	4,0
свекла	56,2	45,0	0,6	0,0	3,6	17,3
сахар-песок	0,7	0,7	0,0	0,0	0,6	2,5
масло подсолнечное	4,8	4,8	0,0	4,2	0,0	38,0
кислота лимонная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	1,3	4,2	6,8	71,4

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
томатное пюре	0,01	0,00	20,2	0,15	1,75	1	93	3	7	10	0,3	0,0	0,1
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,04	0,43	0	16	3	1	5	0,1	0,3	0,1
свекла	0,01	0,01	0,5	0,07	1,80	16	108	15	9	17	0,6	3,2	0,3
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
кислота лимонная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,15	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,02	0,01	20,7	0,26	4,13	76	217	22	17	33	0,9	11,5	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 с добавлением масла подсолнечного, 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 - соответствуют продуктам, входящим в блюдо.

ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ

Номер рецептуры: 54-163-2020 (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	0,3	0,1	2,6	12,3
лук репчатый	15,0	12,0	0,2	0,0	0,9	4,4
морковь	10,0	8,0	0,1	0,0	0,5	2,5
свекла	15,0	12,0	0,2	0,0	1,0	4,6
огурец соленый	30,0	24,0	0,2	0,0	0,4	2,4
масло подсолнечное	8,0	8,0	0,0	7,0	0,0	63,3
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		80,0	1,0	7,1	5,4	89,5

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	0,02	0,01	0,3	0,25	1,41	1	83	2	4	9	0,1	0,9	0,0
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,05	0,48	0	17	3	1	6	0,1	0,4	0,1
морковь	0,00	0,00	96,0	0,06	0,16	1	13	2	3	4	0,1	0,4	0,0
свекла	0,00	0,00	0,1	0,02	0,48	4	29	4	2	4	0,2	0,8	0,1
огурец соленый	0,00	0,00	0,7	0,04	0,48	203	28	5	3	5	0,1	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,02	0,01	97,2	0,42	3,01	268	170	16	13	29	0,6	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 1 x 6 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 МОРКОВИ И ЧЕРНОСЛИВА
Номер рецептуры: 54-17з-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
морковь	56,2	45,0	0,6	0,0	3,1	15,2
сахар-песок	1,2	1,2	0,0	0,0	1,2	4,8
чернослив	16,1	15,0	0,3	0,1	8,6	36,8
Выход:		60,0	0,9	0,1	12,9	56,8

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
морковь	0,03	0,03	900,0	0,45	2,25	9	90	12	17	25	0,3	2,3	0,1
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
чернослив	0,00	0,01	1,5	0,26	0,45	2	130	12	15	12	0,5	0,1	0,0
Выход:	0,03	0,04	901,5	0,71	2,70	11	220	24	32	37	0,8	2,3	0,1

Технология приготовления:

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

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

Морковь и чернослив смешивают в одной емкости и добавляют сахар.

Характеристика блюда на выходе:

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

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	62,2	49,8	0,7	0,0	4,0	19,2
чернослив	7,7	7,2	0,2	0,0	3,8	16,1
масло подсолнечное	3,6	3,6	0,0	3,2	0,0	28,5
Выход:		60,0	0,9	3,2	7,8	63,8

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
свекла	0,01	0,02	0,6	0,08	1,99	17	119	16	10	19	0,6	3,5	0,3
чернослив	0,00	0,01	0,4	0,10	0,09	1	52	5	6	5	0,2	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,03	1,0	0,18	2,08	18	171	21	16	24	0,8	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 - свойственные 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				
морковь	50,0	40,0	0,5	0,0	2,5	12,3
петрушка (корень)	2,5	2,0	0,0	0,0	0,2	0,9
сметана 15 %-ной жирности	50,0	50,0	1,2	6,6	1,6	70,8
мука пшеничная высший сорт	10,0	10,0	1,0	0,1	6,4	30,5
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
томатное пюре	6,0	6,0	0,2	0,0	0,6	3,4
капуста белокочанная	350,0	280,0	4,7	0,2	12,0	69,1
лук репчатый	50,0	40,0	0,5	0,1	3,0	14,7
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,2
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	800,0	800,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	8,1	24,6	26,4	360,4

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
морковь	0,02	0,02	480,0	0,32	0,80	6	66	10	13	19	0,2	2,0	0,0
петрушка (корень)	0,00	0,00	0,0	0,02	0,28	0	6	1	0	1	0,0	0,0	0,0
сметана 15 %-ной жирности	0,01	0,04	32,1	0,24	0,08	15	48	39	4	26	0,1	4,5	0,2
мука пшеничная высший сорт	0,01	0,00	0,0	0,10	0,00	0	10	2	1	7	0,1	0,2	0,5
лавровый лист	0,00	0,00	0,4	0,00	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
томатное пюре	0,00	0,00	7,2	0,05	0,62	0	33	1	2	4	0,1	0,0	0,0
капуста белокочанная	0,06	0,09	5,0	1,57	50,4	28	697	118	39	76	1,5	8,4	0,7
лук репчатый	0,01	0,01	0,0	0,16	1,60	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,11	0,16	524,7	2,46	53,8	493	920	187	66	155	2,4	76,3	1,7

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.

БОРЦ 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				
лук репчатый	50,0	40,0	0,5	0,1	3,0	14,7
морковь	62,5	50,0	0,6	0,0	3,1	15,4
петрушка (корень)	2,5	2,0	0,0	0,0	0,2	0,9
свекла	200,0	160,0	2,3	0,1	12,8	61,5
картофель	108,8	80,0	1,5	0,3	11,9	56,0
сахар-песок	10,0	10,0	0,0	0,0	9,1	36,3
сметана 15 %-ной жирности	50,0	50,0	1,2	6,6	1,6	70,8
томатное пюре	30,0	30,0	1,0	0,0	3,2	16,9
капуста белокочанная	100,0	80,0	1,4	0,1	3,4	19,7
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,2
кислота лимонная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,3
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	800,0	800,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	8,5	24,8	48,4	451,2

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
лук репчатый	0,01	0,01	0,0	0,16	1,60	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
морковь	0,02	0,03	600,0	0,40	1,00	8	83	12	17	24	0,3	2,5	0,0
петрушка (корень)	0,00	0,00	0,0	0,02	0,28	0	6	1	0	1	0,0	0,0	0,0
свекла	0,02	0,05	1,9	0,26	6,40	56	382	52	31	60	2,0	11,2	1,0
картофель	0,07	0,04	1,4	1,15	6,40	3	377	7	16	40	0,6	4,0	0,2
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана 15 %-ной жирности	0,01	0,04	32,1	0,24	0,08	15	48	39	4	26	0,1	4,5	0,2
томатное пюре	0,01	0,01	36,0	0,26	3,12	2	167	5	12	18	0,5	0,0	0,2
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,4	0,45	14,4	8	199	34	11	22	0,4	2,4	0,2
лавровый лист	0,00	0,00	0,4	0,00	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
кислота лимонная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,52	0	1	1	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,16	0,21	673,3	2,94	33,8	535	1323	168	96	213	4,4	85,8	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 масла.

В кипящую воду закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, варят 10 мин., затем закладывают картофель, вареную свеклу, коренья, 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
огурец соленый	75,0	60,0	0,5	0,1	0,9	6,0
сметана 15 %-ной жирности	50,0	50,0	1,2	6,6	1,6	70,8
картофель	408,0	300,0	5,6	1,1	44,5	210,1
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
крупа рисовая	20,0	20,0	1,3	0,2	13,5	60,7
лук репчатый	50,0	40,0	0,5	0,1	3,0	14,7
морковь	50,0	40,0	0,5	0,0	2,5	12,3
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,2
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	750,0	750,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	9,6	25,7	66,1	533,3

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
огурец соленый	0,01	0,01	1,8	0,10	1,20	507	70	12	7	13	0,3	0,0	0,0
сметана 15 %-ной жирности	0,01	0,04	32,1	0,24	0,08	15	48	39	4	26	0,1	4,5	0,2
картофель	0,26	0,17	5,4	4,32	24,0	11	1414	26	60	151	2,4	15,0	0,7
лавровый лист	0,00	0,00	0,4	0,00	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
крупа рисовая	0,01	0,01	0,0	0,53	0,00	2	17	1	9	26	0,2	0,3	2,7
лук репчатый	0,01	0,01	0,0	0,16	1,60	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
морковь	0,02	0,02	480,0	0,32	0,80	6	66	10	13	19	0,2	2,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,32	0,26	519,7	5,67	27,7	984	1675	105	99	257	3,6	83,0	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 масла.

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				
огурец соленый	75,0	60,0	0,5	0,1	0,9	6,0
сметана 15 %-ной жирности	50,0	50,0	1,2	6,6	1,6	70,8
картофель	408,0	300,0	5,6	1,1	44,5	210,1
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
капуста белокочанная	100,0	80,0	1,4	0,1	3,4	19,7
лук репчатый	50,0	40,0	0,5	0,1	3,0	14,7
морковь	50,0	40,0	0,5	0,0	2,5	12,3
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,2
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	700,0	700,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	9,7	25,6	56,0	492,3

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
огурец соленый	0,01	0,01	1,8	0,10	1,20	507	70	12	7	13	0,3	0,0	0,0
сметана 15 %-ной жирности	0,01	0,04	32,1	0,24	0,08	15	48	39	4	26	0,1	4,5	0,2
картофель	0,26	0,17	5,4	4,32	24,0	11	1414	26	60	151	2,4	15,0	0,7
лавровый лист	0,00	0,00	0,4	0,00	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,4	0,45	14,4	8	199	34	11	22	0,4	2,4	0,2
лук репчатый	0,01	0,01	0,0	0,16	1,60	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
морковь	0,02	0,02	480,0	0,32	0,80	6	66	10	13	19	0,2	2,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,33	0,28	521,1	5,59	42,1	990	1857	138	101	252	3,8	85,1	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 с добавлением масла.

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				
петрушка (корень)	12,5	10,0	0,1	0,1	0,9	4,7
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
картофель	544,0	400,0	7,5	1,4	59,3	280,1
говядина 1 категории	128,8	114,0	19,9	16,1	0,0	224,2
яйцо куриное	8,8	8,0	1,0	0,8	0,1	11,3
томатное пюре	10,0	10,0	0,3	0,0	1,1	5,6
лук репчатый	62,5	50,0	0,7	0,1	3,7	18,3
морковь	50,0	40,0	0,5	0,0	2,5	12,3
соль поваренная йодированная	2,4	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0
бульон	700,0	700,0	13,2	3,1	1,9	88,0
вода	10,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	43,2	21,6	69,6	645,0

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
петрушка (корень)	0,01	0,01	0,1	0,10	1,40	1	28	5	2	6	0,1	0,0	0,0
лавровый лист	0,00	0,00	0,4	0,00	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
картофель	0,35	0,22	7,2	5,76	32,0	15	1886	35	80	202	3,1	20,0	0,9
говядина 1 категории	0,05	0,14	0,0	7,48	0,00	56	308	9	22	186	2,7	8,2	0,0
яйцо куриное	0,00	0,03	12,5	0,23	0,00	8	9	4	1	13	0,2	1,6	2,2
томатное пюре	0,00	0,00	12,0	0,09	1,04	1	56	2	4	6	0,2	0,0	0,1
лук репчатый	0,02	0,01	0,0	0,20	2,00	2	73	14	6	25	0,4	1,5	0,2
морковь	0,02	0,02	480,0	0,32	0,80	6	66	10	13	19	0,2	2,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	706	0	8	0	2	0,1	96,0	0,0
бульон	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,45	0,43	512,2	14,18	37,3	795	2428	87	129	460	6,9	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, делят на две части.

Одну часть лука бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой с добавлением масла, вторую часть лука бланшируют отдельно для добавления в мясо.

Мясо дефростируют, промывают проточной водой при помощи щетки, нарезают на куски и пропускают через мясорубку (2-3 раза), добавляют мелко рубленный бланшированный лук, яйцо, соль 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 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				
морковь	50,0	40,0	0,5	0,0	2,5	12,3
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
картофель	272,0	200,0	3,8	0,7	29,7	140,0
яйцо куриное	9,7	8,8	1,1	0,9	0,1	12,4
мука пшеничная высший сорт	30,8	30,8	3,1	0,4	19,6	94,0
лук репчатый	50,0	40,0	0,5	0,1	3,0	14,7
масло сливочное	3,5	3,5	0,0	2,5	0,0	23,0
масло подсолнечное	10,0	10,0	0,0	8,8	0,0	79,1
соль поваренная йодированная	0,9	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0
бульон	750,0	750,0	14,1	3,3	2,0	94,3
вода	45,8	45,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	23,1	16,7	57,0	470,3

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
морковь	0,02	0,02	480,0	0,32	0,80	6	66	10	13	19	0,2	2,0	0,0
лавровый лист	0,00	0,00	0,4	0,00	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
картофель	0,17	0,11	3,6	2,88	16,0	8	943	18	40	101	1,6	10,0	0,5
яйцо куриное	0,00	0,03	13,7	0,25	0,00	9	10	4	1	15	0,2	1,8	2,4
мука пшеничная высший сорт	0,04	0,01	0,0	0,30	0,00	1	31	5	4	23	0,3	0,5	1,6
лук репчатый	0,01	0,01	0,0	0,16	1,60	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
масло сливочное	0,00	0,00	13,7	0,01	0,00	0	0	0	0	1	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	265	0	3	0	1	0,0	36,0	0,0
бульон	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,24	0,18	511,4	3,92	18,4	290	1110	52	64	180	2,7	51,4	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- 10 г., 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
картофель	544,0	400,0	7,5	1,4	59,3	280,1
макаронные изделия высшего сорта	40,0	40,0	4,1	0,5	25,7	123,3
лук репчатый	50,0	40,0	0,5	0,1	3,0	14,7
морковь	50,0	40,0	0,5	0,0	2,5	12,3
масло подсолнечное	10,0	10,0	0,0	8,8	0,0	79,1
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	700,0	700,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	12,6	10,8	90,6	510,0

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
лавровый лист	0,00	0,00	0,4	0,00	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
картофель	0,35	0,22	7,2	5,76	32,0	15	1886	35	80	202	3,1	20,0	0,9
макаронные изделия высшего сорта	0,05	0,01	0,0	0,93	0,00	1	41	7	6	30	0,6	0,6	0,0
лук репчатый	0,01	0,01	0,0	0,16	1,60	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
морковь	0,02	0,02	480,0	0,32	0,80	6	66	10	13	19	0,2	2,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,43	0,26	487,6	7,17	34,4	465	2052	69	104	273	4,3	83,8	1,2

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 с добавлением масла.

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				
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
картофель	340,0	250,0	4,7	0,9	37,1	175,1
горох	80,0	80,0	15,4	1,4	36,0	218,5
лук репчатый	50,0	40,0	0,5	0,1	3,0	14,7
морковь	50,0	40,0	0,5	0,0	2,5	12,3
петрушка (корень)	12,5	10,0	0,1	0,1	0,9	4,7
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,2
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
бульон	650,0	650,0	12,2	2,9	1,8	81,7
Выход:		1000,0	33,4	23,0	81,4	665,7

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
лавровый лист	0,00	0,00	0,4	0,00	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
картофель	0,22	0,14	4,5	3,60	20,0	10	1179	22	50	126	2,0	12,5	0,6
горох	0,47	0,10	1,0	4,16	0,00	20	580	81	74	229	4,7	4,1	9,2
лук репчатый	0,01	0,01	0,0	0,16	1,60	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
морковь	0,02	0,02	480,0	0,32	0,80	6	66	10	13	19	0,2	2,0	0,0
петрушка (корень)	0,01	0,01	0,1	0,10	1,40	1	28	5	2	6	0,1	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
бульон	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,73	0,28	486,0	8,34	23,8	479	1912	135	145	402	7,4	79,8	10,0

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 ФАСОЛЮ;
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				
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
картофель	272,0	200,0	3,8	0,7	29,7	140,0
фасоль	80,0	80,0	15,8	1,4	34,2	212,7
лук репчатый	50,0	40,0	0,5	0,1	3,0	14,7
морковь	62,5	50,0	0,6	0,0	3,1	15,4
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,2
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
бульон	700,0	700,0	13,2	3,1	1,9	88,0
Выход:		1000,0	33,9	22,9	72,0	629,5

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
лавровый лист	0,00	0,00	0,4	0,00	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
картофель	0,17	0,11	3,6	2,88	16,0	8	943	18	40	101	1,6	10,0	0,5
фасоль	0,29	0,12	0,0	4,10	0,00	24	730	106	72	334	4,1	9,7	17,5
лук репчатый	0,01	0,01	0,0	0,16	1,60	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
морковь	0,02	0,03	600,0	0,40	1,00	8	83	12	17	24	0,3	2,5	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
бульон	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,49	0,27	604,0	7,54	18,6	482	1815	152	134	481	6,4	83,4	18,2

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 с добавлением масла.

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 КРУПНОЙ (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				
морковь	50,0	40,0	0,5	0,0	2,5	12,3
сметана 15 %-ной жирности	50,0	50,0	1,2	6,6	1,6	70,8
картофель	136,0	100,0	1,9	0,4	14,8	70,0
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
крупа перловая	40,0	40,0	3,5	0,4	24,4	114,9
капуста белокочанная	150,0	120,0	2,0	0,1	5,1	29,6
лук репчатый	50,0	40,0	0,5	0,1	3,0	14,7
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,2
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	850,0	850,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	9,6	25,2	51,5	471,0

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
морковь	0,02	0,02	480,0	0,32	0,80	6	66	10	13	19	0,2	2,0	0,0
сметана 15 %-ной жирности	0,01	0,04	32,1	0,24	0,08	15	48	39	4	26	0,1	4,5	0,2
картофель	0,09	0,06	1,8	1,44	8,00	4	471	9	20	50	0,8	5,0	0,2
лавровый лист	0,00	0,00	0,4	0,00	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
крупа перловая	0,03	0,02	0,0	1,18	0,00	3	57	13	14	112	0,6	0,0	13,3
капуста белокочанная	0,03	0,04	2,2	0,67	21,6	12	299	51	17	32	0,6	3,6	0,3
лук репчатый	0,01	0,01	0,0	0,16	1,60	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,19	0,19	516,4	4,01	32,1	483	1001	138	73	262	2,8	76,3	14,2

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 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 с добавлением масла.

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				
морковь	50,0	40,0	0,5	0,0	2,5	12,3
сметана 15 %-ной жирности	50,0	50,0	1,2	6,6	1,6	70,8
картофель	136,0	100,0	1,9	0,4	14,8	70,0
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
крупа рисовая	40,0	40,0	2,6	0,4	26,9	121,4
капуста белокочанная	150,0	120,0	2,0	0,1	5,1	29,6
лук репчатый	50,0	40,0	0,5	0,1	3,0	14,7
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,2
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	850,0	850,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	8,7	25,2	54,0	477,5

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
морковь	0,02	0,02	480,0	0,32	0,80	6	66	10	13	19	0,2	2,0	0,0
сметана 15 %-ной жирности	0,01	0,04	32,1	0,24	0,08	15	48	39	4	26	0,1	4,5	0,2
картофель	0,09	0,06	1,8	1,44	8,00	4	471	9	20	50	0,8	5,0	0,2
лавровый лист	0,00	0,00	0,4	0,00	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
крупа рисовая	0,02	0,01	0,0	1,06	0,00	4	33	3	17	52	0,4	0,6	5,3
капуста белокочанная	0,03	0,04	2,2	0,67	21,6	12	299	51	17	32	0,6	3,6	0,3
лук репчатый	0,01	0,01	0,0	0,16	1,60	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,18	0,18	516,4	3,89	32,1	483	977	128	77	202	2,5	76,9	6,3

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 с добавлением масла.

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				
петрушка (зелень)	8,8	7,0	0,2	0,0	0,5	3,1
горбуша консерв.	180,8	160,0	31,4	8,2	0,0	199,2
картофель	380,8	280,0	5,3	1,0	41,5	196,1
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
крупа рисовая	20,0	20,0	1,3	0,2	13,5	60,7
лук репчатый	40,0	32,0	0,4	0,1	2,4	11,7
морковь	80,0	64,0	0,8	0,1	4,0	19,7
масло сливочное	15,0	15,0	0,1	10,9	0,1	98,8
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	800,0	800,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	39,5	20,5	62,1	589,8

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
петрушка (зелень)	0,00	0,00	39,9	0,04	4,20	2	46	15	5	6	0,1	0,3	0,0
горбуша консерв.	0,03	0,18	19,2	10,62	0,00	844	345	260	78	320	1,3	80,0	56,3
картофель	0,24	0,16	5,0	4,03	22,4	11	1320	25	56	141	2,2	14,0	0,7
лавровый лист	0,00	0,00	0,4	0,00	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
крупа рисовая	0,01	0,01	0,0	0,53	0,00	2	17	1	9	26	0,2	0,3	2,7
лук репчатый	0,01	0,01	0,0	0,13	1,28	1	46	9	4	16	0,2	1,0	0,1
морковь	0,03	0,04	768,0	0,51	1,28	10	106	15	21	31	0,4	3,2	0,1
масло сливочное	0,00	0,01	58,8	0,02	0,00	1	2	2	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,32	0,41	891,3	15,88	29,2	1311	1884	333	173	544	4,5	159	60,0

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 с добавлением масла.

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.

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ;

Номер рецептуры: 54-13с-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
петрушка (зелень)	8,8	7,0	0,2	0,0	0,5	3,1
томат	56,1	44,9	0,5	0,1	1,6	8,8
картофель	136,0	100,0	1,9	0,4	14,8	70,0
капуста белокочанная	246,4	197,1	3,3	0,2	8,4	48,6
лук репчатый	25,0	20,0	0,3	0,0	1,5	7,3
морковь	50,0	40,0	0,5	0,0	2,5	12,3
масло подсолнечное	17,1	17,1	0,0	15,0	0,0	135,3
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	883,0	883,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	6,7	15,7	29,3	285,4

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
петрушка (зелень)	0,00	0,00	39,9	0,04	4,20	2	46	15	5	6	0,1	0,3	0,0
томат	0,02	0,01	35,8	0,25	4,49	1	108	6	8	10	0,4	0,9	0,2
картофель	0,09	0,06	1,8	1,44	8,00	4	471	9	20	50	0,8	5,0	0,2
капуста белокочанная	0,04	0,06	3,6	1,10	35,5	19	491	83	27	53	1,0	5,9	0,5
лук репчатый	0,01	0,00	0,0	0,08	0,80	1	29	5	2	10	0,1	0,6	0,1
морковь	0,02	0,02	480,0	0,32	0,80	6	66	10	13	19	0,2	2,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,18	0,15	561,1	3,23	53,8	474	1212	133	76	150	2,7	74,7	1,1

Технология приготовления:

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

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

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой, припускают с маслом и небольшим количеством воды до полуготовности.

Помидоры перебирают, промывают проточной водой не менее 5 минут. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками.

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

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют, слегка бланшируют и пассируют на масле.

В кипящую воду кладут капусту, доводят до кипения, добавляют картофель, зелень, припущенные морковь, лук и варят 20-30 минут. За 5 минут до готовности добавляют соль, мелко нарезанные томаты и варят до готовности.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - овощи сохранили форму; консистенция овощей мягкая;

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

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ;
Номер рецептуры: 54-14с-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
петрушка (зелень)	8,8	7,0	0,2	0,0	0,5	3,1
свекла	200,0	160,0	2,3	0,1	12,8	61,5
сахар-песок	10,0	10,0	0,0	0,0	9,1	36,3
картофель	108,8	80,0	1,5	0,3	11,9	56,0
капуста белокочанная	100,0	80,0	1,4	0,1	3,4	19,7
лук репчатый	50,0	40,0	0,5	0,1	3,0	14,7
морковь	62,5	50,0	0,6	0,0	3,1	15,4
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,2
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	800,0	800,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	6,5	18,2	43,8	364,9

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
петрушка (зелень)	0,00	0,00	39,9	0,04	4,20	2	46	15	5	6	0,1	0,3	0,0
свекла	0,02	0,05	1,9	0,26	6,40	56	382	52	31	60	2,0	11,2	1,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
картофель	0,07	0,04	1,4	1,15	6,40	3	377	7	16	40	0,6	4,0	0,2
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,4	0,45	14,4	8	199	34	11	22	0,4	2,4	0,2
лук репчатый	0,01	0,01	0,0	0,16	1,60	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
морковь	0,02	0,03	600,0	0,40	1,00	8	83	12	17	24	0,3	2,5	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,14	0,16	644,7	2,46	34,0	519	1147	136	85	173	3,8	81,6	1,6

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 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, зелень, пассерованный лук с морковью и варят до готовности овощей.

За 5 минут до готовности борщ заправляют солью, сахаром.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - овощи сохранили форму; консистенция овощей мягкая; вкус - кисло-сладкий; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С РИСОМ;**Номер рецептуры: 54-15с-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
огурец	75,0	60,0	0,5	0,1	1,4	7,7
петрушка (зелень)	8,8	7,0	0,2	0,0	0,5	3,1
картофель	139,9	102,9	1,9	0,4	15,3	72,1
крупа рисовая	40,0	40,0	2,6	0,4	26,9	121,4
лук репчатый	12,5	10,0	0,1	0,0	0,7	3,7
морковь	64,2	51,4	0,6	0,0	3,2	15,8
масло подсолнечное	8,6	8,6	0,0	7,6	0,0	68,0
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	900,0	900,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	5,9	8,5	48,0	291,8

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
огурец	0,01	0,02	3,6	0,10	2,40	4	70	12	7	22	0,3	1,8	0,2
петрушка (зелень)	0,00	0,00	39,9	0,04	4,20	2	46	15	5	6	0,1	0,3	0,0
картофель	0,09	0,06	1,9	1,48	8,23	4	485	9	21	52	0,8	5,2	0,2
крупа рисовая	0,02	0,01	0,0	1,06	0,00	4	33	3	17	52	0,4	0,6	5,3
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,04	0,40	0	15	3	1	5	0,1	0,3	0,0
морковь	0,02	0,03	616,8	0,41	1,03	8	85	12	17	25	0,3	2,6	0,1
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,14	0,12	662,2	3,13	16,3	463	735	59	69	163	2,0	70,7	5,8

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками или 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 масла и воды.

Огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками, припускают в небольшом количестве воды 10-15 мин.

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

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, пассированные репчатый лук, зелень и морковь, через 5-10 мин добавляют припущенные огурцы.

За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - овощи сохранили форму; консистенция овощей мягкая, крупа хорошо разварена, но не потеряла форму; вкус - соответствует наименованию блюда; запах - аромат огурцов, крупы и овощей.

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа кукурузная	40,0	40,0	3,1	0,4	25,8	119,7
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	5,0	5,0	0,0	3,6	0,0	32,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	68,0	68,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	5,8	6,8	32,8	216,9

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 кукурузная	0,04	0,02	7,9	0,67	0,00	2	49	7	10	38	0,9	0,0	6,0
молоко	0,03	0,12	13,2	0,64	0,52	38	121	106	12	78	0,1	9,0	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	19,6	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,07	0,14	40,7	1,32	0,52	335	171	116	23	118	1,1	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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа кукурузная	57,0	57,0	4,4	0,6	36,8	170,5
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	65,0	65,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	7,2	10,7	43,9	300,7

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
крупа кукурузная	0,05	0,03	11,3	0,96	0,00	3	70	10	15	54	1,3	0,0	8,5
молоко	0,03	0,12	13,2	0,64	0,52	38	121	106	12	78	0,1	9,0	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,08	0,16	63,7	1,62	0,52	336	192	120	27	135	1,5	49,0	10,4

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 КУКУРУЗНАЯ С КУРАГОЙ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
курага	10,7	10,0	0,5	0,0	4,6	20,8
крупа кукурузная	57,0	57,0	4,4	0,6	36,8	170,5
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	65,0	65,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		210,0	7,7	10,7	48,5	321,5

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	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
курага	0,01	0,02	35,0	0,24	0,16	1	143	14	9	13	0,3	0,0	0,0
крупа кукурузная	0,05	0,03	11,3	0,96	0,00	3	70	10	15	54	1,3	0,0	8,5
молоко	0,03	0,12	13,2	0,64	0,52	38	121	106	12	78	0,1	9,0	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,09	0,18	98,7	1,86	0,68	337	335	134	36	147	1,8	49,0	10,4

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Курагу перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают.

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

За 10 минут до готовности добавляют курагу, перемешивают.

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, в каше равномерно распределена курага; консистенция - однородная, вязкая, держится горкой, зерна мягкие; цвет - желтый, вкус и запах - соответствуют наименованию каши и кураге.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С ИЗЮМОМ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
изюм	10,2	10,0	0,2	0,0	6,0	25,2
крупка кукурузная	57,0	57,0	4,4	0,6	36,8	170,5
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	65,0	65,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		210,0	7,4	10,7	49,9	325,9

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
изюм	0,01	0,01	0,4	0,05	0,00	9	69	7	4	11	0,3	0,1	0,1
крупка кукурузная	0,05	0,03	11,3	0,96	0,00	3	70	10	15	54	1,3	0,0	8,5
молоко	0,03	0,12	13,2	0,64	0,52	38	121	106	12	78	0,1	9,0	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,09	0,17	64,0	1,67	0,52	345	261	127	31	146	1,8	49,1	10,4

Технология приготовления:

Крупку перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды.

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

За 10 минут до готовности добавляют изюм, перемешивают.

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, в каше равномерно распределен изюм; консистенция - однородная, вязкая, зерна мягкие; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С КЛЮКВОЙ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
клюква	10,7	10,0	0,0	0,0	0,3	1,7
крупка кукурузная	57,0	57,0	4,4	0,6	36,8	170,5
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	65,0	65,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		210,0	7,2	10,7	44,2	302,4

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
клюква	0,00	0,00	0,0	0,02	0,60	0	10	1	1	1	0,1	0,0	0,0
крупа кукурузная	0,05	0,03	11,3	0,96	0,00	3	70	10	15	54	1,3	0,0	8,5
молоко	0,03	0,12	13,2	0,64	0,52	38	121	106	12	78	0,1	9,0	1,8
сах ар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,08	0,16	63,7	1,64	1,12	336	202	121	29	136	1,5	49,0	10,4

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Клюкву перебирают, промывают в воде, размораживают.

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 клюкву, растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределены ягоды; консистенция - однородная, вязкая, держится горкой, зерна мягкие; вкус и запах - соответствуют наименованию каши и клюквы.

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	50,0	50,0	5,4	1,5	30,3	155,7
молоко	104,0	104,0	2,8	2,9	4,4	55,5
сах ар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	52,0	52,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	8,3	11,7	37,5	288,0

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
крупа пшеничная	0,15	0,02	0,9	1,84	0,00	4	88	12	36	101	1,2	2,3	1,2
молоко	0,03	0,12	13,7	0,67	0,54	40	126	110	13	81	0,1	9,4	1,8
сах ар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,18	0,15	53,8	2,53	0,54	338	215	126	49	185	1,3	51,6	3,1

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С), 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 ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ;
Номер рецептуры: 54-7к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
изюм	10,2	10,0	0,2	0,0	6,0	25,2
крупа пшеничная	50,0	50,0	5,4	1,5	30,3	155,7
молоко	104,0	104,0	2,8	2,9	4,4	55,5
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	52,0	52,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		210,0	8,5	11,7	43,5	313,2

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
изюм	0,01	0,01	0,4	0,05	0,00	9	69	7	4	11	0,3	0,1	0,1
крупа пшеничная	0,15	0,02	0,9	1,84	0,00	4	88	12	36	101	1,2	2,3	1,2
молоко	0,03	0,12	13,7	0,67	0,54	40	126	110	13	81	0,1	9,4	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,19	0,16	54,2	2,58	0,54	347	284	133	53	196	1,6	51,7	3,2

Технология приготовления:

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

Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды.

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

За 10 минут до готовности добавляют изюм, перемешивают.

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, в каше равномерно распределен изюм; консистенция - мягкая, однородная; цвет - желтоватый; вкус и запах - соответствуют наименованию каши и изюма.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С КУРАГОЙ;
Номер рецептуры: 54-8к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
курага	10,7	10,0	0,5	0,0	4,6	20,8
крупа пшеничная	50,0	50,0	5,4	1,5	30,3	155,7
молоко	104,0	104,0	2,8	2,9	4,4	55,5
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	52,0	52,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		210,0	8,8	11,7	42,1	308,8

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
курага	0,01	0,02	35,0	0,24	0,16	1	143	14	9	13	0,3	0,0	0,0
крупа пшеничная	0,15	0,02	0,9	1,84	0,00	4	88	12	36	101	1,2	2,3	1,2
молоко	0,03	0,12	13,7	0,67	0,54	40	126	110	13	81	0,1	9,4	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,19	0,17	88,8	2,77	0,70	339	357	140	58	198	1,6	51,6	3,1

Технология приготовления:

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

Курагу перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают.

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

За 10 минут до готовности добавляют курагу, перемешивают.

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, в каше равномерно распределена курага; консистенция - мягкая, однородная; цвет - желтоватый; вкус и запах - соответствуют наименованию каши и кураги.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа овсяная	50,0	50,0	5,8	2,7	27,1	155,6
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	60,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	8,6	12,8	34,2	285,8

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
крупа овсяная	0,18	0,04	0,0	1,72	0,00	13	150	28	50	152	1,7	2,3	12,7
молоко	0,03	0,12	13,2	0,64	0,52	38	121	106	12	78	0,1	9,0	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,21	0,17	52,4	2,38	0,52	346	273	138	63	232	1,9	51,3	14,6

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 ОВСЯНАЯ С ИЗЮМОМ;**Номер рецептуры: 54-10к-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
изюм	10,2	10,0	0,2	0,0	6,0	25,2
крупа овсяная	50,0	50,0	5,8	2,7	27,1	155,6
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	60,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		210,0	8,8	12,8	40,2	311,0

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
изюм	0,01	0,01	0,36	0,05	0,00	9	69	7	4	11	0,3	0,1	0,1
крупа овсяная	0,18	0,04	0,00	1,72	0,00	13	150	28	50	152	1,7	2,3	12,7
молоко	0,03	0,12	13,20	0,64	0,52	38	121	106	12	78	0,1	9,0	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,18	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,22	0,18	52,74	2,43	0,52	355	342	145	66	244	2,1	51,3	14,6

Технология приготовления:

Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды.

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.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ;**Номер рецептуры: 54-11к-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
курага	10,7	10,0	0,5	0,0	4,6	20,8
крупа овсяная	50,0	50,0	5,8	2,7	27,1	155,6
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	60,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		210,0	9,1	12,8	38,8	306,6

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
курага	0,01	0,02	34,98	0,24	0,16	1	143	14	9	13	0,3	0,0	0,0
крупа овсяная	0,18	0,04	0,00	1,72	0,00	13	150	28	50	152	1,7	2,3	12,7
молоко	0,03	0,12	13,20	0,64	0,52	38	121	106	12	78	0,1	9,0	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,18	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,22	0,19	87,36	2,62	0,68	347	415	152	72	245	2,1	51,3	14,6

Технология приготовления:

Курагу перебирают, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают.

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.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КЛЮКВОЙ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
клюква	10,7	10,0	0,0	0,0	0,3	1,7
крупа овсяная	50,0	50,0	5,8	2,7	27,1	155,6
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	60,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		210,0	8,6	12,8	34,5	287,5

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
клюква	0,00	0,00	0,00	0,02	0,60	0	10	1	1	1	0,1	0,0	0,0
крупа овсяная	0,18	0,04	0,00	1,72	0,00	13	150	28	50	152	1,7	2,3	12,7
молоко	0,03	0,12	13,20	0,64	0,52	38	121	106	12	78	0,1	9,0	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,18	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,21	0,17	52,38	2,40	1,12	346	283	139	64	233	1,9	51,3	14,6

Технология приготовления:

Клюкву перебирают, промывают в воде, размораживают.

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.

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

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределена клюква; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие; цвет, вкус и запах - соответствуют наименованию каши и клюкве.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупя пшеничная Артек	50,0	50,0	5,2	0,5	31,2	150,1
молоко	106,0	106,0	2,9	3,0	4,5	56,6
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	54,0	54,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	8,2	10,8	38,5	283,5

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
крупя пшеничная Артек	0,11	0,04	0,00	1,08	0,00	6	95	18	26	120	2,0	0,0	31,1
молоко	0,03	0,13	13,99	0,68	0,55	40	128	112	13	83	0,1	9,5	1,9
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,18	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,14	0,18	53,17	1,78	0,55	341	225	134	39	205	2,2	49,6	33,1

Технология приготовления:

Крупя 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 крупя 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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С ИЗЮМОМ;

Номер рецептуры: 54-14к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
изюм	10,2	10,0	0,2	0,0	6,0	25,2
крупя пшеничная Артек	50,0	50,0	5,2	0,5	31,2	150,1
молоко	106,0	106,0	2,9	3,0	4,5	56,6
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	54,0	54,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		210,0	8,4	10,8	44,5	308,7

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
изюм	0,01	0,01	0,36	0,05	0,00	9	69	7	4	11	0,3	0,1	0,1
крупа пшеничная Артек	0,11	0,04	0,00	1,08	0,00	6	95	18	26	120	2,0	0,0	31,1
молоко	0,03	0,13	13,99	0,68	0,55	40	128	112	13	83	0,1	9,5	1,9
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,18	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,15	0,19	53,53	1,83	0,55	350	294	141	43	217	2,5	49,6	33,1

Технология приготовления:

Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды.

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

Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет.

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

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределен изюм; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие; вкус и запах - соответствуют наименованию каши и изюма.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С КУРАГОЙ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
курага	10,7	10,0	0,5	0,0	4,6	20,8
крупа пшеничная Артек	50,0	50,0	5,2	0,5	31,2	150,1
молоко	106,0	106,0	2,9	3,0	4,5	56,6
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	54,0	54,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		210,0	8,7	10,8	43,1	304,3

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
курага	0,01	0,02	34,98	0,24	0,16	1	143	14	9	13	0,3	0,0	0,0
крупа пшеничная Артек	0,11	0,04	0,00	1,08	0,00	6	95	18	26	120	2,0	0,0	31,1
молоко	0,03	0,13	13,99	0,68	0,55	40	128	112	13	83	0,1	9,5	1,9
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,18	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,15	0,20	88,15	2,02	0,71	343	368	148	48	218	2,5	49,6	33,1

Технология приготовления:

Курагу перебирают, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают.

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

Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет.

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

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределена курага; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие; вкус и запах - соответствуют наименованию каши и кураги.

КАША "ДРУЖБА";

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупa рисовая	15,0	15,0	1,0	0,1	10,1	45,5
крупa пшeнная	11,0	11,0	1,2	0,3	6,7	34,3
молоко	102,0	102,0	2,8	2,9	4,4	54,4
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	5,0	5,0	0,0	3,6	0,0	32,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	70,0	70,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	5,0	6,9	23,9	178,0

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
крупa рисовая	0,01	0,00	0,00	0,40	0,00	1	12	1	7	20	0,1	0,2	2,0
крупa пшeнная	0,03	0,00	0,20	0,40	0,00	1	19	3	8	22	0,3	0,5	0,3
молоко	0,03	0,12	13,46	0,65	0,53	39	124	108	12	80	0,1	9,2	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	19,59	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,07	0,12	33,25	1,46	0,53	335	156	115	27	123	0,5	49,9	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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа гречневая ядрица	80,0	80,0	9,5	2,3	41,6	225,1
молоко	700,0	700,0	19,1	19,7	29,9	373,5
сах ар-песок	8,0	8,0	0,0	0,0	7,3	29,1
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	300,0	300,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	28,7	29,3	78,9	693,6

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 гречневая ядрица	0,25	0,13	1,0	4,61	0,00	2	252	14	139	207	4,7	2,6	4,0
молоко	0,20	0,84	92,4	4,48	3,64	266	848	739	85	548	0,6	63,0	12,3
сах ар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,45	0,98	132,0	9,11	3,64	563	1102	758	225	758	5,3	106	16,4

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	80,0	80,0	5,3	0,7	53,9	242,9
молоко	700,0	700,0	19,1	19,7	29,9	373,5
сах ар-песок	8,0	8,0	0,0	0,0	7,3	29,1
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	300,0	300,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	24,5	27,7	91,2	711,4

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 рисовая	0,05	0,03	0,00	2,11	0,00	7	66	6	35	104	0,7	1	10,6
молоко	0,20	0,84	92,40	4,48	3,64	266	848	739	85	548	0,6	63	12,3
сах ар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,18	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0
Выход:	0,25	0,88	131,6	6,61	3,64	568	916	749	120	655	1,4	104	23,0

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 высшего сорта	80,0	80,0	8,3	0,9	51,3	246,6
молоко	700,0	700,0	19,1	19,7	29,9	373,5
сахар-песок	8,0	8,0	0,0	0,0	7,3	29,1
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	300,0	300,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	27,5	27,9	88,6	715,1

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
макаронные изделия высшего сорта	0,10	0,03	0,0	1,86	0,00	2	82	13	11	61	1,1	1	0,0
молоко	0,20	0,84	92,4	4,48	3,64	266	848	739	85	548	0,6	63	12,3
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0
Выход:	0,30	0,88	131,6	6,36	3,64	563	931	757	97	611	1,8	104	12,4

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа гречневая ядрица	38,0	38,0	4,5	1,1	19,7	106,9
молоко	96,0	96,0	2,6	2,7	4,1	51,2
масло сливочное	4,0	4,0	0,0	2,9	0,0	26,3
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	64,0	64,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	7,1	6,7	23,8	184,4

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 гречневая ядрица	0,12	0,06	0,5	2,19	0,00	1	120	7	66	99	2,2	1,3	1,9
молоко	0,03	0,12	12,7	0,61	0,50	36	116	101	12	75	0,1	8,6	1,7
масло сливочное	0,00	0,00	15,7	0,01	0,00	0	1	0	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,15	0,18	28,8	2,81	0,50	332	237	112	78	175	2,3	49,9	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 высшего сорта	51,0	51,0	5,3	0,6	32,7	157,2
масло сливочное	6,8	6,8	0,0	4,9	0,0	44,8
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	306,0	306,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	5,3	5,5	32,7	202,0

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
макаронные изделия высшего сорта	0,06	0,02	0,0	1,18	0,00	1	52	9	7	39	0,7	0,8	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	26,6	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,06	0,03	26,6	1,19	0,00	149	53	11	7	40	0,7	20,8	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				
укроп	0,9	0,8	0,0	0,0	0,0	0,3
макаронные изделия высшего сорта	36,8	36,8	3,8	0,4	23,6	113,4
горошек зеленый консерв.	9,4	8,3	0,2	0,0	0,5	3,1
томатное пюре	9,0	9,0	0,3	0,0	1,0	5,1
морковь	23,7	21,0	0,3	0,0	1,3	6,5
масло сливочное	9,0	9,0	0,1	6,5	0,1	59,3
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	220,5	220,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	4,7	6,9	26,5	187,7

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
укроп	0,00	0,00	3,6	0,01	0,32	0	2	2	0	1	0,0	0,0	0,0
макаронные изделия высшего сорта	0,05	0,01	0,0	0,85	0,00	1	38	6	5	28	0,5	0,6	0,0
горошек зеленый консерв.	0,01	0,00	2,5	0,05	0,33	23	7	1	2	4	0,1	0,0	0,1
томатное пюре	0,00	0,00	10,8	0,08	0,94	1	50	2	4	5	0,2	0,0	0,1
морковь	0,01	0,01	252,0	0,17	0,42	3	35	5	7	10	0,1	1,1	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	35,3	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,07	0,03	304,2	1,17	2,01	175	133	18	18	50	0,9	21,6	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.

Укроп перебирают, промывают, ошпаривают, шинкуют.

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

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

Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, добавляют к ним зеленый горошек, морковь с томатным пюре, укроп, заправляют растопленным сливочным маслом, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия 5-7 минут, охлаждают до 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 высшего сорта	44,6	44,6	4,6	0,5	28,6	137,5
сыр российский	15,6	15,0	3,3	3,9	0,0	48,1
масло сливочное	3,8	3,8	0,0	2,8	0,0	25,0
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	98,2	98,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	7,9	7,2	28,6	210,6

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
макаронные изделия высшего сорта	0,05	0,01	0,0	1,03	0,00	1	46	7	6	34	0,6	0,7	0,0
сыр российский	0,00	0,04	23,4	0,04	0,04	92	11	116	5	65	0,1	0,0	1,9
масло сливочное	0,00	0,00	14,9	0,01	0,00	0	0	0	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,05	0,05	38,3	1,08	0,04	241	57	126	11	100	0,8	20,7	1,9

Технология приготовления:

Сыр нарезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия, натирают на терке. Макароны 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	69,0	69,0	8,2	2,0	35,9	194,1
масло сливочное	6,8	6,8	0,0	4,9	0,0	44,8
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	102,0	102,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	8,2	6,9	35,9	238,9

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
крупа гречневая ядрица	0,21	0,11	0,8	3,97	0,00	2	218	12	120	179	4,0	2,3	3,5
масло сливочное	0,00	0,01	26,6	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,21	0,12	27,5	3,98	0,00	149	219	14	120	180	4,0	22,3	3,5

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 делается 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 - соответствуют 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				
крупя перловая	66,6	66,6	5,8	0,6	40,5	191,3
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	160,0	160,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	5,9	7,9	40,6	257,2

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эвк)					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
крупя перловая	0,06	0,03	0,0	1,97	0,00	5	95	22	23	187	1,0	0,0	22,1
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,06	0,04	39,2	1,99	0,00	153	96	25	23	189	1,1	20,0	22,2

Технология приготовления:

Крупя 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; цвет, вкус и запах - соответствуют 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				
крупя рисовая	54,0	54,0	3,6	0,5	36,4	163,9
масло сливочное	6,8	6,8	0,0	4,9	0,0	44,8
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	324,0	324,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	3,6	5,4	36,4	208,7

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эвк)					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
крупя рисовая	0,03	0,02	0,0	1,43	0,00	5	45	4	23	70	0,5	0,8	7,2
масло сливочное	0,00	0,01	26,6	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,03	0,03	26,6	1,44	0,00	152	46	6	24	72	0,5	20,8	7,2

Технология приготовления:

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

Подготовленную крупя 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.

РИС ПРИПУЩЕННЫЙ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупя рисовая	51,8	51,8	3,4	0,5	34,9	157,3
масло сливочное	6,8	6,8	0,0	4,9	0,0	44,8
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	263,9	263,9	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	3,4	5,4	34,9	202,1

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
крупя рисовая	0,03	0,02	0,0	1,37	0,00	5	43	4	23	68	0,5	0,7	6,9
масло сливочное	0,00	0,01	26,6	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,03	0,03	26,6	1,38	0,00	152	44	6	23	69	0,5	20,7	6,9

Технология приготовления:

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

Подготовленную крупу всыпают в кипящую подсоленную воду. Варят периодически помешивая, при слабом кипении до загустения. Затем вводят растопленное сливочное масло и уваривают до готовности на водяной бане или в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия при закрытой крышке 5-7 мин. Затем взрыхляют поварской иглой.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, не деформированные, не слипшиеся; консистенция - мягкая; вкус и запах – соответствует наименованию блюда.

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				
морковь	6,8	6,0	0,1	0,0	0,4	1,8
петрушка (зелень)	3,4	3,0	0,1	0,0	0,2	1,3
сахар-песок	4,5	4,5	0,0	0,0	4,1	16,3
мука пшеничная высший сорт	1,8	1,8	0,2	0,0	1,1	5,5
томатное пюре	12,0	12,0	0,4	0,0	1,3	6,8
капуста белокочанная	178,0	157,5	2,7	0,1	6,7	38,9
лук репчатый	10,2	9,0	0,1	0,0	0,7	3,3
масло сливочное	6,8	6,8	0,0	4,9	0,0	44,8
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	204,8	204,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	3,6	5,0	14,5	118,7

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
морковь	0,00	0,00	72,0	0,05	0,12	1	10	1	2	3	0,0	0,3	0,0
петрушка (зелень)	0,00	0,00	17,1	0,02	1,80	1	20	6	2	2	0,1	0,1	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,0	0,02	0,00	0	2	0	0	1	0,0	0,0	0,1
томатное пюре	0,00	0,00	14,4	0,11	1,25	1	67	2	5	7	0,2	0,0	0,1
капуста белокочанная	0,03	0,05	2,8	0,88	28,4	16	392	67	22	42	0,8	4,7	0,4
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,04	0,36	0	13	2	1	5	0,1	0,3	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	26,6	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,03	0,06	133,0	1,13	31,9	166	505	82	32	62	1,2	25,5	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				
лук репчатый	15,0	12,0	0,2	0,0	0,9	4,4
морковь	30,0	24,0	0,3	0,0	1,5	7,4
репа	30,0	24,0	0,3	0,0	1,4	7,0
картофель	65,3	48,0	0,9	0,2	7,1	33,6
сметана	22,5	22,5	0,5	3,0	0,7	31,9
мука пшеничная высший сорт	1,1	1,1	0,1	0,0	0,7	3,5
капуста белокочанная	37,5	30,0	0,5	0,0	1,3	7,4
масло сливочное	1,1	1,1	0,0	0,8	0,0	7,4
масло подсолнечное	4,0	4,0	0,0	3,5	0,0	31,6
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	24,6	24,6	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	2,8	7,5	13,6	134,2

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
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,05	0,48	0	17	3	1	6	0,1	0,4	0,1
морковь	0,01	0,01	288,0	0,19	0,48	4	40	6	8	11	0,2	1,2	0,0
репа	0,01	0,01	2,5	0,21	1,92	3	47	10	4	7	0,2	0,1	0,2
картофель	0,04	0,03	0,9	0,69	3,84	2	226	4	10	24	0,4	2,4	0,1
сметана	0,00	0,02	14,5	0,11	0,04	7	22	17	2	12	0,0	2,0	0,1
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,0	0,01	0,00	0	1	0	0	1	0,0	0,0	0,1
капуста белокочанная	0,01	0,01	0,5	0,17	5,40	3	75	13	4	8	0,2	0,9	0,1
масло сливочное	0,00	0,00	4,4	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	150	0	2	0	0	0,0	20,4	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,07	0,08	310,7	1,43	12,2	169	429	56	29	70	1,0	27,4	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.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ;

Номер рецептуры: 54-10г-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
картофель	181,6	133,5	2,5	0,5	19,8	93,5
молоко	45,0	45,0	1,2	1,3	1,9	24,0
мука пшеничная высший сорт	7,5	7,5	0,8	0,1	4,8	22,9
масло подсолнечное	4,5	4,5	0,0	4,0	0,0	35,6
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	4,5	5,9	26,5	176,0

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
картофель	0,12	0,07	2,4	1,92	10,7	5	629	12	27	67	1,1	6,7	0,3
молоко	0,01	0,05	5,9	0,29	0,23	17	55	48	5	35	0,0	4,1	0,8
мука пшеничная высший сорт	0,01	0,00	0,0	0,07	0,00	0	8	1	1	6	0,1	0,1	0,4
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
Выход:	0,14	0,12	8,3	2,28	10,9	169	692	62	33	109	1,2	30,8	1,5

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают дольками или крупными кубиками, заливают горячей водой так, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до полуготовности. Затем отвар сливают, добавляют горячее молоко, варят до готовности, вводят разведенную молоком холодную муку на растительном масле пассеровку, и, помешивая, доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – форма нарезки картофеля должна сохраниться; консистенция - рыхлая, картофель частично разварен; вкус и запах - отварного картофеля и кипяченого молока.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ;

Номер рецептуры: 54-11г-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	2,4	0,4	18,7	88,2
молоко	24,0	24,0	0,7	0,7	1,0	12,8
масло сливочное	6,8	6,8	0,0	4,9	0,0	44,8
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	3,1	6,0	19,7	145,8

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	0,11	0,07	2,3	1,81	10,1	5	594	11	25	64	1,0	6,3	0,3
молоко	0,01	0,03	3,2	0,15	0,12	9	29	25	3	19	0,0	2,2	0,4
масло сливочное	0,00	0,01	26,6	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
Выход:	0,12	0,11	32,1	1,97	10,2	161	624	39	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, пыльная; вкус и запах - соответствуют 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 пшенная	58,5	58,5	6,3	1,7	35,4	182,2
масло сливочное	7,5	7,5	0,0	5,4	0,1	49,4
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	103,5	103,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	6,3	7,1	35,5	231,6

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 пшенная	0,18	0,02	1,1	2,15	0,00	4	102	14	42	119	1,4	2,6	1,4
масло сливочное	0,00	0,01	29,4	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,18	0,03	30,4	2,16	0,00	152	103	16	42	120	1,4	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 - соответствуют 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	14,4	1,3	31,1	193,6
петрушка (зелень)	3,4	3,0	0,1	0,0	0,2	1,3
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	14,5	1,3	31,3	194,9

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
фасоль	0,26	0,10	0,0	3,73	0,00	22	665	96	65	304	3,7	8,8	16,0
петрушка (зелень)	0,00	0,00	17,1	0,02	1,80	1	20	6	2	2	0,1	0,1	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,26	0,10	17,1	3,75	1,80	170	685	104	68	307	3,8	28,9	16,0

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.

МАКАРОНЫ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ ОТВАРНЫЕ

Номер рецептуры: 54-18г-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
макаронные изделия безглютеновые	52,0	52,0	3,5	0,7	34,3	157,5
масло подсолнечное	5,0	5,0	0,0	4,4	0,0	39,6
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	309,0	309,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	3,5	5,1	34,3	197,1

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 безглютеновые	0,15	0,05	10,3	0,75	0,00	70	11	3	3	11	0,3	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,15	0,05	10,3	0,75	0,00	217	11	5	3	11	0,3	20,0	0,0

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 растительным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия 5 минут.

Характеристика блюда на выходе:

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

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ТУШЕНАЯ

Номер рецептуры: 54-19г-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	192,5	154,0	2,6	0,1	6,6	38,0
лук репчатый	10,0	8,0	0,1	0,0	0,6	2,9
морковь	12,5	10,0	0,1	0,0	0,6	3,1
томат	10,0	8,0	0,1	0,0	0,3	1,6
масло подсолнечное	30,0	30,0	0,0	26,4	0,0	237,4
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	150,0	150,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	2,9	26,5	8,1	283,0

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
капуста белокочанная	0,03	0,05	2,8	0,86	27,7	15	383	65	21	42	0,8	4,6	0,4
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,03	0,32	0	12	2	1	4	0,1	0,2	0,0
морковь	0,00	0,01	120,0	0,08	0,20	2	17	2	3	5	0,1	0,5	0,0
томат	0,00	0,00	6,4	0,04	0,80	0	19	1	1	2	0,1	0,2	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,03	0,06	129,2	1,01	29,0	164	431	72	27	53	1,0	25,5	0,5

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, и шинкуют.

Помидоры перебирают, промывают проточной водой не менее 5 минут, вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками.

Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем 300 мм, добавляют воду, растительное масло и тушат до полуготовности при помешивании. Затем добавляют пассерованные, нарезанные соломкой морковь, репчатый лук, предварительно блиншированный, и тушат с томатом до готовности 40-45 минут. За 10 минут до конца тушения капусту заправляют солью.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки овощей одинаковой формы и размера; консистенция - мягкая, сочная, у капусты допускается упругая; вкус и запах - присущие входящим в состав продуктам.

ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПРОРОСТКАМИ ЛЮЦЕРНЫ

Номер рецептуры: 54-20г-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сыр российский	10,9	10,5	2,3	2,7	0,0	33,7
яйцо куриное	33,0	30,0	3,6	3,0	0,2	42,4
картофель	81,6	60,0	1,1	0,2	8,9	42,0
молоко	30,0	30,0	0,8	0,8	1,3	16,0
брокколи	60,0	48,0	1,3	0,2	1,7	13,6
микрорезель (проростки) люцерна	7,5	6,0	0,2	0,0	0,0	1,3
перец зеленый	45,0	36,0	0,4	0,0	1,6	8,5
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	9,7	6,9	13,7	157,5

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
сыр российский	0,00	0,03	16,4	0,03	0,03	65	8	81	3	46	0,1	0,0	1,3
яйцо куриное	0,02	0,11	46,8	0,86	0,00	31	35	15	3	50	0,7	6,0	8,1
картофель	0,05	0,03	1,1	0,86	4,80	2	283	5	12	30	0,5	3,0	0,1
молоко	0,01	0,04	4,0	0,19	0,16	11	36	32	4	23	0,0	2,7	0,5
брокколи	0,02	0,04	8,9	0,25	17,1	12	126	20	9	28	0,3	7,2	1,1
микрорезель (проростки) люцерна	0,00	0,01	0,3	0,02	0,20	0	4	2	1	4	0,1	0,0	0,0
перец зеленый	0,02	0,03	54,0	0,23	28,8	1	49	3	2	5	0,2	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
Выход:	0,12	0,29	131,4	2,44	51,1	269	540	158	34	186	1,8	38,9	11,2

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают на кубики 5-7 мм.

Брокколи перебирают, разбирают на соцветия, промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют на кубики размером 2-3 мм.

Перец перебирают, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дурилаггов, сеток. У перцев отрезают плодоножку, далее их нарезают, очищают от семян, нарезают кубиками 5-7 мм.

Обработанные овощи запекают на смазанном масле противне при 180 С.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт., добавляют молоко, соль и проростки, перемешивают и взбивают до образования пены.

На противень, предварительно смазанный маслом, вливают смесь и добавляют остывшие овощи.

После разравнивания посыпают мелко натертым сыром. Запекают при температуре 160 С в течение 12 минут. Дать остыть не менее 10 мин.

Готовую запеканку нарезают на порционные куски.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность запеканки ровная, без трещин; консистенция – мягкая, сочная; вкус, цвет и запах – картофеля с овощами.

3.5 БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
молоко	76,9	76,9	2,1	2,2	3,3	41,0
яйцо куриное	135,4	123,1	14,7	12,5	0,8	174,0
масло сливочное	15,4	15,4	0,1	11,2	0,1	101,3
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	16,9	25,9	4,2	316,3

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
молоко	0,02	0,1	10,2	0,49	0,40	29	93	81	9	60	0,1	6,9	1,4
яйцо куриное	0,06	0,4	192,0	3,54	0,00	125	143	60	13	206	2,7	24,6	33,3
масло сливочное	0,00	0,0	60,3	0,02	0,00	1	2	2	0	3	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	182	0	2	0	0	0,0	24,8	0,0
Выход:	0,08	0,5	262,4	4,05	0,40	338	238	144	22	269	2,8	56,3	34,7

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 ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
молоко	80,0	80,0	2,2	2,3	3,4	42,7
горошек зеленый консерв.	59,9	38,7	1,1	0,1	2,3	14,3
яйцо куриное	88,0	80,0	9,6	8,1	0,5	113,1
масло сливочное	6,7	6,7	0,0	4,8	0,0	43,9
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	12,9	15,3	6,2	214,0

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
молоко	0,02	0,1	10,6	0,51	0,42	30	97	84	10	63	0,1	7,2	1,4
горошек зеленый консерв.	0,03	0,0	11,6	0,22	1,55	106	32	7	7	21	0,2	0,0	0,4
яйцо куриное	0,04	0,3	124,8	2,30	0,00	81	93	39	8	134	1,7	16,0	21,6
масло сливочное	0,00	0,0	26,1	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	156	0	2	0	0	0,0	21,2	0,0
Выход:	0,09	0,4	173,1	3,04	1,97	374	223	132	25	219	2,1	44,4	23,5

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.

Зеленый горошек консервированный доводят до кипения в отваре при открытой крышке, отвар сливают, горошек охлаждают и вводят в яичную массу.

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, горошек распределен равномерно; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
молоко	64,5	64,5	1,8	1,8	2,8	34,4
морковь	64,5	51,6	0,6	0,0	3,2	15,9
яйцо куриное	113,6	103,2	12,3	10,4	0,7	145,9
масло сливочное	12,9	12,9	0,1	9,4	0,1	85,0
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	14,8	21,6	6,8	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	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,02	0,1	8,5	0,41	0,34	25	78	68	8	51	0,1	5,8	1,1
морковь	0,02	0,0	619,3	0,41	1,03	8	86	12	17	25	0,3	2,6	0,1
яйцо куриное	0,05	0,4	161,0	2,97	0,00	105	120	50	11	172	2,3	20,7	27,9
масло сливочное	0,00	0,0	50,5	0,02	0,00	1	2	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	153	0	2	0	0	0,0	20,8	0,0
Выход:	0,09	0,5	839,4	3,81	1,37	292	285	133	36	250	2,7	49,8	29,2

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
молоко	71,4	71,4	1,9	2,0	3,1	38,1
сыр российский	46,1	44,3	9,7	11,5	0,0	142,1
яйцо куриное	125,7	114,3	13,6	11,6	0,7	161,6
масло сливочное	14,3	14,3	0,1	10,4	0,1	94,1
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	25,3	35,5	3,9	435,9

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
молоко	0,02	0,1	9,4	0,46	0,37	27	87	75	9	56	0,1	6,4	1,3
сыр российский	0,01	0,1	69,1	0,11	0,12	273	32	343	13	193	0,4	0,0	5,7
яйцо куриное	0,06	0,4	178,3	3,29	0,00	116	133	55	12	191	2,5	22,9	30,9
масло сливочное	0,00	0,0	56,0	0,02	0,00	1	2	2	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	168	0	2	0	0	0,0	22,8	0,0
Выход:	0,09	0,6	312,8	3,88	0,49	585	254	477	34	442	3,0	52,1	37,9

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.

ОМЛЕТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И ПРОРОСТКАМИ КОЛЬРАБИ;

Номер рецептуры: 54-50-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
молоко	60,0	60,0	1,6	1,7	2,6	32,0
капуста цветная	84,4	67,5	1,6	0,2	2,6	18,3
микрорезель (проростки) кольраби	9,4	7,5	0,2	0,0	0,6	3,1
яйцо куриное	66,0	60,0	7,2	6,1	0,4	84,8
масло подсолнечное	3,8	3,8	0,0	3,3	0,0	30,1
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	10,6	11,3	6,2	168,3

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
молоко	0,02	0,1	7,9	0,38	0,31	23	73	63	7	47	0,1	5,4	1,1
капуста цветная	0,05	0,1	1,2	0,54	18,9	5	118	15	10	30	0,8	2,0	0,4
микрорезень (проростки) кольраби	0,02	0,0	5,4	0,38	3,00	4	161	21	14	23	0,3	0,0	0,1
яйцо куриное	0,03	0,2	93,6	1,73	0,00	61	70	29	6	100	1,3	12,0	16,2
масло подсолнечное	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
Выход:	0,12	0,4	108,1	3,03	22,2	240	421	131	37	200	2,5	39,4	17,7

Технология приготовления:

Капусту цветную перебирают, разбирают на соцветия, промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, выкладывают на противень и запекают в предварительно разогретом жарочном шкафу при 160 градусах в течение 10 минут.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт., добавляют молоко и соль, перемешивают и взбивают до образования пены.

В яичную массу добавляют проростки и смешивают, чтобы смесь стала однородной, затем добавляют запеченную цветную капусту и выливают на разогретый смазанный маслом противень слоем 2,5-3,0 см, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180-200 градусов Цельсия 8-10 минут.

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

Перед подачей нарезают на порции.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - пористый, слегка зарумянен; консистенция - нежная; 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	44,0	40,0	4,8	4,0	0,3	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	0,1	62,4	1,15	0,00	41	46	19	4	67	0,9	8,0	10,8

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	186,0	186,0	31,5	14,7	8,8	293,7
сухари панировочные	6,9	6,9	0,7	0,1	4,2	20,6
яйцо куриное	5,8	5,3	0,6	0,5	0,0	7,5
крупа манная	12,9	12,9	1,2	0,1	8,3	39,2
сахар-песок	12,9	12,9	0,0	0,0	11,7	46,9
сметана	6,9	6,9	0,2	0,9	0,2	9,8
масло сливочное	6,9	6,9	0,0	5,0	0,1	45,4
ванилин	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	48,0	48,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	34,2	21,3	33,3	463,1

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
творог	0,05	0,4	55,8	0,60	0,37	58	173	268	37	356	0,7	16,7	49,1
сухари панировочные	0,01	0,0	0,0	0,24	0,00	28	11	2	3	7	0,2	0,0	1,5
яйцо куриное	0,00	0,0	8,3	0,15	0,00	5	6	3	1	9	0,1	1,1	1,4
крупа манная	0,01	0,0	0,0	0,31	0,00	0	14	2	2	10	0,1	0,0	0,0
сахар-песок	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана	0,00	0,0	4,4	0,03	0,01	2	7	5	1	4	0,0	0,6	0,0
масло сливочное	0,00	0,0	27,0	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
ванилин	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,07	0,4	95,5	1,34	0,38	241	212	283	43	387	1,1	38,4	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.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ;
Номер рецептуры: 54-2т-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
творог	74,7	74,7	12,6	5,9	3,5	117,9
крупа манная	20,0	20,0	1,9	0,2	12,8	60,7
сухари панировочные	5,3	5,3	0,6	0,1	3,3	15,8
яйцо куриное	8,8	8,0	1,0	0,8	0,1	11,3
молоко	30,7	30,7	0,8	0,9	1,3	16,4
морковь	156,6	125,3	1,5	0,1	7,9	38,6
сахар-песок	8,0	8,0	0,0	0,0	7,3	29,1
сметана	5,3	5,3	0,1	0,7	0,2	7,5
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	18,6	16,0	36,5	363,2

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
творог	0,02	0,2	22,4	0,24	0,15	23	69	108	15	143	0,3	6,7	19,7
крупа манная	0,02	0,0	0,0	0,48	0,00	0	22	4	3	15	0,2	0,0	0,0
сухари панировочные	0,01	0,0	0,0	0,19	0,00	22	8	1	2	6	0,2	0,0	1,2
яйцо куриное	0,00	0,0	12,5	0,23	0,00	8	9	4	1	13	0,2	1,6	2,2
молоко	0,01	0,0	4,1	0,20	0,16	12	37	32	4	24	0,0	2,8	0,5
морковь	0,05	0,1	1504	1,00	2,51	20	208	30	41	60	0,8	6,3	0,1
сахар-песок	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана	0,00	0,0	3,4	0,03	0,01	2	5	4	0	3	0,0	0,5	0,0
масло сливочное	0,00	0,0	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
Выход:	0,11	0,3	1585	2,39	2,83	234	360	186	67	266	1,6	37,8	23,8

Технология приготовления:

Творог перетирают.

Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, нарезают соломкой, припускают со сливочным маслом (1/3 общего количества) в молоке.

В конце припускания постепенно всыпают манную крупу и варят при помешивании 10-15 мин, затем охлаждают до температуры 40-50 градусов Цельсия и вводят протертый творог, сырые яйца, сахар, соль. Смесь перемешивают и выкладывают на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, слоем 3,0 см. Поверхность запеканки разравнивают, смазывают сметаной и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия до образования легкой корочки, затем в жарочном шкафу с температурой 160-180 градусов Цельсия (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, имеет неглубокую корочку, консистенция: творог и морковь - мягкие; цвет: корочка - золотистая, на разрезе - розовато-белая; вкус и запах - входящих в состав продуктов.

**СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ;
Номер рецептуры: 54-3т-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
творог	45,5	45,5	7,7	3,6	2,2	71,8
крупа манная	9,1	9,1	0,9	0,1	5,8	27,6
сухари панировочные	7,3	7,3	0,8	0,1	4,5	21,7
яйцо куриное	20,0	18,2	2,2	1,8	0,1	25,7
молоко	27,3	27,3	0,7	0,8	1,2	14,6
морковь	159,1	127,3	1,6	0,1	8,0	39,2
сахар-песок	10,9	10,9	0,0	0,0	9,9	39,6
сметана	7,3	7,3	0,2	1,0	0,2	10,3
масло сливочное	5,5	5,5	0,0	4,0	0,0	35,9
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	14,1	11,5	31,9	286,4

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
творог	0,01	0,1	13,6	0,15	0,09	14	42	66	9	87	0,2	4,1	12,0
крупа манная	0,01	0,0	0,0	0,22	0,00	0	10	2	1	7	0,1	0,0	0,0
сухари панировочные	0,01	0,0	0,0	0,26	0,00	30	11	2	3	8	0,2	0,0	1,6
яйцо куриное	0,01	0,1	28,4	0,52	0,00	19	21	9	2	30	0,4	3,6	4,9
молоко	0,01	0,0	3,6	0,17	0,14	10	33	29	3	21	0,0	2,5	0,5
морковь	0,05	0,1	1527	1,02	2,55	20	211	30	42	61	0,8	6,4	0,1
сахар-песок	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана	0,00	0,0	4,7	0,03	0,01	2	7	6	1	4	0,0	0,7	0,0
масло сливочное	0,00	0,0	21,4	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	162	0	2	0	0	0,0	22,0	0,0
Выход:	0,10	0,3	1599	2,38	2,79	257	337	145	61	219	1,7	39,2	19,2

Технология приготовления:

Творог перетирают.

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

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

Перед отпуском суфле нарезают на порции.

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

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				
яблоко	52,0	46,0	0,2	0,2	4,1	18,6
сухари панировочные	8,0	8,0	0,8	0,1	4,9	23,9
яйцо куриное	22,0	20,0	2,4	2,0	0,1	28,3
сахар-песок	8,0	8,0	0,0	0,0	7,3	29,1
сметана	8,0	8,0	0,2	1,1	0,3	11,3
творог	136,0	136,0	23,0	10,8	6,4	214,7
масло сливочное	8,0	8,0	0,0	5,8	0,1	52,7
ванилин	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	26,6	20,0	23,2	378,7

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
яблоко	0,01	0,0	1,4	0,11	1,84	9	106	6	4	4	0,9	0,9	0,1
сухари панировочные	0,01	0,0	0,0	0,28	0,00	32	13	2	3	9	0,2	0,0	1,8
яйцо куриное	0,01	0,1	31,2	0,58	0,00	20	23	10	2	33	0,4	4,0	5,4
сахар-песок	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана	0,00	0,0	5,1	0,04	0,01	2	8	6	1	4	0,0	0,7	0,0
творог	0,04	0,3	40,8	0,44	0,27	42	126	196	27	260	0,5	12,2	35,9
масло сливочное	0,00	0,0	31,3	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
ванилин	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
Выход:	0,07	0,4	109,9	1,46	2,12	225	277	223	37	313	2,1	33,9	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.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПРОРОСТКАМИ ПШЕНИЦЫ;

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				
изюм	14,3	14,0	0,3	0,1	8,4	35,3
творог	90,0	90,0	15,2	7,1	4,3	142,1
крупа манная	12,0	12,0	1,2	0,1	7,7	36,4
яйцо куриное	1,0	40,0	4,8	4,0	0,3	56,6
проростки пшеницы	10,0	10,0	0,7	0,1	3,8	18,9
сахар-песок	15,0	15,0	0,0	0,0	13,6	54,5
сметана	60,0	60,0	1,5	7,9	2,0	85,0
масло подсолнечное	5,0	5,0	0,0	4,4	0,0	39,6
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	36,0	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	23,7	23,7	40,1	468,4

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
изюм	0,02	0,0	0,5	0,07	0,00	12	96	10	5	16	0,4	0,1	0,1
творог	0,03	0,2	27,0	0,29	0,18	28	84	130	18	172	0,3	8,1	23,8
крупа манная	0,01	0,0	0,0	0,29	0,00	0	13	2	2	9	0,1	0,0	0,0
яйцо куриное	0,02	0,1	62,4	1,15	0,00	41	46	19	4	67	0,9	8,0	10,8
проростки пшеницы	0,02	0,0	0,0	0,40	0,10	1	14	2	7	17	0,2	0,0	3,7
сахар-песок	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана	0,01	0,1	38,5	0,29	0,10	18	58	46	5	31	0,1	5,4	0,2
масло подсолнечное	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	177	0	2	0	0	0,0	24,0	0,0
вода	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,11	0,4	128,4	2,49	0,38	278	312	212	41	313	2,0	45,6	38,6

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, сырыми яйцами, сметаной, сахаром, солью и проростками пшеницы.

Массу взбивают до однородной кремовой текстуры.

Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды. Распаренный изюм всыпают в творожную массу, перемешивают.

Подготовленную массу выкладывают в смазанный сливочным маслом противень слоем 3-4 см.

Поверхность массы разравнивают и блюдо запекают в духовом шкафу (на конвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия до образования корочки, затем при температуре 160-180 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, изюм распределен равномерно; консистенция - упругая; на разрезе – белый; вкус и запах – творожный.

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	135,0	135,0	22,8	10,7	6,4	213,1
яйцо куриное	5,5	5,0	0,6	0,5	0,0	7,1
крупа манная	11,0	11,0	1,1	0,1	7,1	33,4
мука пшеничная высший сорт	10,0	10,0	1,0	0,1	6,4	30,5
сахар-песок	15,0	15,0	0,0	0,0	13,6	54,5
сметана	5,0	5,0	0,1	0,7	0,2	7,1
масло сливочное	2,0	2,0	0,0	1,5	0,0	13,2
ванилин	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	25,6	13,6	33,7	359,0

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
творог	0,04	0,3	40,5	0,43	0,27	42	126	195	27	258	0,5	12,2	35,6
яйцо куриное	0,00	0,0	7,8	0,14	0,00	5	6	2	1	8	0,1	1,0	1,4
крупа манная	0,01	0,0	0,0	0,26	0,00	0	12	2	2	8	0,1	0,0	0,0
мука пшеничная высший сорт	0,01	0,0	0,0	0,10	0,00	0	10	2	1	7	0,1	0,2	0,5
сахар-песок	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана	0,00	0,0	3,2	0,02	0,01	2	5	4	0	3	0,0	0,5	0,0
масло сливочное	0,00	0,0	7,8	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
ванилин	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	88	0	1	0	0	0,0	12,0	0,0
Выход:	0,06	0,3	59,4	0,95	0,28	138	159	206	31	285	0,8	25,8	37,6

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.*

ТВОРОЖНО-ПШЕННАЯ ЗАПЕКАНКА;**Номер рецептуры: 54-7т-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа пшеничная	26,7	26,7	2,9	0,8	16,2	83,2
творог	53,3	53,3	9,0	4,2	2,5	84,2
яйцо куриное	14,6	13,3	1,6	1,3	0,1	18,8
масло сливочное	4,0	4,0	0,0	2,9	0,0	26,3
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	112,0	112,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	13,5	9,2	18,8	212,5

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
крупа пшеничная	0,08	0,0	0,5	0,98	0,00	2	47	6	19	54	0,6	1,2	0,6
творог	0,02	0,1	16,0	0,17	0,11	17	50	77	11	102	0,2	4,8	14,1
яйцо куриное	0,01	0,1	20,8	0,38	0,00	14	15	6	1	22	0,3	2,7	3,6
масло сливочное	0,00	0,0	15,7	0,01	0,00	0	1	0	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
вода	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,11	0,2	52,9	1,54	0,11	150	112	91	31	179	1,1	24,7	18,3

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают в теплой воде, ошпаривают кипятком, воду сливают, закладывают в кипящую воду, варят 2 минуты, воду сливают (откидывают) и заливают кипящую воду в количестве меньшем на 15%, чем положено по рецептуре (столько воды остается в крупе после промывания).

В готовую охлажденную до 55-60 градусов Цельсия рассыпчатую кашу, добавляют протертый творог, взбитые яйца, масло сливочное и перемешивают. Подготовленную массу раскладывают на смазанный маслом противень слоем 3 см, сбрызгивают маслом и запекают 8-10 мин при температуре 250°C, затем 10-15 мин при температуре 180-200°C.

Перед отпуском запеканку нарезают на порции.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах – свойственные входящим в состав продуктам.

3.6 БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ТРЕСКА);

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
треска (филе)	45,2	40,0	6,0	0,2	0,0	26,0
хлеб пшеничный	9,5	9,5	0,7	0,1	4,3	20,3
яйцо куриное	3,3	3,0	0,4	0,3	0,0	4,2
масло сливочное	1,0	1,0	0,0	0,7	0,0	6,6
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	7,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		50,0	7,1	1,3	4,3	57,1

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
треска (филе)	0,03	0,02	2,4	0,74	0,16	17	113	9	10	73	0,2	54,0	8,1
хлеб пшеничный	0,01	0,00	0,0	0,17	0,00	36	7	2	1	5	0,1	0,3	0,5
яйцо куриное	0,00	0,01	4,7	0,09	0,00	3	3	1	0	5	0,1	0,6	0,8
масло сливочное	0,00	0,00	3,9	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,04	0,03	11,0	1,00	0,16	115	124	13	12	84	0,3	62,9	9,4

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.

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ГОРБУША);

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
горбуша (филе)	45,2	40,0	7,7	2,3	0,0	51,4
хлеб пшеничный	9,5	9,5	0,7	0,1	4,3	20,3
яйцо куриное	3,3	3,0	0,4	0,3	0,0	4,2
масло сливочное	1,0	1,0	0,0	0,7	0,0	6,6
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	7,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		50,0	8,8	3,4	4,3	82,5

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
горбуша (филе)	0,06	0,05	7,2	2,59	0,14	21	111	7	10	70	0,2	20,0	15,7
хлеб пшеничный	0,01	0,00	0,0	0,17	0,00	36	7	2	1	5	0,1	0,3	0,5
яйцо куриное	0,00	0,01	4,7	0,09	0,00	3	3	1	0	5	0,1	0,6	0,8
масло сливочное	0,00	0,00	3,9	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,07	0,06	15,8	2,85	0,14	119	122	11	12	80	0,4	28,9	17,0

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.

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ);

Номер рецептуры: 54-Зр-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	40,0	6,0	0,3	0,0	26,8
хлеб пшеничный	9,5	9,5	0,7	0,1	4,3	20,3
яйцо куриное	3,3	3,0	0,4	0,3	0,0	4,2
масло сливочное	1,0	1,0	0,0	0,7	0,0	6,6
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	7,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		50,0	7,1	1,4	4,3	57,9

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
минтай (филе)	0,03	0,04	2,4	1,47	0,08	12	139	14	19	84	0,3	60,0	5,6
хлеб пшеничный	0,01	0,00	0,0	0,17	0,00	36	7	2	1	5	0,1	0,3	0,5
яйцо куриное	0,00	0,01	4,7	0,09	0,00	3	3	1	0	5	0,1	0,6	0,8
масло сливочное	0,00	0,00	3,9	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,04	0,05	11,0	1,73	0,08	110	150	18	21	94	0,5	68,9	6,9

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.

КОТЛЕТА РЫБНАЯ С МОРКОВЬЮ (ТРЕСКА);

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
хлеб пшеничный	4,0	4,0	0,3	0,0	1,8	8,6
яйцо куриное	5,5	5,0	0,6	0,5	0,0	7,1
молоко	5,0	5,0	0,1	0,1	0,2	2,7
лук репчатый	2,5	2,0	0,0	0,0	0,1	0,7
морковь	12,5	10,0	0,1	0,0	0,6	3,1
треска (филе)	38,2	33,8	5,1	0,2	0,0	21,9
масло сливочное	1,9	1,9	0,0	1,4	0,0	12,5
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		50,0	6,2	2,2	2,7	56,6

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
хлеб пшеничный	0,00	0,00	0,0	0,07	0,00	15	3	1	0	2	0,0	0,1	0,2
яйцо куриное	0,00	0,02	7,8	0,14	0,00	5	6	2	1	8	0,1	1,0	1,4
молоко	0,00	0,01	0,7	0,03	0,03	2	6	5	1	4	0,0	0,5	0,1
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,01	0,08	0	3	1	0	1	0,0	0,1	0,0
морковь	0,00	0,01	120,0	0,08	0,20	2	17	2	3	5	0,1	0,5	0,0
треска (филе)	0,02	0,02	2,0	0,62	0,14	14	95	7	9	62	0,2	45,6	6,8
масло сливочное	0,00	0,00	7,4	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,02	0,06	137,9	0,95	0,45	97	130	20	14	83	0,4	55,8	8,5

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, очищают повторно промывают, отваривают, охлаждают, очищают от кожуры.

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

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на кусочки.

Обработанные яйца взбивают. Подготовленное филе пропускают дважды через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом, вареной морковью и луком репчатым.

В рыбную массу добавляют яйцо, соль, перемешивают и формируют котлеты.

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

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; вкус и запах – рыбно-морковный.

КОТЛЕТА РЫБНАЯ С МОРКОВЬЮ (ГОРБУША);**Номер рецептуры: 54-5р -2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
хлеб пшеничный	4,0	4,0	0,3	0,0	1,8	8,6
яйцо куриное	5,5	5,0	0,6	0,5	0,0	7,1
молоко	5,0	5,0	0,1	0,1	0,2	2,7
лук репчатый	2,5	2,0	0,0	0,0	0,1	0,7
морковь	5,9	4,7	0,1	0,0	0,3	1,4
горбуша (филе)	45,2	40,0	7,7	2,3	0,0	51,4
масло сливочное	1,9	1,9	0,0	1,4	0,0	12,5
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		50,0	8,8	4,3	2,4	84,4

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
хлеб пшеничный	0,00	0,00	0,0	0,07	0,00	15	3	1	0	2	0,0	0,1	0,2
яйцо куриное	0,00	0,02	7,8	0,14	0,00	5	6	2	1	8	0,1	1,0	1,4
молоко	0,00	0,01	0,7	0,03	0,03	2	6	5	1	4	0,0	0,5	0,1
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,01	0,08	0	3	1	0	1	0,0	0,1	0,0
морковь	0,00	0,00	56,4	0,04	0,09	1	8	1	2	2	0,0	0,2	0,0
горбуша (филе)	0,06	0,05	7,2	2,59	0,14	21	111	7	10	70	0,2	20,0	15,7
масло сливочное	0,00	0,00	7,4	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,06	0,08	79,5	2,88	0,34	103	137	18	14	88	0,4	29,9	17,4

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, отваривают, охлаждают, очищают от кожуры.

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

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на кусочки.

Обработанные яйца взбивают. Подготовленное филе пропускают дважды через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом, вареной морковью и луком репчатым.

В рыбную массу добавляют яйцо, соль, перемешивают и формируют котлеты.

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

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; вкус и запах – рыбно-морковный.

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				
молоко	25,6	25,6	0,7	0,7	1,1	13,7
лук репчатый	20,0	16,0	0,2	0,0	1,2	5,9
горбуша (филе)	72,3	64,0	12,3	3,7	0,0	82,3
масло подсолнечное	5,6	5,6	0,0	4,9	0,0	44,3
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		80,0	13,2	9,3	2,3	146,2

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
молоко	0,01	0,03	3,4	0,16	0,13	10	31	27	3	20	0,0	2,3	0,5
лук репчатый	0,01	0,00	0,0	0,06	0,64	0	23	4	2	8	0,1	0,5	0,1
горбуша (филе)	0,09	0,08	11,5	4,15	0,23	34	178	11	17	111	0,3	32,0	25,1
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,11	0,11	14,9	4,37	1,00	103	232	43	22	140	0,5	42,8	25,6

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 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				
молоко	25,6	25,6	0,7	0,7	1,1	13,7
лук репчатый	20,0	16,0	0,2	0,0	1,2	5,9
минтай (филе)	72,3	64,0	9,6	0,5	0,0	42,8
масло подсолнечное	5,6	5,6	0,0	4,9	0,0	44,3
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		80,0	10,5	6,1	2,3	106,7

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
молоко	0,01	0,03	3,4	0,16	0,13	10	31	27	3	20	0,0	2,3	0,5
лук репчатый	0,01	0,00	0,0	0,06	0,64	0	23	4	2	8	0,1	0,5	0,1
минтай (филе)	0,05	0,06	3,8	2,36	0,13	19	223	23	31	134	0,5	96,0	9,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,07	0,09	7,2	2,58	0,90	89	277	55	36	162	0,6	107	9,5

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 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 (ГОРБУША);

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сыр российский	5,7	5,5	1,2	1,4	0,0	17,5
мука пшеничная высший сорт	4,4	4,4	0,4	0,1	2,8	13,5
горбуша (филе)	93,6	82,8	16,0	4,7	0,0	106,4
сметана	47,0	47,0	1,1	8,3	1,5	84,7
масло сливочное	4,7	4,7	0,0	3,4	0,0	31,0
масло подсолнечное	7,1	7,1	0,0	6,2	0,0	56,2
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	12,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		80,0	18,7	24,1	4,3	309,3

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
сыр российский	0,00	0,01	8,5	0,01	0,02	34	4	42	2	24	0,1	0,0	0,7
мука пшеничная высший сорт	0,01	0,00	0,0	0,04	0,00	0	4	1	1	3	0,1	0,1	0,2
горбуша (филе)	0,12	0,11	14,9	5,37	0,30	44	230	15	22	144	0,4	41,4	32,5
сметана	0,01	0,04	45,1	0,23	0,06	13	43	36	3	25	0,1	4,2	0,2
масло сливочное	0,00	0,00	18,4	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	88	0	1	0	0	0,0	12,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,14	0,16	86,9	5,66	0,38	179	282	95	27	197	0,6	57,7	33,6

Технология приготовления:

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

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

Сметанный соус: белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ 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				
сыр российский	5,7	5,5	1,2	1,4	0,0	17,5
мука пшеничная высший сорт	4,4	4,4	0,4	0,1	2,8	13,5
минтай (филе)	93,6	82,8	12,4	0,7	0,0	55,4
сметана	47,0	47,0	1,1	8,3	1,5	84,7
масло сливочное	4,7	4,7	0,0	3,4	0,0	31,0
масло подсолнечное	7,1	7,1	0,0	6,2	0,0	56,2
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	12,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		80,0	15,1	20,1	4,3	258,3

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
сыр российский	0,00	0,01	8,5	0,01	0,02	34	4	42	2	24	0,1	0,0	0,7
мука пшеничная высший сорт	0,01	0,00	0,0	0,04	0,00	0	4	1	1	3	0,1	0,1	0,2
минтай (филе)	0,07	0,07	5,0	3,05	0,17	25	289	29	40	173	0,6	124	11,6
сметана	0,01	0,04	45,1	0,23	0,06	13	43	36	3	25	0,1	4,2	0,2
масло сливочное	0,00	0,00	18,4	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	88	0	1	0	0	0,0	12,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,09	0,12	77,0	3,34	0,25	160	340	109	45	226	0,8	141	12,7

Технология приготовления:

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

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

Сметанный соус: белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут.

Приготовление белого соуса: муку подсушивают при температуре 110 -120 градусов, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70 градусов Цельсия, растирают со сливочным маслом, вливают постепенно 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.

**РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (ГОРБУША);
Номер рецептуры: 54-10р-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
горбуша (филе)	63,3	56,0	10,8	3,2	0,0	72,0
сахар-песок	1,8	1,8	0,0	0,0	1,6	6,5
томатное пюре	6,3	6,3	0,2	0,0	0,7	3,6
лук репчатый	12,2	9,8	0,1	0,0	0,7	3,6
морковь	21,9	17,5	0,2	0,0	1,1	5,4
петрушка (корень)	3,5	2,8	0,0	0,0	0,3	1,3
масло подсолнечное	5,3	5,3	0,0	4,7	0,0	41,9
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	17,5	17,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		70,0	11,3	7,9	4,4	134,3

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
горбуша (филе)	0,08	0,07	10,1	3,63	0,20	30	156	10	15	97	0,3	28,0	22,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
томатное пюре	0,00	0,00	7,6	0,06	0,66	0	35	1	3	4	0,1	0,0	0,0
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,04	0,39	0	14	3	1	5	0,1	0,3	0,0
морковь	0,01	0,01	210,0	0,14	0,35	3	29	4	6	8	0,1	0,9	0,0
петрушка (корень)	0,00	0,00	0,0	0,03	0,39	0	8	1	1	2	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,09	0,08	227,7	3,90	1,99	92	242	20	25	117	0,6	37,2	22,1

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 морковью, петрушкой и добавляют томат-пюре.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски под углом 90 градусов.

Порционные куски рыбы укладывают в смазанный маслом противень, на рыбу укладывают пассированные овощи, заливают водой на высоту рыбы, добавляют сахар, соль и запекают до готовности в духовом шкафу (пароконвектомате) - 40-45 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: куски рыбы целые, не развалившиеся; консистенция: сочная; цвет, вкус и запах – соответствуют данному блюду, рыбный с овощами.

**РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ);
Номер рецептуры: 54-11р-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
минтай (филе)	68,8	60,9	9,1	0,5	0,0	40,7
сахар-песок	1,8	1,8	0,0	0,0	1,6	6,5
томатное пюре	6,3	6,3	0,2	0,0	0,7	3,6
лук репчатый	12,2	9,8	0,1	0,0	0,7	3,6
морковь	21,9	17,5	0,2	0,0	1,1	5,4
петрушка (корень)	3,5	2,8	0,0	0,0	0,3	1,3
масло подсолнечное	5,3	5,3	0,0	4,7	0,0	41,9
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	17,5	17,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		70,0	9,6	5,2	4,4	103,0

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
минтай (филе)	0,05	0,05	3,7	2,24	0,12	19	212	21	29	127	0,4	91,4	8,5
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
томатное пюре	0,00	0,00	7,6	0,06	0,66	0	35	1	3	4	0,1	0,0	0,0
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,04	0,39	0	14	3	1	5	0,1	0,3	0,0
морковь	0,01	0,01	210,0	0,14	0,35	3	29	4	6	8	0,1	0,9	0,0
петрушка (корень)	0,00	0,00	0,0	0,03	0,39	0	8	1	1	2	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,06	0,06	221,2	2,51	1,91	81	299	31	39	146	0,7	101	8,6

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 морковью, петрушкой и добавляют томат-пюре.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски под углом 90 градусов.

Порционные куски рыбы укладывают в смазанный маслом противень, на рыбу укладывают пассированные овощи, заливают водой на высоту рыбы, добавляют сахар, соль и запекают до готовности в духовом шкафу (пароконвектомате) - 40-45 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: куски рыбы целые, не развалившиеся; консистенция: сочная; цвет, вкус и запах – соответствуют данному блюду, рыбный с овощами.

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				
петрушка (корень)	1,6	1,3	0,0	0,0	0,1	0,6
сметана	25,0	25,0	0,6	3,3	0,8	35,4
мука пшеничная высший сорт	1,3	1,3	0,1	0,0	0,8	4,0
говядина 1 категории	91,2	80,7	14,1	11,4	0,0	158,7
лук репчатый	2,5	2,0	0,0	0,0	0,1	0,7
морковь	9,1	7,3	0,1	0,0	0,5	2,2
масло сливочное	1,3	1,3	0,0	0,9	0,0	8,6
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	109,3	109,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		100,0	14,9	15,6	2,3	210,2

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
петрушка (корень)	0,00	0,00	0,0	0,01	0,18	0	4	1	0	1	0,0	0,0	0,0
сметана	0,01	0,02	16,1	0,12	0,04	8	24	19	2	13	0,0	2,3	0,1
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,0	0,01	0,00	0	1	0	0	1	0,0	0,0	0,1
говядина 1 категории	0,03	0,10	0,0	5,29	0,00	40	218	6	15	132	1,9	5,8	0,0
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,01	0,08	0	3	1	0	1	0,0	0,1	0,0
морковь	0,00	0,00	87,6	0,06	0,15	1	12	2	2	3	0,0	0,4	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	5,1	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,04	0,12	108,8	5,50	0,45	108	263	30	21	152	2,0	16,5	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				
мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5	0,3	0,0	1,6	7,6
говядина 1 категории	83,6	74,0	12,9	10,4	0,0	145,5
томатное пюре	7,3	7,3	0,2	0,0	0,8	4,1
лук репчатый	11,6	9,3	0,1	0,0	0,7	3,4
масло сливочное	4,3	4,3	0,0	3,1	0,0	28,3
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	107,0	107,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		80,0	13,5	13,5	3,1	188,9

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
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,0	0,02	0,00	0	3	0	0	2	0,0	0,0	0,1
говядина 1 категории	0,03	0,09	0,0	4,85	0,00	37	200	6	14	121	1,7	5,3	0,0
томатное пюре	0,00	0,00	8,8	0,06	0,76	1	41	1	3	4	0,1	0,0	0,0
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,04	0,37	0	14	3	1	5	0,1	0,3	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	16,9	0,01	0,00	0	1	0	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,03	0,09	25,6	4,98	1,13	97	257	11	19	133	2,0	13,7	0,3

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				
крупа рисовая	10,0	10,0	0,7	0,1	6,7	30,4
говядина 1 категории	90,4	80,0	14,0	11,3	0,0	157,3
капуста белокочанная	150,0	120,0	2,0	0,1	5,1	29,6
лук репчатый	15,0	12,0	0,2	0,0	0,9	4,4
масло сливочное	6,0	6,0	0,0	4,4	0,0	39,5
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	60,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	16,9	15,9	12,7	261,2

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
крупа рисовая	0,01	0,00	0,0	0,26	0,00	1	8	1	4	13	0,1	0,1	1,3
говядина 1 категории	0,03	0,10	0,0	5,25	0,00	40	216	6	15	131	1,9	5,8	0,0
капуста белокочанная	0,03	0,04	2,2	0,67	21,6	12	299	51	17	32	0,6	3,6	0,3
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,05	0,48	0	17	3	1	6	0,1	0,4	0,1
масло сливочное	0,00	0,00	23,5	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	177	0	2	0	0	0,0	24,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,07	0,14	25,7	6,24	22,1	229	542	64	38	184	2,7	33,9	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				
молоко	17,3	17,3	0,5	0,5	0,7	9,2
говядина 1 категории	72,9	64,5	11,3	9,1	0,0	126,8
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8
хлеб пшеничный	14,3	14,3	1,0	0,1	6,4	30,6
масло сливочное	5,3	5,3	0,0	3,8	0,0	34,9
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		75,0	13,7	13,6	12,2	226,3

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
молоко	0,00	0,02	2,3	0,11	0,09	7	21	18	2	14	0,0	1,6	0,3
говядина 1 категории	0,03	0,08	0,0	4,23	0,00	32	175	5	12	106	1,5	4,6	0,0
сухари панировочные	0,01	0,01	0,0	0,29	0,00	34	13	2	3	9	0,2	0,0	1,8
хлеб пшеничный	0,01	0,00	0,0	0,25	0,00	54	11	3	2	8	0,1	0,5	0,8
масло сливочное	0,00	0,00	20,8	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,05	0,11	23,1	4,89	0,09	185	220	29	20	137	1,9	14,7	3,0

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				
хлеб пшеничный	9,3	9,3	0,7	0,1	4,2	19,9
молоко	12,9	12,9	0,4	0,4	0,6	6,9
куриная грудка (филе)	63,3	56,0	12,4	0,9	0,2	58,9
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8
масло подсолнечное	2,1	2,1	0,0	1,8	0,0	16,6
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	8,5	8,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		75,0	14,4	3,3	10,1	127,1

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
хлеб пшеничный	0,01	0,00	0,0	0,16	0,00	35	7	2	1	5	0,1	0,3	0,5
молоко	0,00	0,02	1,7	0,08	0,07	5	16	14	2	10	0,0	1,2	0,2
куриная грудка (филе)	0,03	0,03	3,0	3,45	0,40	26	136	4	42	83	0,7	3,4	11,2
сухари панировочные	0,01	0,01	0,0	0,29	0,00	34	13	2	3	9	0,2	0,0	1,8
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1,0	12,8	13,8

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				
молоко	17,3	17,3	0,5	0,5	0,7	9,2
говядина 1 категории	72,9	64,5	11,3	9,1	0,0	126,8
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8
хлеб пшеничный	14,3	14,3	1,0	0,1	6,4	30,6
масло сливочное	5,3	5,3	0,0	3,8	0,0	34,9
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		75,0	13,7	13,6	12,2	226,3

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
молоко	0,00	0,02	2,3	0,11	0,09	7	21	18	2	14	0,0	1,6	0,3
говядина 1 категории	0,03	0,08	0,0	4,23	0,00	32	175	5	12	106	1,5	4,6	0,0
сухари панировочные	0,01	0,01	0,0	0,29	0,00	34	13	2	3	9	0,2	0,0	1,8
хлеб пшеничный	0,01	0,00	0,0	0,25	0,00	54	11	3	2	8	0,1	0,5	0,8
масло сливочное	0,00	0,00	20,8	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,05	0,11	23,1	4,89	0,09	185	220	29	20	137	1,9	14,7	3,0

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				
молоко	17,3	17,3	0,5	0,5	0,7	9,2
говядина 1 категории	72,9	64,5	11,3	9,1	0,0	126,8
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8
хлеб пшеничный	14,3	14,3	1,0	0,1	6,4	30,6
масло сливочное	5,3	5,3	0,0	3,8	0,0	34,9
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		75,0	13,7	13,6	12,2	226,3

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
молоко	0,00	0,02	2,3	0,11	0,09	7	21	18	2	14	0,0	1,6	0,3
говядина 1 категории	0,03	0,08	0,0	4,23	0,00	32	175	5	12	106	1,5	4,6	0,0
сухари панировочные	0,01	0,01	0,0	0,29	0,00	34	13	2	3	9	0,2	0,0	1,8
хлеб пшеничный	0,01	0,00	0,0	0,25	0,00	54	11	3	2	8	0,1	0,5	0,8
масло сливочное	0,00	0,00	20,8	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,05	0,11	23,1	4,89	0,09	185	220	29	20	137	1,9	14,7	3,0

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	42,0	7,3	5,9	0,0	82,6
лук репчатый	24,8	19,8	0,3	0,0	1,5	7,3
хлеб пшеничный	7,8	7,8	0,6	0,1	3,5	16,7
масло сливочное	1,8	1,8	0,0	1,3	0,0	11,9
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	12,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	8,2	7,3	5,0	118,5

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
говядина 1 категории	0,02	0,05	0,0	2,76	0,00	21	114	3	8	69	1,0	3,0	0,0
лук репчатый	0,01	0,00	0,0	0,08	0,79	1	29	5	2	10	0,1	0,6	0,1
хлеб пшеничный	0,01	0,00	0,0	0,14	0,00	30	6	1	1	4	0,1	0,3	0,4
масло сливочное	0,00	0,00	7,1	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	53	0	1	0	0	0,0	7,2	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,04	0,05	7,1	2,98	0,79	104	149	11	11	84	1,2	11,1	0,5

Технология приготовления:

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

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с предварительно замоченным пшеничным черствым хлебом без корок, добавляют соль, лук и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют тефтели (шарики по 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
лавровый лист	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
картофель	141,2	103,8	2,0	0,4	15,4	72,7
говядина 1 категории	114,1	101,0	17,7	14,2	0,0	198,6
томатное пюре	6,5	6,5	0,2	0,0	0,7	3,7
лук репчатый	17,2	13,8	0,2	0,0	1,0	5,1
масло сливочное	6,5	6,5	0,0	4,7	0,0	42,8
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	20,1	19,3	17,1	323,0

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
лавровый лист	0,00	0,00	0,1	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
картофель	0,09	0,06	1,9	1,49	8,30	4	489	9	21	52	0,8	5,2	0,2
говядина 1 категории	0,04	0,12	0,0	6,63	0,00	50	273	8	19	165	2,4	7,3	0,0
томатное пюре	0,00	0,00	7,8	0,06	0,68	0	36	1	3	4	0,1	0,0	0,0
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,06	0,55	0	20	4	2	7	0,1	0,4	0,1
масло сливочное	0,00	0,01	25,5	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,13	0,19	35,2	8,25	9,53	114	820	24	44	230	3,4	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 с добавлением масла сливочного.

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

Запеченное мясо и овощи кладут в электро-сковороду 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				
лук репчатый	13,4	10,7	0,1	0,0	0,8	3,9
морковь	6,6	5,3	0,1	0,0	0,3	1,6
сахар-песок	4,0	4,0	0,0	0,0	3,6	14,5
мука пшеничная высший сорт	1,6	1,6	0,2	0,0	1,0	4,9
лавровый лист	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,3
говядина 1 категории	120,6	106,7	18,7	15,0	0,0	209,8
томатное пюре	8,0	8,0	0,3	0,0	0,9	4,5
капуста белокочанная	191,0	152,8	2,6	0,1	6,5	37,7
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
масло подсолнечное	0,5	0,5	0,0	0,4	0,0	4,0
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	22,1	22,8	13,2	347,1

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
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,04	0,43	0	16	3	1	5	0,1	0,3	0,1
морковь	0,00	0,00	63,6	0,04	0,11	1	9	1	2	3	0,0	0,3	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,0	0,02	0,00	0	2	0	0	1	0,0	0,0	0,1
лавровый лист	0,00	0,00	0,2	0,00	0,02	0	0	1	0	0	0,0	0,0	0,0
говядина I категории	0,05	0,13	0,0	7,00	0,00	53	289	8	20	175	2,5	7,7	0,0
томатное пюре	0,00	0,00	9,6	0,07	0,83	1	44	1	3	5	0,1	0,0	0,1
капуста белокочанная	0,03	0,05	2,8	0,86	27,5	15	380	65	21	41	0,8	4,6	0,4
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
Выход:	0,08	0,19	115,3	8,05	28,9	188	741	82	48	232	3,7	28,9	0,7

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, пассерованной на подсолнечном масле муки.

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

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

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				
крупа рисовая	54,4	54,4	3,6	0,5	36,6	165,2
говядина I категории	73,2	64,8	11,3	9,1	0,0	127,4
лук репчатый	10,0	8,0	0,1	0,0	0,6	2,9
морковь	25,0	20,0	0,2	0,0	1,3	6,2
масло сливочное	8,0	8,0	0,0	5,8	0,1	52,7
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	313,0	313,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	15,2	15,4	38,6	354,4

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 рисовая	0,03	0,02	0,0	1,44	0,00	5	45	4	24	71	0,5	0,8	7,2
говядина I категории	0,03	0,08	0,0	4,25	0,00	32	175	5	12	106	1,5	4,7	0,0
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,03	0,32	0	12	2	1	4	0,1	0,2	0,0
морковь	0,01	0,01	240,0	0,16	0,40	3	33	5	7	10	0,1	1,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	31,3	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	71	0	1	0	0	0,0	9,6	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,07	0,12	271,3	5,89	0,72	111	266	18	44	192	2,2	16,3	7,4

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	23,7	1,8	0,4	112,3
крупа рисовая	45,3	45,3	3,0	0,4	30,5	137,5
томатное пюре	10,7	10,7	0,4	0,0	1,1	6,0
лук репчатый	8,4	6,7	0,1	0,0	0,5	2,5
морковь	13,4	10,7	0,1	0,0	0,7	3,3
масло подсолнечное	6,7	6,7	0,0	5,9	0,0	53,0
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	181,4	181,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	27,3	8,1	33,2	314,6

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
куриная грудка (филе)	0,05	0,06	5,8	6,57	0,77	49	259	8	80	159	1,3	6,4	21,4
крупа рисовая	0,03	0,01	0,0	1,20	0,00	4	38	3	20	59	0,4	0,6	6,0
томатное пюре	0,00	0,00	12,8	0,09	1,11	1	60	2	4	7	0,2	0,0	0,1
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,03	0,27	0	10	2	1	3	0,1	0,2	0,0
морковь	0,00	0,01	128,4	0,09	0,21	2	18	3	4	5	0,1	0,5	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,08	0,08	147,0	7,98	2,36	173	383	18	108	233	2,0	23,8	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 воды 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.

КЕКС С КУРИНЫМ ФИЛЕ;

Номер рецептуры: 54-13м-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яблоко	26,9	23,8	0,1	0,1	2,1	9,6
яйцо куриное	12,2	11,1	1,3	1,1	0,1	15,7
кунжут	0,9	0,9	0,2	0,4	0,1	4,5
мука кокосовая	7,4	7,4	1,4	0,7	0,3	12,5
тыква	28,9	23,1	0,2	0,0	0,9	4,8
куриная грудка (филе)	14,4	12,7	2,8	0,2	0,0	13,4
натрий двууглекислый	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		75,0	6,0	2,5	3,5	60,5

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
яблоко	0,01	0,00	0,71	0,06	0,95	5	55	3	2	2	0,5	0,5	0,1
яйцо куриное	0,01	0,04	17,32	0,32	0,00	11	13	5	1	19	0,2	2,2	3,0
кунжут	0,01	0,00	0,00	0,08	0,00	1	4	12	4	6	0,1	0,1	0,3
мука кокосовая	0,00	0,01	0,00	0,04	0,04	2	33	2	6	13	0,2	0,0	1,2
тыква	0,01	0,01	34,65	0,09	0,74	1	39	5	3	5	0,1	0,2	0,1
куриная грудка (филе)	0,01	0,01	0,69	0,78	0,09	6	31	1	10	19	0,2	0,8	2,6
натрий двууглекислый	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	104	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
Выход:	0,05	0,07	53,37	1,37	1,82	276	175	30	25	64	1,3	23,8	7,1

Технология приготовления:

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

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

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

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

Добавляют пюре из печёных яблок, затем в два этапа всыпают сухую смесь, перемешивают.

Добавляют мелко нарезанное отварное куриное филе, ещё раз перемешивают.

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

Характеристика блюда на выходе:

Запах свежесвежеспеченного теста, курицы.

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ И ПРОРОСТКАМИ ПШЕНИЦЫ
Номер рецептуры: 54-14м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
куриная грудка (филе)	76,2	67,4	15,0	1,1	0,2	70,9
картофель	161,8	119,0	2,2	0,4	17,7	83,3
сыр российский	15,3	14,7	3,2	3,8	0,0	47,2
проростки пшеницы	10,5	10,5	0,7	0,1	4,0	19,8
томатное пюре	10,5	10,5	0,4	0,0	1,1	5,9
лук репчатый	22,4	17,9	0,2	0,0	1,3	6,6
чеснок	2,6	2,1	0,1	0,0	0,6	2,9
масло сливочное	10,5	10,5	0,1	7,6	0,1	69,1
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	21,9	13,0	25,0	305,7

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
куриная грудка (филе)	0,03	0,04	3,6	4,15	0,49	31	163	5	50	100	0,8	4,0	13,5
картофель	0,10	0,07	2,1	1,71	9,52	5	561	10	24	60	0,9	6,0	0,3
сыр российский	0,00	0,04	22,9	0,04	0,04	90	11	114	4	64	0,1	0,0	1,9
проростки пшеницы	0,02	0,01	0,0	0,42	0,11	1	15	3	7	18	0,2	0,0	3,9
томатное пюре	0,00	0,00	12,6	0,09	1,09	1	58	2	4	6	0,2	0,0	0,1
лук репчатый	0,01	0,00	0,0	0,07	0,72	1	26	5	2	9	0,1	0,5	0,1
чеснок	0,00	0,00	0,0	0,05	0,08	0	5	3	1	2	0,0	0,2	0,3
масло сливочное	0,00	0,01	41,1	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
Выход:	0,16	0,17	82,5	6,55	12,1	423	840	146	93	262	2,5	50,7	20,1

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, добавляют сливочное масло, тщательно перемешивают и пропускают через протирочную машину. Картофель делят на две равные части.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, нарезают на мелкие кусочки 2-3 мм длиной и 1-2 мм толщиной.

Чеснок перебирают, промывают проточной водой, очищают, нарезают на мелкие кусочки 2-3 мм длиной и 1-2 мм толщиной.

Проростки пшеницы смешивают с томатной пастой и перемалывают.

Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, перемешивают с луком, чесноком, затем добавляют томатную пасту и вымешивают.

Половину картофеля выкладывают на смазанный маслом противень слоем 1-1,5 см, разравнивают. Затем выкладывают ровным слоем мясо с овощами, а сверху оставшуюся часть картофеля.

После разравнивания посыпают мелко натертым сыром.

Запекают 18-20 мин при температуре 250-280 С. Готовую запеканку нарезают на порционные куски.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность запеканки ровная, с легкой румяной корочкой; консистенция – картофель мягкий, мясо сочное; вкус, цвет и запах – картофеля с мясом.

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	0,3	0,0	1,6	7,6
сметана	50,0	50,0	1,2	6,6	1,6	70,8
масло сливочное	2,5	2,5	0,0	1,8	0,0	16,5
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	55,0	55,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		100,0	1,5	8,4	3,2	94,9

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
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0	3	0	0,4	1,9	0,0	0,0	0,1
сметана	0,01	0,04	32,10	0,24	0,08	15	48	39	3,9	26,1	0,1	4,5	0,2
масло сливочное	0,00	0,00	9,80	0,00	0,00	0	0	0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9	0	0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,04	41,90	0,26	0,08	24	51	39	4,3	28,4	0,1	5,7	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				
мука пшеничная высший сорт	5,0	5,0	0,5	0,1	3,2	15,3
лук репчатый	4,5	4,0	0,1	0,0	0,3	1,5
петрушка (корень)	3,4	3,0	0,0	0,0	0,3	1,4
лавровый лист	0,5	0,5	0,0	0,0	0,2	1,4
масло сливочное	5,0	5,0	0,0	3,6	0,0	32,9
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
бульон	117,7	110,0	2,1	0,5	0,3	13,8
Выход:		100,0	2,7	4,2	4,3	66,3

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
мука пшеничная высший сорт	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00	0	5	1	0,7	3,7	0,1	0,1	0,3
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0,02	0,16	0	6	1	0,5	2,0	0,0	0,1	0,0
петрушка (корень)	0,00	0,00	0,04	0,03	0,42	0	9	2	0,6	1,9	0,0	0,0	0,0
лавровый лист	0,00	0,00	0,93	0,01	0,09	0	2	4	0,5	0,5	0,2	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	19,59	0,01	0,00	0	1	1	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9	0	0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0
бульон	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,00	20,56	0,12	0,67	10	22	8	2,3	9,0	0,3	1,4	0,3

Технология приготовления:

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. 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				
сахар-песок	2,5	2,5	0,0	0,0	2,3	9,1
лавровый лист	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
мука пшеничная высший сорт	5,0	5,0	0,5	0,1	3,2	15,3
томатное пюре	20,0	20,0	0,7	0,0	2,1	11,3
лук репчатый	4,5	4,0	0,1	0,0	0,3	1,5
морковь	9,0	8,0	0,1	0,0	0,5	2,5
петрушка (корень)	2,3	2,0	0,0	0,0	0,2	0,9
масло сливочное	3,0	3,0	0,0	2,2	0,0	19,8
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
бульон	107,0	100,0	1,9	0,4	0,3	12,6
Выход:		100,0	3,3	2,7	8,9	73,1

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
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
лавровый лист	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
мука пшеничная высший сорт	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00	0	5	1	0,7	3,7	0,1	0,1	0,3
томатное пюре	0,01	0,00	24,00	0,18	2,08	2	111	4	8,0	12,2	0,4	0,0	0,1
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0,02	0,16	0	6	1	0,5	2,0	0,0	0,1	0,0
морковь	0,00	0,00	96,00	0,06	0,16	1	13	2	2,6	3,8	0,1	0,4	0,0
петрушка (корень)	0,00	0,00	0,02	0,02	0,28	0	6	1	0,4	1,3	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	11,75	0,00	0,00	0	0	0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9	0	0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0
бульон	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,02	0,00	131,8	0,33	2,68	12	142	9	12,2	23,6	0,5	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.

СОУС СМЕТАННЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ

Номер рецептуры: 54-4соус-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	5,0	5,0	0,5	0,1	3,2	15,3
сметана	100,0	100,0	2,4	13,2	3,3	141,7
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	5,0	5,0	0,0	3,6	0,0	32,9
Выход:		100,0	2,9	16,9	6,5	189,9

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
мука пшеничная высший сорт	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00	0	5	1	0,7	3,7	0,1	0,1	0,3
сметана	0,02	0,08	64,20	0,48	0,16	30	96	77	7,8	52,2	0,2	9,0	0,4
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	0	1	0,1	0,2	0,0	12,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	19,59	0,01	0,00	0	1	1	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,03	0,08	83,79	0,54	0,16	119	102	80	8,6	57,0	0,2	21,1	0,7

Технология приготовления:

Для приготовления сметанного соуса подсушенную без изменения цвета муку, смешивают с маслом и небольшим количеством холодной сметаны, смесь разводят кипящей сметаной, варят 3 минуты, процеживают, добавляют соль и доводят до кипения повторно.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - консистенция густой сметаны, цвет белый, вкус сметанный.

СОУС МОЛОЧНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
мука пшеничная высший сорт	8,0	8,0	0,8	0,1	5,1	24,4
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	8,0	8,0	0,0	5,8	0,1	52,7
Выход:		100,0	3,5	8,7	9,5	130,5

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	рр	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,03	0,12	13,20	0,64	0,52	38	121	106	12,2	78,3	0,1	9,0	1,8
мука пшеничная высший сорт	0,01	0,00	0,00	0,08	0,00	0	8	1	1,1	6,0	0,1	0,1	0,4
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	0	1	0,1	0,2	0,0	12,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	31,34	0,01	0,00	0	1	1	0,0	1,3	0,0	0,0	0,1
Выход:	0,04	0,13	44,54	0,73	0,52	127	130	109	13,4	85,8	0,2	21,1	2,3

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

СОУС МОЛОЧНЫЙ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ

Номер рецептуры: 54-6соус-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мука рисовая	6,0	6,0	0,4	0,0	4,4	19,5
молоко	75,0	75,0	2,0	2,1	3,2	40,0
масло сливочное	13,0	13,0	0,1	9,4	0,1	85,6
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	15,0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		100,0	2,5	11,5	7,7	145,1

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	рр	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мука рисовая	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	1	2	1	1,6	6,2	0,1	0,0	0,8
молоко	0,02	0,09	9,90	0,48	0,39	29	91	79	9,1	58,7	0,1	6,8	1,3
масло сливочное	0,00	0,01	50,93	0,02	0,00	1	2	1	0,0	2,2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	0	1	0,1	0,2	0,0	12,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,02	0,10	60,83	0,65	0,39	118	95	83	10,8	67,3	0,2	18,8	2,2

Технология приготовления:

Муку пассируют на масле.

Пассированную муку разводят горячим молоком с добавлением воды и варят 7-10 минут при слабом кипении. Затем добавляют соль, процеживают и доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – однородная масса с гладкой поверхностью; цвет – от белого до светло-кремового; вкус – нежный, умеренно соленый; запах – кипяченого молока; консистенция – густая, вязкая.

3.9 ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ (БЕЗ САХАРА)

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,2	0,0	0,1	1,4

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	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	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.

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю.

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				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,2	0,0	6,5	26,8

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	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	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				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
лимон	8,0	7,0	0,1	0,0	0,2	1,1
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	195,0	195,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,0	6,7	27,9

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
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
лимон	0,00	0,00	0,08	0,01	1,12	0,6	9,5	2,5	0,7	1,3	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,38	0,10	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	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 ЛИМОНОМ И МЕДОМ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	12,0	12,0	0,1	0,0	8,8	35,4
лимон	8,0	7,0	0,1	0,0	0,2	1,1
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,4	0,0	9,1	37,9

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
мед пчелиный	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,9	3,6	1,5	0,3	1,9	0,1	0,2	0,0
лимон	0,00	0,00	0,08	0,01	1,12	0,6	9,5	2,5	0,7	1,3	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,38	0,14	1,16	2,1	33,6	8,3	4,9	10,4	0,8	0,3	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 с растворенным в нем медом.

Чай разливают по стаканам и добавляют нарезанный лимон.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и лимоном.

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ СО СМОРОДИНОЙ 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				
мед пчелиный	12,0	12,0	0,1	0,0	8,8	35,4
смородина черная	7,5	7,0	0,1	0,0	0,5	2,3
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,4	0,0	9,4	39,1

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
мед пчелиный	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,9	3,6	1,5	0,3	1,9	0,1	0,2	0,0
смородина черная	0,00	0,00	0,71	0,02	5,60	1,7	20,3	2,2	1,9	2,0	0,1	0,1	0,1
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	1,01	0,15	5,64	3,2	44,5	8,1	6,0	11,1	0,9	0,3	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 (свежемороженые).

Чай разливают по стаканам.

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				
молоко	50,0	50,0	1,4	1,4	2,1	26,7
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	150,0	150,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	1,6	1,4	8,6	53,5

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
молоко	0,01	0,06	6,60	0,32	0,26	19,0	60,6	52,8	6,1	39,2	0,0	4,5	0,9
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,07	6,90	0,41	0,30	19,7	81,3	57,3	9,9	46,3	0,8	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				
какао-порошок	5,0	5,0	1,1	0,7	0,5	12,4
молоко	130,0	130,0	3,5	3,7	5,6	69,4
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
вода	80,0	80,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	4,6	4,4	12,5	107,2

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
какао-порошок	0,00	0,01	0,09	0,27	0,00	0,5	62,6	5,6	18,5	28,5	1,0	0,0	0,0
молоко	0,04	0,16	17,16	0,83	0,68	49,4	158	137	15,8	102	0,1	11,7	2,3
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,04	0,17	17,25	1,10	0,68	49,9	220	143	34,3	130	1,1	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.

КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
какао-порошок	4,0	4,0	0,9	0,5	0,4	9,9
молоко сгущенное с сахаром	38,0	38,0	2,6	2,8	19,2	112,6
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
вода	175,5	175,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	3,5	3,3	22,3	133,4

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
какао-порошок	0,00	0,01	0,07	0,22	0,00	0,4	50,1	4,5	14,8	22,8	0,8	0,0	0,0
молоко сгущенное с сахаром	0,02	0,12	10,72	0,55	0,15	37,5	115	103	11,2	72,4	0,1	2,7	1,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,02	0,13	10,79	0,77	0,15	38,0	165	107	26,0	95,2	0,9	2,7	1,0

Технология приготовления:

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают сгущенное 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				
кофейный напиток	5,0	5,0	1,1	0,7	0,5	12,4
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
вода	120,0	120,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	3,8	3,5	11,2	91,2

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
кофейный напиток	0,00	0,01	0,09	0,27	0,00	0,5	62,6	5,6	18,5	28,5	1,0	0,0	0,0
молоко	0,03	0,12	13,20	0,64	0,52	38,0	121	106	12,2	78,3	0,1	9,0	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,03	0,13	13,29	0,91	0,52	38,5	184	111	30,7	107	1,1	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.

ЧАЙ ЗЕЛЕНый С СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-10гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
чай зеленый листовой	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,0
вода	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,2	0,0	1,6	6,8

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
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
чай зеленый листовой	0,00	0,01	0,00	0,06	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,00	0,06	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	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.

Чай разливают по стаканам и добавляют порционно сироп.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю.

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С МОЛОКОМ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-11гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
молоко	50,0	50,0	1,4	1,4	2,1	26,7
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	150,0	150,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	1,6	1,4	3,7	33,9

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
молоко	0,01	0,06	6,60	0,32	0,26	19,0	60,6	52,8	6,1	39,2	0,0	4,5	0,9
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,07	6,90	0,41	0,30	19,6	81,2	57,2	9,9	46,3	0,8	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 и горячее кипяченое молоко.

Чай разливают по стаканам и добавляют порционно сироп.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с молоком.

ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ВИШНЕЙ, МАЛИНОЙ И ЯБЛОКАМИ

Номер рецептуры: 54-12гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
вишня	5,3	5,0	0,0	0,0	0,5	2,2
яблоко	5,7	5,0	0,0	0,0	0,4	2,0
малина	5,3	5,0	0,0	0,0	0,4	1,9
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,2	0,0	1,4	7,5

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
вишня	0,00	0,00	0,51	0,02	0,30	0,8	10,6	1,6	1,1	1,3	0,0	0,1	0,0
яблоко	0,00	0,00	0,15	0,01	0,20	1,0	11,5	0,7	0,4	0,5	0,1	0,1	0,0
малина	0,00	0,00	0,99	0,02	0,50	0,4	9,3	1,8	1,0	1,6	0,1	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	1,95	0,14	1,04	2,8	52,0	8,5	6,3	10,6	0,9	0,2	0,0

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой.

Яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими ломтиками.

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

Разливают по стаканам, порционно добавляют ягоды и яблоки.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами и яблоком.

ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-13гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
смородина черная	16,1	15,0	0,1	0,1	1,0	5,0
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,1	2,6	12,2

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
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
смородина черная	0,00	0,00	1,53	0,04	12,0	3,7	43,6	4,8	4,1	4,3	0,2	0,2	0,2
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	1,83	0,13	12,0	4,3	64,2	9,1	7,9	11,5	0,9	0,2	0,2

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают, добавляют ягоды и оставшийся объем кипятка, настаивают не менее 5 минут, разливают по стаканам порционно добавляют сироп.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С ГРУШЕЙ И АПЕЛЬСИНОМ

Номер рецептуры: 54-14гн-2020(от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
апельсин	14,9	10,0	0,1	0,0	0,7	3,4
груша	10,7	10,0	0,0	0,0	0,9	4,1
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,0	1,7	8,9

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
апельсин	0,00	0,00	0,48	0,02	2,40	1,0	16,4	3,0	1,1	2,0	0,0	0,2	0,0
груша	0,00	0,00	0,12	0,01	0,20	1,1	12,9	1,7	1,0	1,4	0,2	0,1	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,90	0,12	2,64	2,7	49,8	9,0	6,0	10,6	0,9	0,3	0,1

Технология приготовления:

Апельсины моют, очищают, нарезают ломтиками.

Груши моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими ломтиками.

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

Разливают по стаканам, порционно добавляют апельсины и груши.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с апельсином и грушами.

ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-15гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
яблоко	16,9	15,0	0,1	0,1	1,3	6,1
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,1	2,9	13,3

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
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
яблоко	0,00	0,00	0,45	0,04	0,60	3,0	34,6	2,1	1,2	1,4	0,3	0,3	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,75	0,13	0,64	3,6	55,2	6,5	5,0	8,6	1,0	0,3	0,0

Технология приготовления:

Яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими ломтиками. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и яблоки.

Характеристика блюда на выходе: Вкус и запах - свойственные чаю с яблоком

ЧАЙ С БРУСНИКОЙ И БРУСНИЧНЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

Номер рецептуры: 54-16гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп брусника на фруктозе	5,0	5,0	0,0	0,0	2,3	9,3
брусника	16,1	15,0	0,1	0,1	1,1	5,5
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	185,0	185,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,1	3,5	16,2

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
сироп брусника на фруктозе	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
брусника	0,00	0,00	0,72	0,04	0,90	0,8	11,2	3,3	0,9	2,1	0,1	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	1,02	0,13	0,94	1,4	31,8	7,7	4,7	9,3	0,8	0,0	0,0

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и ягоды.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С МАЛИНОЙ И МАЛИНОВЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

Номер рецептуры: 54-17гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп малина на фруктозе	5,0	5,0	0,0	0,0	3,0	11,8
малина	16,1	15,0	0,1	0,1	1,1	5,6
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	185,0	185,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,1	4,2	18,8

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	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп малина на фруктозе	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
малина	0,00	0,01	2,97	0,07	1,50	1,1	27,9	5,3	2,9	4,8	0,2	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,02	3,27	0,16	1,54	1,8	48,5	9,6	6,7	12,0	0,9	0,0	0,0

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки.

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

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и ягоды.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И ОБЛЕПИХОВЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

Номер рецептуры: 54-18гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп облепиха на фруктозе	5,0	5,0	0,0	0,0	2,9	11,5
облепиха	16,1	15,0	0,2	0,7	0,8	10,2
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	185,0	185,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,4	0,7	3,8	23,1

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	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп облепиха на фруктозе	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
облепиха	0,00	0,01	22,50	0,05	12,0	0,5	24,0	2,9	3,9	1,2	0,2	0,2	0,1
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,02	22,80	0,14	12,0	1,1	44,6	7,3	7,8	8,4	0,9	0,2	0,1

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой.

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

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и ягоды.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С КЛЮКВЕННЫМ СИРОПОМ НА СОРБИТЕ

Номер рецептуры: 54-19гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп клюква на сорбите	5,0	5,0	0,0	0,0	2,6	10,6
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,2	0,0	2,7	12,0

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
сироп клюква на сорбите	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	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.

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с клюквой.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И МАЛИНОВЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

Номер рецептуры: 54-20гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп малина на фруктозе	5,0	5,0	0,0	0,0	3,0	11,8
лимон	8,0	7,0	0,1	0,0	0,2	1,1
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	190,0	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,0	3,3	14,3

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
сироп малина на фруктозе	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
лимон	0,00	0,00	0,08	0,01	1,12	0,6	9,5	2,5	0,7	1,3	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,38	0,10	1,16	1,2	30,1	6,8	4,6	8,5	0,8	0,0	0,0

Технология приготовления:

Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.

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

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И КЛЮКВЕННЫМ СИРОПОМ НА СОРБИТЕ

Номер рецептуры: 54-21гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп клюквенный на сорбите	5,0	5,0	0,0	0,0	2,6	10,6
лимон	8,0	7,0	0,1	0,0	0,2	1,1
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	190,0	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,0	2,9	13,1

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
сироп клюквенный на сорбите	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
лимон	0,00	0,00	0,08	0,01	1,12	0,6	9,5	2,5	0,7	1,3	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,38	0,10	1,16	1,2	30,1	6,8	4,6	8,5	0,8	0,0	0,0

Технология приготовления:

Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.

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

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-22гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
лимон	8,0	7,0	0,1	0,0	0,2	1,1
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,0	1,8	8,3

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
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
лимон	0,00	0,00	0,08	0,01	1,12	0,6	9,5	2,5	0,7	1,3	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,38	0,10	1,16	1,2	30,1	6,8	4,6	8,5	0,8	0,0	0,0

Технология приготовления:

Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.

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

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И БРУСНИЧНЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

Номер рецептуры: 54-23гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп брусника на фруктозе	5,0	5,0	0,0	0,0	2,3	9,3
лимон	8,0	7,0	0,1	0,0	0,2	1,1
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	190,0	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,0	2,6	11,8

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
сироп брусника на фруктозе	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
лимон	0,00	0,00	0,08	0,01	1,12	0,6	9,5	2,5	0,7	1,3	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,38	0,10	1,16	1,2	30,1	6,8	4,6	8,5	0,8	0,0	0,0

Технология приготовления:

Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.

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

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.

ЧАЙ С ЧЕРНИКОЙ И ЧЕРНИЧНЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

Номер рецептуры: 54-24гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп черника на фруктозе	5,0	5,0	0,0	0,0	2,3	9,1
черника	16,1	15,0	0,2	0,1	1,0	5,5
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	185,0	185,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,4	0,1	3,4	16,0

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
сироп черника на фруктозе	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
черника	0,00	0,00	0,00	0,04	0,60	0,7	6,4	2,1	0,8	1,7	0,1	1,6	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,30	0,13	0,64	1,3	26,9	6,5	4,6	8,9	0,8	1,6	0,0

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой.

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

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и ягоды.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С МАЛИНОЙ И МЕДОМ

Номер рецептуры: 54-25гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	12,0	12,0	0,1	0,0	8,8	35,4
малина	7,5	7,0	0,1	0,0	0,5	2,6
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,1	9,4	39,4

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
мед пчелиный	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,9	3,6	1,5	0,3	1,9	0,1	0,2	0,0
малина	0,00	0,00	1,39	0,03	0,70	0,5	13,0	2,5	1,3	2,3	0,1	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	1,69	0,16	0,74	2,1	37,2	8,3	5,5	11,3	0,9	0,2	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 с растворенным в нем медом и предварительно перебранную малину.

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С ОБЛЕПИХОЙ И МЕДОМ

Номер рецептуры: 54-26гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	12,0	12,0	0,1	0,0	8,8	35,4
облепиха	7,5	7,0	0,1	0,3	0,4	4,8
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,4	0,4	9,2	41,6

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
мед пчелиный	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,9	3,6	1,5	0,3	1,9	0,1	0,2	0,0
облепиха	0,00	0,00	10,50	0,02	5,60	0,2	11,2	1,4	1,8	0,6	0,1	0,1	0,1
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	10,80	0,15	5,64	1,7	35,4	7,2	6,0	9,6	0,9	0,3	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 (свежемороженые).

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С ЧЕРНИКОЙ И МЕДОМ

Номер рецептуры: 54-27гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	12,0	12,0	0,1	0,0	8,8	35,4
черника	7,5	7,0	0,1	0,0	0,5	2,6
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,4	0,1	9,3	39,4

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
мед пчелиный	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,9	3,6	1,5	0,3	1,9	0,1	0,2	0,0
черника	0,00	0,00	0,00	0,02	0,28	0,3	3	1	0,4	0,8	0,0	0,8	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	21	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,30	0,15	0,32	1,9	27	6,8	4,5	9,9	0,8	1,0	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 с растворенным в нем медом и предварительно промытыми теплой водой и ошпаренные кипятком ягоды (свежемороженые).

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С БРУСНИКОЙ И МЕДОМ

Номер рецептуры: 54-28гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	12,0	12,0	0,1	0,0	8,8	35,4
брусника	7,5	7,0	0,1	0,0	0,5	2,6
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,1	9,4	39,4

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
мед пчелиный	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,9	3,6	1,5	0,3	1,9	0,1	0,2	0,0
брусника	0,00	0,00	0,34	0,02	0,42	0,4	5,2	1,5	0,4	1	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	21	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,64	0,15	0,46	1,9	29	7,4	4,6	10	0,8	0,2	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 с растворенным в нем медом и предварительно промытыми теплой водой и ошпаренные кипятком ягоды (свежемороженые).

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ С МАЛИНОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-29гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
малина	16,1	15,0	0,1	0,1	1,1	5,6
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,1	2,7	12,8

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
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
малина	0,00	0,01	2,97	0,07	1,50	1,1	28	5,3	2,9	4,8	0,2	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	21	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,02	3,27	0,16	1,54	1,8	48	9,6	6,7	12	0,9	0,0	0,0

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки.

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-30гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
облепиха	16,1	15,0	0,2	0,7	0,8	10,2
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,4	0,8	2,3	17,4

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
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
облепиха	0,00	0,01	22,50	0,05	12,0	0,5	24	2,9	3,9	1,2	0,2	0,2	0,1
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	21	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,02	22,80	0,14	12,0	1,1	45	7,3	7,8	8,4	0,9	0,2	0,1

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют листья, моют кипяченой водой.

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С ЧЕРНИКОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-31гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
черника	16,1	15,0	0,2	0,1	1,0	5,5
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,4	0,1	2,6	12,7

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
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
черника	0,00	0,00	0,00	0,04	0,60	0,7	6,4	2,1	0,8	1,7	0,1	1,6	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	21	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,30	0,13	0,64	1,3	27	6,5	4,6	8,9	0,8	1,6	0,0

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют листья, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают, добавляют ягоды и оставшийся объем кипятка, настаивают не менее 5 минут, разливают по стаканам порционно добавляют сироп.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С БРУСНИКОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-32гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
брусника	16,1	15,0	0,1	0,1	1,1	5,5
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,1	2,6	12,7

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
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
брусника	0,00	0,00	0,72	0,04	0,90	0,8	11	3,3	0,9	2,1	0,1	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	21	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	1,02	0,13	0,94	1,4	32	7,7	4,7	9,3	0,8	0,0	0,0

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют листья, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают, добавляют ягоды и оставшийся объем кипятка, настаивают не менее 5 минут, разливают по стаканам порционно добавляют сироп.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

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				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
вишня	42,0	40,0	0,3	0,1	3,9	17,3
кислота лимонная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,3
вода	162,0	162,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,1	10,3	43,0

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
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
вишня	0,01	0,01	4,08	0,16	2,4	6	85	13	9	10	0,2	0,8	0,0
кислота лимонная	0,00	0,00	0,02	0,00	0,5	0	1	1	0	0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,01	4,10	0,16	2,9	6	86	14	9	11	0,2	0,8	0,1

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 СМОРОДИНЫ С МЁДОМ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	12,0	12,0	0,1	0,0	8,8	35,4
смородина черная	42,8	40,0	0,4	0,1	2,7	13,4
кислота лимонная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1
вода	162,0	162,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,5	0,1	11,5	48,9

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
мед пчелиный	0,00	0,00	0,00	0,04	0,0	1	4	1	0	2	0,1	0,2	0,0
смородина черная	0,01	0,01	4,08	0,10	32,0	10	116	13	11	11	0,5	0,4	0,4
кислота лимонная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,01	4,08	0,14	32,1	11	120	14	11	13	0,5	0,6	0,4

Технология приготовления:

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

В горячей воде растворяют мед, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет: темный, насыщенный; вкус: кисло-сладкий смородиновый; запах: смородиновый.

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				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
чернослив	25,0	37,0	0,8	0,2	19,4	82,7
вода	202,0	202,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,8	0,2	25,8	108,1

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
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
чернослив	0,01	0,03	2,22	0,50	0,4	3	265	26	33	27	1,0	0,2	0,1
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,03	2,22	0,50	0,4	3	266	26	33	27	1,0	0,2	0,1

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				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
вишня	20,0	18,0	0,1	0,0	1,7	7,8
яблоко	24,6	23,0	0,1	0,1	2,1	9,3
кислота лимонная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,2	0,1	10,2	42,6

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
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
вишня	0,00	0,00	1,84	0,07	1,1	3	38	6	4	5	0,1	0,4	0,0
яблоко	0,00	0,00	0,69	0,06	0,9	5	53	3	2	2	0,4	0,5	0,1
кислота лимонная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,00	2,53	0,13	2,1	7	92	9	6	7	0,5	0,8	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, лимонную кислоту 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				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
курага	25,0	37,0	1,8	0,1	17,2	76,8
вода	202,0	202,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	1,8	0,1	23,6	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
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
курага	0,03	0,06	129,4	0,89	0,6	5	527	52	34	47	1,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,03	0,06	129,4	0,89	0,6	5	527	52	34	47	1,1	0,0	0,0

Технология приготовления:

Фрукты 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				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
изюм	20,0	32,0	0,7	0,1	19,2	80,7
кислота лимонная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,3
вода	203,0	203,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,7	0,1	25,6	106,4

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
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
изюм	0,03	0,02	1,15	0,15	0,0	28	220	23	12	36	0,8	0,3	0,2
кислота лимонная	0,00	0,00	0,02	0,00	0,5	0	1	1	0	0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,03	0,02	1,17	0,15	0,5	29	222	24	12	36	0,9	0,3	0,2

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				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
смесь сухофруктов	25,0	30,5	0,6	0,0	16,4	67,8
вода	190,0	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,6	0,0	22,8	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	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
смесь сухофруктов	0,00	0,00	18,30	0,06	0,0	0	0	60	3	5	0,1	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,00	18,30	0,06	0,0	0	0	60	3	5	0,1	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 СМОРОДИНЫ;

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				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
смородина черная	32,1	30,0	0,3	0,1	2,0	10,0
вода	160,0	160,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,1	8,4	35,4

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
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
смородина черная	0,01	0,01	3,06	0,07	24,0	7	87	10	8	9	0,3	0,3	0,3
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,01	3,06	0,07	24,0	7	87	10	8	9	0,4	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				
крахмал картофельный	6,0	6,0	0,0	0,0	4,3	17,1
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
апельсин	73,5	50,0	0,4	0,1	3,7	17,2
кислота лимонная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,3
вода	160,0	160,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	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
крахмал картофельный	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	1	2	0	4	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
апельсин	0,01	0,01	2,40	0,08	12,0	5	82	15	6	10	0,1	1,0	0,2
кислота лимонная	0,00	0,00	0,02	0,00	0,5	0	1	1	0	0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,01	2,42	0,08	12,5	5	84	18	6	14	0,2	1,0	0,2

Технология приготовления:

Апельсины моют, очищают от кожуры. 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				
крахмал картофельный	6,0	6,0	0,0	0,0	4,3	17,1
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
брусника	25,7	24,0	0,2	0,1	1,8	8,7
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,2	0,1	12,5	51,2

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
крахмал картофельный	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	1	2	0	4	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
брусника	0,00	0,00	1,15	0,06	1,4	1	18	5	1	3	0,1	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,00	1,15	0,06	1,4	2	19	8	1	7	0,1	0,0	0,0

Технология приготовления:

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

Ягоды заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипении 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				
крах мал картофельный	6,0	6,0	0,0	0,0	4,3	17,1
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
вишня	28,0	24,0	0,2	0,0	2,3	10,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,2	0,0	13,0	52,9

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
крах мал картофельный	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	1	2	0	4	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
вишня	0,01	0,01	2,45	0,10	1,4	4	51	8	5	6	0,1	0,5	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,01	2,45	0,10	1,4	4	52	10	5	10	0,1	0,5	0,0

Технология приготовления:

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

Ягоды заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 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 СМОРОДИНЫ;

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				
крах мал картофельный	6,0	6,0	0,0	0,0	4,3	17,1
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
смородина черная	25,7	24,0	0,2	0,1	1,6	8,0
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,2	0,1	12,3	50,5

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
крах мал картофельный	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	1	2	0	4	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
смородина черная	0,01	0,01	2,45	0,06	19,2	6	70	8	6	7	0,3	0,2	0,2
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,01	2,45	0,06	19,2	6	71	10	6	11	0,3	0,2	0,2

Технология приготовления:

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

Ягоды заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 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.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С СИРОПОМ СТЕВИИ;

Номер рецептуры: 54-13хн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
яблоко	48,1	45,0	0,2	0,2	4,0	18,2
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,2	0,2	5,5	24,0

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
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
яблоко	0,01	0,01	1,35	0,11	1,8	9	104	6	4	4	0,9	0,9	0,1
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,01	1,35	0,11	1,8	9	104	6	4	4	0,9	0,9	0,1

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С СИРОПОМ ШИПОВНИКА НА СОРБИТЕ;

Номер рецептуры: 54-14хн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп шиповник на сорбите	5,0	5,0	0,0	0,0	3,6	14,6
шиповник (сухой)	21,4	20,0	0,6	0,2	8,8	39,9
вода	185,0	185,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,6	0,2	12,4	54,5

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
сироп шиповник на сорбите	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
шиповник (сухой)	0,01	0,05	98,04	0,19	80,0	2	8	11	3	3	0,5	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,05	98,04	0,19	80,0	2	8	11	3	3	0,5	0,0	0,0

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

НАПИТОК ИЗ ОБЛЕПИХИ С СИРОПОМ СТЕВИИ;**Номер рецептуры: 54-15хн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
облепиха	32,1	30,0	0,3	1,4	1,6	20,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	1,4	3,1	26,2

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
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
облепиха	0,01	0,01	45,00	0,10	24,0	1	48	6	8	2	0,4	0,3	0,3
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,01	45,00	0,10	24,0	1	48	6	8	2	0,4	0,3	0,3

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ЯГОД С СИРОПОМ СТЕВИИ (БРУСНИКА, МАЛИНА, СМОРОДИНА);**Номер рецептуры: 54-16хн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
брусника	21,4	20,0	0,1	0,1	1,5	7,3
малина	21,2	20,0	0,2	0,1	1,5	7,4
смородина черная	21,4	20,0	0,2	0,1	1,3	6,7
вода	150,0	150,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,5	0,3	5,8	27,2

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
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
брусника	0,00	0,00	0,96	0,05	1,2	1	15	4	1	3	0,1	0,0	0,0
малина	0,00	0,01	3,96	0,10	2,0	2	37	7	4	6	0,2	0,1	0,0
смородина черная	0,00	0,01	2,04	0,05	16,0	5	58	6	5	6	0,2	0,2	0,2
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,02	6,96	0,20	19,2	7	110	18	10	15	0,5	0,3	0,2

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ С МЁДОМ;
Номер рецептуры: 54-17хн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	12	12	0.09	0	8.77	35.4
малина	42.8	40.0	0.3	0.2	3.0	14.9
вода	162.0	162.0	0.0	0.0	0.0	0.0
кислота лимонная	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1
Выход:		200.0	0.4	0.2	11.8	50.4

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
мед пчелиный	0	0	0	0.04	0.0	0.9	3.6	1.5	0.3	1.9	0.08	0.2	0
малина	0.01	0.02	7.92	0.19	4.0	3	74	14	8	13	0.4	0.1	0.1
вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
кислота лимонная	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.01	0.02	7.92	0.23	4.1	4	78	16	8	15	0.5	0.3	0.1

Технология приготовления:

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки.

В горячей воде растворяют мед, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет: темный, насыщенный; вкус: кисло-сладкий, малиновый; запах: малиновый.

КОМПОТ ИЗ ОБЛЕПИХИ С МЁДОМ;
Номер рецептуры: 54-18хн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	12.0	12.0	0.1	0.0	8.8	35.4
облепиха	42.8	40.0	0.5	1.9	2.1	27.2
вода	162.0	162.0	0.0	0.0	0.0	0.0
кислота лимонная	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1
Выход:		200.0	0.5	1.9	10.9	62.7

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
мед пчелиный	0.00	0.00	0.00	0.04	0.0	1	4	1	0	2	0.1	0.2	0.0
облепиха	0.01	0.02	60.00	0.13	32.0	1	64	8	10	3	0.5	0.4	0.3
вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
кислота лимонная	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.01	0.02	60.00	0.17	32.1	2	68	9	11	5	0.6	0.6	0.3

Технология приготовления:

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют листья, моют.

В горячей воде растворяют мед, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет: темный, насыщенный; вкус: кисло-сладкий, облепиховый; запах: облепиховый.

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНИКИ С МЁДОМ;
Номер рецептуры: 54-19хн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	12.0	12.0	0.1	0.0	8.8	35.4
черника	42.8	40.0	0.4	0.2	2.8	14.6
вода	162.0	162.0	0.0	0.0	0.0	0.0
кислота лимонная	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1
Выход:		200.0	0.5	0.2	11.6	50.1

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
мед пчелиный	0.00	0.00	0.00	0.04	0.0	1	4	1	0	2	0.1	0.2	0.0
черника	0.00	0.01	0.00	0.10	1.6	2	17	6	2	5	0.2	4.4	0.0
вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
кислота лимонная	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.00	0.01	0.00	0.14	1.7	3	21	7	2	6	0.3	4.6	0.0

Технология приготовления:

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют листья, моют.

В горячей воде растворяют мед, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет: темный, насыщенный; вкус: кисло-сладкий черничный; запах: черничный.

КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ С МЁДОМ;
Номер рецептуры: 54-20хн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	12.0	12.0	0.1	0.0	8.8	35.4
брусника	42.8	40.0	0.3	0.2	3.0	14.6
вода	162.0	162.0	0.0	0.0	0.0	0.0
кислота лимонная	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1
Выход:		200.0	0.4	0.2	11.8	50.1

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
мед пчелиный	0.00	0.00	0.00	0.04	0.0	1	4	1	0	2	0.1	0.2	0.0
брусника	0.00	0.01	1.92	0.10	2.4	2	30	9	2	6	0.1	0.0	0.0
вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
кислота лимонная	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.00	0.01	1.92	0.14	2.5	3	34	11	3	7	0.2	0.2	0.0

Технология приготовления:

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют листья, моют.

В горячей воде растворяют мед, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет: темный, насыщенный; вкус: кисло-сладкий брусничный; запах: брусничный.

КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ;**Номер рецептуры: 54-21хн-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7.0	7.0	0.0	0.0	6.4	25.4
малина	32.1	30.0	0.2	0.1	2.3	11.2
вода	160.0	160.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		200.0	0.2	0.1	8.6	36.6

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
сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
малина	0.00	0.01	5.94	0.14	3.0	2	56	11	6	10	0.3	0.1	0.1
вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.00	0.01	5.94	0.14	3.0	2	56	11	6	10	0.3	0.1	0.1

Технология приготовления:*Ягоду (свежую и свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки.**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.***КОМПОТ ИЗ ОБЛЕПИХИ;****Номер рецептуры: 54-22хн-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7.0	7.0	0.0	0.0	6.4	25.4
облепиха	32.1	30.0	0.3	1.4	1.6	20.4
вода	160.0	160.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		200.0	0.3	1.4	7.9	45.8

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
сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
облепиха	0.01	0.01	45.00	0.10	24.0	1	48	6	8	2	0.4	0.3	0.3
вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.01	0.01	45.00	0.10	24.0	1	48	6	8	2	0.4	0.3	0.3

Технология приготовления:*Ягоду (свежую и свежемороженую) перебирают, удаляют листья, 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.***КОМПОТ ИЗ ЧЕРНИКИ;****Номер рецептуры: 54-23хн-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7.0	7.0	0.0	0.0	6.4	25.4
черника	32.1	30.0	0.3	0.2	2.1	11.0
вода	160.0	160.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		200.0	0.3	0.2	8.4	36.4

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
сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
черника	0.00	0.00	0.00	0.07	1.2	1	13	4	2	3	0.2	3.3	0.0
вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.00	0.00	0.00	0.07	1.2	1	13	4	2	3	0.2	3.3	0.0

Технология приготовления:

Ягоду (свежую и свежемороженую) перебирают, удаляют листья, 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.

КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ;

Номер рецептуры: 54-24хн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7.0	7.0	0.0	0.0	6.4	25.4
брусника	32.1	30.0	0.2	0.1	2.2	10.9
вода	160.0	160.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		200.0	0.2	0.1	8.6	36.3

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
сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
брусника	0.00	0.00	1.44	0.07	1.8	2	22	7	2	4	0.1	0.0	0.0
вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.00	0.00	1.44	0.07	1.8	2	23	7	2	4	0.1	0.0	0.0

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 ОБЛЕПИХИ;

Номер рецептуры: 54-25хн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крах мал картофельный	6.0	6.0	0.0	0.0	4.3	17.1
сахар-песок	7.0	7.0	0.0	0.0	6.4	25.4
облепиха	25.7	24.0	0.3	1.1	1.2	16.3
вода	180.0	180.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		200.0	0.3	1.1	11.9	58.8

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
крах мал картофельный	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	1	2	0	4	0.0	0.0	0.0
сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
облепиха	0.01	0.01	36.00	0.08	19.2	1	38	5	6	2	0.3	0.3	0.2
вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.01	0.01	36.00	0.08	19.2	1	39	7	6	6	0.3	0.3	0.2

Технология приготовления:

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

Ягоды заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипении 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.

Приложение 1

Варианты меню завтраков для обучающихся 1-4 классов

Завтрак №1 (меню №1)

№ рецептуры (7-11 лет)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Понедельник, 1 неделя						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	6,9	32,9	216,8
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		460	15,5	16,1	57	433,8
Вторник, 1 неделя						
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,9	15,3	6,3	214
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Яблоко	75	0,3	0,3	7,4	33,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		505	20,2	20,1	40,9	424,8
Среда, 1 неделя						
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,8	26,5	176
54-2р-2020	Котлеты рыбные (горбуша)	50	8,8	3,4	4,3	82,6
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,1
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		480	17,2	11,5	54,2	388,8
Четверг, 1 неделя						
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	34,3	21,4	33,4	463,1
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		460	36,9	21,6	67,8	613,3
Пятница, 1 неделя						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,8	12,8	40,1	310,9
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		470	19,7	23,4	63,5	542,2
Понедельник, 2 неделя						
54-3о-2020	Омлет с морковью	200	14,8	21,7	6,8	281,2
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Мандарин	75	0,6	0,2	5,6	26,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		505	19,3	23,6	35,8	431,3
Вторник, 2 неделя						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	8,5	11,7	43,5	313,2
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,3	0,1	9	37,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		470	18,1	20,9	67,3	528,9
Среда, 2 неделя						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5

54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,3	5	118,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	550	21,4	17,9	80,8	569,1
	Четверг, 2 неделя					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-14к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	8,3	10,8	44,5	308,6
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Яблоко	75	0,3	0,3	7,4	33,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	545	18,1	20,3	73,3	547,6
	Пятница, 2 неделя					
54-2г-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18,6	15,9	36,4	363,2
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	460	21,2	16,1	70,8	513,4
	Средние показатели за цикл	490,5	20,8	19,2	61,1	499,3

Набор продуктов №1 (в брутто) *

Название продукта	Ед. изм	День										Сумма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
хлеб пшеничный	г	30	30	39,5	30	30	30	30	37,8	30	30	317,3	31,73
сухари панировочные	г	-	-	-	6,9	-	-	-	-	-	5,3	12,2	1,22
мука пшеничная в/с	г	-	-	10	-	-	-	-	2,5	-	-	12,5	1,25
крупа пшеничная	г	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	50	5
крупа пшеничная Артек	г	-	-	-	-	-	-	-	-	50	-	50	5
крупа овсяная	г	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	50	5
крупа манная	г	-	-	-	12,9	-	-	-	-	-	20	32,9	3,29
крупа кукурузная	г	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40	4
макаронные изделия в/с	г	-	-	-	-	-	-	-	51	-	-	51	5,1
картофель	г	-	-	181,6	-	-	-	-	-	-	-	181,6	18,16
петрушка (корень)	г	-	-	1,7	-	-	-	-	1,1	-	-	2,8	0,28
огурец	г	-	-	-	-	-	-	-	67,8	-	-	67,8	6,78
морковь	г	-	-	-	-	-	64,5	-	4,5	-	156,6	225,6	22,56
лук репчатый	г	-	-	2,3	-	-	-	-	27	-	-	29,3	2,93
томатное пюре	г	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	10	1
горошек зел.консерв.	г	-	59,9	-	-	-	-	-	-	-	-	59,9	5,99
смородина черная	г	7,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7,5	0,75
яблоко	г	-	75	-	-	-	-	-	-	75	-	150	15
мандарин	г	-	-	-	-	-	75	-	-	-	-	75	7,5
лимон	г	-	-	-	-	-	-	8	-	8	-	16	1,6
повидлю яблочное	г	-	-	-	30	-	-	-	-	-	30	60	6
изюм	г	-	-	-	-	10,2	-	10,2	-	10,2	-	30,6	3,06
говядина 1 кат.	г	-	-	-	-	-	-	-	47,5	-	-	47,5	4,75
горбуша (филе)	г	-	-	45,2	-	-	-	-	-	-	-	45,2	4,52
молоко паст.	мл	100	210	45	-	150	114,5	104	-	106	30,7	860,2	86,02
молоко сг. с сах.	г	-	-	-	-	-	-	-	38	-	-	38	3,8
творог	г	-	-	-	186	-	-	-	-	-	74,7	260,7	26,07
сыр	г	31,2	-	-	-	31,2	-	31,2	-	31,2	-	124,8	12,48
сметана	г	-	-	-	6,9	-	-	-	-	-	5,3	12,2	1,22
масло сливочное	г	5	6,7	3,5	6,9	10	12,9	10	10,1	10	10	85,1	8,51
масло подсолнечное	г	-	-	4,5	-	-	-	-	-	-	-	4,5	0,45
яйцо куриное	г	-	88	3,3	5,8	-	113,6	-	-	-	8,8	219,5	21,95
сахар-песок	г	3	7	7	12,9	10	7	3	4,3	10	8	72,2	7,22
мед	г	12	-	-	-	-	-	12	-	-	-	24	2,4
чай черный байховый	г	1	-	1	1	1	1	1	-	1	1	8	0,8
какао-порошок	г	-	5	-	-	-	-	-	4	-	-	9	0,9
соль йодированная	г	1	0,5	0,7	0,5	1	0,5	1	0,7	1	0,5	7,4	0,74
лавровый лист	г	-	-	0,27	-	-	-	-	0,01	-	-	0,28	0,03
ванилин	г	-	-	-	0,01	-	-	-	-	-	-	0,01	0

* Расчет брутто приводится для картофеля, с уровнем потерь при холодной обработке – 25 %, моркови и свеклы с уровнем потерь при холодной обработке – 20 % (01.09-31.10 для картофеля, 01.09 - 01.01 для моркови и свеклы). Потери, в соответствии с сезоном, для картофеля: 16.07-31.08 – 20 %; 01.09-31.10 – 25 %; 01.11-31.12 – 30 %; 01.01-28.02 – 35 %; 01.03-15.07 – 40 %, для моркови и свеклы: 01.09-01.01 – 20 %; 01.01-31.08 – 25 %.

Завтрак №2 (меню №2)

№ рецептуры (7-11 лет)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Понедельник, 1 неделя						
54-3к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	210	7,7	10,7	48,5	321,4
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,3	0,1	9	37,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Йогурт 1.5%	90	3,7	1,4	5,3	48,2
Итого за Завтрак		530	14	12,4	77,6	477,8
Вторник, 1 неделя						
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,9	15,3	6,3	214
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	22,2
Итого за Завтрак		480	20,1	20	38,4	413,7
Среда, 1 неделя						
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-2р-2020	Котлеты рыбные (горбуша)	50	8,8	3,4	4,3	82,6
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,1
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		480	15,8	11,8	47,5	358,6
Четверг, 1 неделя						
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18,6	15,9	36,4	363,2
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		450	22,5	17,8	62,4	500,4
Пятница, 1 неделя						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,8	12,8	40,1	310,9
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		470	19,7	23,4	63,5	542,2
Понедельник, 2 неделя						
54-3о-2020	Омлет с морковью	200	14,8	21,7	6,8	281,2
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Йогурт 1.5%	90	3,7	1,4	5,3	48,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		520	21,1	23,4	36,2	438,9
Вторник, 2 неделя						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,3	10,7	44,2	302,3
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		470	18,2	21,3	67,6	533,6
Среда, 2 неделя						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,3	5	118,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5

54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	550	18,1	14,6	65,1	463,6
	Четверг, 2 неделя					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	8,5	11,7	43,5	313,2
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	470	22,5	25,1	70,7	598,2
	Пятница, 2 неделя					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18,6	15,9	36,4	363,2
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	Мандарин	60	0,5	0,1	4,5	21
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	510	23	17,9	66,9	521,4
	Средние показатели за цикл	493	19,5	18,8	59,6	484,8

Набор продуктов для меню №2 (в брутто)*

Название продукта	Ед. изм	День										Сумма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
хлеб пшеничный	г	30	30	39,5	30	30	30	30	37,8	30	30	317,3	31,73
сухари панировочные	г	-	-	-	5,3	-	-	-	-	-	5,3	10,6	1,06
мука пшеничная в/с	г	-	-	2,5	-	-	-	-	2,5	-	-	5	0,5
крупа пшеничная	г	-	-	-	-	-	-	-	-	50	-	50	5
крупа овсяная	г	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	50	5
крупа манная	г	-	-	-	20	-	-	-	-	-	20	40	4
крупа кукурузная	г	57	-	-	-	-	-	57	-	-	-	114	11,4
макаронные изделия в/с	г	-	-	-	-	-	-	-	51	-	-	51	5,1
картофель	г	-	-	171,4	-	-	-	-	-	-	-	171,4	17,14
петрушка (корень)	г	-	-	1,7	-	-	-	-	1,1	-	-	2,8	0,28
огурец	г	-	-	-	-	-	-	-	67,8	-	-	67,8	6,78
морковь	г	-	-	-	156,6	-	64,5	-	4,5	-	156,6	382,2	38,22
лук репчатый	г	-	-	2,3	-	-	-	-	27	-	-	29,3	2,93
томатное пюре	г	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	10	1
горошек зел. консерв.	г	-	59,9	-	-	-	-	-	-	-	-	59,9	5,99
смородина черная	г	-	-	-	-	-	7,5	-	-	-	-	7,5	0,75
клюква	г	-	-	-	-	-	-	10,7	-	-	-	10,7	1,07
яблоко	г	-	50	-	-	-	-	-	-	-	-	50	5
мандарин	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	60	60	6
лимон	г	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	16	1,6
изюм	г	-	-	-	-	10,2	-	-	-	10,2	-	20,4	2,04
курага	г	10,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10,7	1,07
говядина 1 кат.	г	-	-	-	-	-	-	-	47,5	-	-	47,5	4,75
горбуша (филе)	г	-	-	45,2	-	-	-	-	-	-	-	45,2	4,52
молоко паст.	мл	100	210	24	30,7	150	64,5	150	-	234	30,7	993,9	99,39
молоко сг. с сах.	г	-	-	-	20	-	-	-	-	-	20	40	4
йогурт	г	90	-	-	-	-	90	-	-	-	-	180	18
творог	г	-	-	-	74,7	-	-	-	-	-	74,7	149,4	14,94
сыр российский	г	-	-	-	-	31,2	-	31,2	-	31,2	-	93,6	9,36
сметана	г	-	-	-	5,3	-	-	-	-	-	5,3	10,6	1,06
масло сливочное	г	10	6,7	10,3	10	10	12,9	10	10,1	10	10	100	10
яйцо куриное	г	-	88	3,3	8,8	-	113,6	-	-	-	8,8	222,5	22,25
сахар-песок	г	3	7	7	8	10	-	10	8,3	10	8	71,3	7,13
мед	г	12	-	-	-	-	12	-	-	-	-	24	2,4
чай черный байховый	г	1	-	1	1	1	1	1	1	-	1	8	0,8
какао-порошок	г	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	10	1
соль йодированная	г	1	0,5	0,7	0,5	1	0,5	1	0,7	1	0,5	7,4	0,74
лавровый лист	г	-	-	0,27	-	-	-	-	0,01	-	-	0,28	0,03

* Расчет брутто приводится для картофеля, с уровнем потерь при холодной обработке – 25 %, моркови и свеклы с уровнем потерь при холодной обработке – 20 % (01.09-31.10 для картофеля, 01.09 - 01.01 для моркови и свеклы). Потери, в соответствии с сезоном, для картофеля: 16.07-31.08 – 20 %; 01.09-31.10 – 25 %; 01.11-31.12 – 30 %; 01.01-28.02 – 35 %; 01.03-15.07 – 40 %, для моркови и свеклы: 01.09-01.01 – 20 %; 01.01-31.08 – 25 %.

Завтрак №3 (меню №3)

№ рецептуры (7-11 лет)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,9	15,3	6,3	214
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	430	18,7	18,9	43,4	417,7
	Вторник, 1 неделя					
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	3,6	5,1	14,6	118,7
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	505	21,5	20,4	55,4	491,1
	Среда, 1 неделя					
54-3т-2020	Суфле из моркови с творогом	200	14	11,4	31,9	286,4
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	460	16,6	11,6	66,3	436,6
	Четверг, 1 неделя					
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,2	9,3	2,3	146,1
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	460	19,3	15	60,1	453
	Пятница, 1 неделя					
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеница с изюмом	210	8,5	11,7	43,5	313,2
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	540	12,8	13,8	76,7	481,4
	Понедельник, 2 неделя					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	505	26	22,1	73,8	598,9
	Вторник, 2 неделя					
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	200	26,7	19,9	23,2	378,6
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	460	29,3	20,1	57,6	528,8
	Среда, 2 неделя					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	7	23,9	178
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	11,1	91,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	460	18,2	19,6	49,8	446,9
	Четверг, 2 неделя					

54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,3	0,1	9	37,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	505	23,2	20,8	73,3	573,1
	Пятница, 2 неделя					
54-3о-2020	Омлет с морковью	200	14,8	21,7	6,8	281,2
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	430	18,7	23,4	30,2	405
	Средние показатели за цикл	475,5	20,4	18,6	58,7	483,3

Набор продуктов для меню № 3 (в брутто)*

Название продукта	Ед. изм	День										Сумма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
хлеб пшеничный	г	30	44,3	30	30	30	44,3	30	30	44,3	30	342,9	34,29
сухари панировочные	г	-	8,3	7,3	-	-	8,3	8	-	8,3	-	40,2	4,02
мука пшеничная в/с	г	-	4,3	-	-	-	2,5	-	-	2,5	-	9,3	0,93
крупа пшеничная	г	-	-	-	-	50	-	-	11	-	-	61	6,1
крупа рисовая	г	-	-	-	54	-	-	-	15	-	-	69	6,9
крупа манная	г	-	-	9,1	-	-	-	-	-	-	-	9,1	0,91
крупа гречневая ядрица	г	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	69	6,9
макаронные изделия в/с	г	-	-	-	-	-	-	-	-	51	-	51	5,1
петрушка (корень)	г	-	1,1	-	-	-	1,1	-	-	1,1	-	3,3	0,33
петрушка (зелень)	г	-	3,4	-	-	-	-	-	-	-	-	3,4	0,34
морковь	г	-	11,3	159,1	-	-	4,5	-	-	4,5	64,5	243,9	24,39
лук репчатый	г	-	12,4	-	20	-	2,3	-	-	2,3	-	37	3,7
капуста белокочанная	г	-	178	-	-	-	-	-	-	-	-	178	17,8
томатное пюре	г	-	22	-	-	-	10	-	-	10	-	42	4,2
горошек зел. консерв.	г	59,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	59,9	5,99
смородина черная	г	-	7,5	-	-	-	-	-	-	-	-	7,5	0,75
яблоко	г	-	-	-	-	100	-	52	-	-	-	152	15,2
лимон	г	-	-	-	8	-	-	-	-	8	-	16	1,6
повидню яблочное	г	-	-	30	-	-	-	30	-	-	-	60	6
изюм	г	-	-	-	-	10,2	-	-	-	-	-	10,2	1,02
говядина 1 кат.	г	-	72,9	-	-	-	72,9	-	-	72,9	-	218,7	21,87
горбуша (филе)	г	-	-	-	72,3	-	-	-	-	-	-	72,3	7,23
молоко паст.	мл	80	17,3	27,3	25,6	154	17,3	-	202	17,3	114,5	655,3	65,53
молоко ст. с сах.	г	38	-	-	-	-	-	-	-	-	-	38	3,8
творог	г	-	-	45,5	-	-	-	136	-	-	-	181,5	18,15
сыр	г	-	-	-	-	-	-	-	31,2	-	-	31,2	3,12
сметан	г	-	-	7,3	-	-	-	8	-	-	-	15,3	1,53
масло сливочное	г	6,7	13,6	5,5	6,8	10	13,6	8	5	13,6	12,9	95,7	9,57
масло подсолнечное	г	-	-	-	5,6	-	-	-	-	-	-	5,6	0,56
яйцо куриное	г	88	-	20	-	-	-	22	-	-	113,6	243,6	24,36
сахар-песок	г	3	5,8	10,9	7	10	8,3	8	10	1,3	7	71,3	7,13
мед	г	-	12	-	-	-	-	-	-	12	-	24	2,4
чай черный байховый	г	-	1	1	1	1	1	1	-	1	1	8	0,8
какао-порошок	г	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	0,4
кофейный напиток	г	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	5	0,5
соль йодированная	г	0,5	0,7	0,6	0,7	1	0,7	0,4	1	0,7	0,5	6,8	0,68
лавровый лист	г	-	0,01	-	-	-	0,01	-	-	0,01	-	0,03	0
ванилин	г	-	-	-	-	-	-	0,02	-	-	-	0,02	0

* Расчет брутто приводится для картофеля, с уровнем потерь при холодной обработке – 25 %, моркови и свеклы с уровнем потерь при холодной обработке – 20 % (01.09-31.10 для картофеля, 01.09 - 01.01 для моркови и свеклы). Потери, в соответствии с сезоном, для картофеля: 16.07-31.08 – 20 %; 01.09-31.10 – 25 %; 01.11-31.12 – 30 %; 01.01-28.02 – 35 %; 01.03-15.07 – 40 %, для моркови и свеклы: 01.09-01.01 – 20 %; 01.01-31.08 – 25 %.

Завтрак №4 (меню №4)

№ рецептуры (7-11 лет)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,6	37,5	288
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Яблоко	75	0,3	0,3	7,4	33,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	505	11,1	12,1	66,1	418,4
	Вторник, 1 неделя					
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-2р-2020	Котлеты рыбные (горбуша)	50	8,8	3,4	4,3	82,6
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,1
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	480	16,4	11,2	67	433,9
	Среда, 1 неделя					
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	200	26,7	19,9	23,2	378,6
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
	Итого за Завтрак	460	31,4	22,7	54,8	548,5
	Четверг, 1 неделя					
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	3,6	5,1	14,6	118,7
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	505	21,4	20,4	52,7	479,8
	Пятница, 1 неделя					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,9	15,3	6,3	214
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	430	18,7	18,9	43,4	417,7
	Понедельник, 2 неделя					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	7	23,9	178
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	460	15,9	17,6	47,3	409,3
	Вторник, 2 неделя					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	505	26	22,1	73,8	598,9
	Среда, 2 неделя					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2г-2020	Макаронные отварные с овощами	150	4,7	7	26,5	187,6
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	410	18,7	20,4	53,7	472,6
	Четверг, 2 неделя					
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	34,3	21,4	33,4	463,1

54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	460	36,9	21,6	67,5	612
	Пятница, 2 неделя					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	460	26,4	35	25,6	522
	Средние показатели за цикл	467,5	22,3	20,2	55,2	491,3

Набор продуктов для меню № 4 (в брутто)*

Название продукта	Ед. изм.	День										Сумма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
сухари панировочные	г	-	-	8	8,3	-	-	8,3	-	6,9	-	31,5	3,15
хлеб пшеничный	г	30	39,5	30	44,3	30	30	44,3	30	30	30	338,1	33,81
мука пшеничная в/с	г	-	2,5	-	4,3	-	-	2,5	-	-	-	9,3	0,93
крупа гречневая ядрица	г	-	-	-	-	-	-	69	-	-	-	69	6,9
крупа манная	г	-	-	-	-	-	-	-	-	12,9	-	12,9	1,29
крупа рисовая	г	-	54	-	-	-	15	-	-	-	-	69	6,9
крупа пшеничная	г	50	-	-	-	-	11	-	-	-	-	61	6,1
макаронные изделия в/с	г	-	-	-	-	-	-	-	36,8	-	-	36,8	3,68
петрушка (корень)	г	-	1,7	-	1,1	-	-	1,1	-	-	-	3,9	0,39
укроп	г	-	-	-	-	-	-	-	0,9	-	-	0,9	0,09
петрушка (зелень)	г	-	-	-	3,4	-	-	-	-	-	-	3,4	0,34
морковь	г	-	-	-	11,3	-	-	4,5	23,7	-	-	39,5	3,95
горошек зел. консерв.	г	-	-	-	-	59,9	-	-	9,4	-	-	69,3	6,93
томатное пюре	г	-	-	-	22	-	-	10	9	-	-	41	4,1
капуста белокочанная	г	-	-	-	178	-	-	-	-	-	-	178	17,8
лук репчатый	г	-	2,3	-	12,4	-	-	2,3	-	-	-	17	1,7
повидло абрикосовое	г	-	-	-	-	-	-	-	-	30	-	30	3
лимон	г	-	-	-	8	-	-	-	-	-	8	16	1,6
яблоко	г	75	-	52	-	-	-	-	-	-	-	127	12,7
смородина черная	г	-	7,5	-	-	-	-	-	-	-	-	7,5	0,75
говядина 1 кат.	г	-	-	-	72,9	-	-	72,9	-	-	-	145,8	14,58
горбуша (филе)	г	-	45,2	-	-	-	-	-	-	-	-	45,2	4,52
молоко сг. с сах.	г	-	-	30	-	38	-	-	-	-	-	68	6,8
молоко паст.	мл	104	-	-	17,3	80	152	17,3	130	-	76,9	577,5	57,75
творог	г	-	-	136	-	-	-	-	-	186	-	322	32,2
сыр	г	-	-	-	-	-	31,2	-	31,2	-	31,2	93,6	9,36
сметана	г	-	-	8	-	-	-	-	-	6,9	-	14,9	1,49
масло сливочное	г	10	10,3	8	13,6	6,7	5	13,6	9	6,9	15,4	98,5	9,85
яйцо куриное	г	-	3,3	22	-	88	-	-	-	5,8	135,4	254,5	25,45
сахар-песок	г	10	-	8	12,8	3	10	8,3	7	12,9	7	79	7,9
мед	г	-	12	-	-	-	-	-	-	-	-	12	1,2
чай черный байховый	г	1	1	1	1	-	1	1	-	1	1	8	0,8
какао-порошок	г	-	-	-	-	4	-	-	5	-	-	9	0,9
соль йодированная	г	1	0,7	0,4	0,7	0,5	1	0,7	0,5	0,5	0,6	6,6	0,66
лавровый лист	г	-	0,27	-	0,01	-	-	0,01	-	-	-	0,29	0,03
ванилин	г	-	-	0,02	-	-	-	-	-	0,01	-	0,03	0

* Расчет брутто приводится для картофеля, с уровнем потерь при холодной обработке – 25 %, моркови и свеклы с уровнем потерь при холодной обработке – 20 % (01.09-31.10 для картофеля, 01.09 - 01.01 для моркови и свеклы). Потери, в соответствии с сезоном, для картофеля: 16.07-31.08 – 20 %; 01.09-31.10 – 25 %; 01.11-31.12 – 30 %; 01.01-28.02 – 35 %; 01.03-15.07 – 40 %, для моркови и свеклы: 01.09-01.01 – 20 %; 01.01-31.08 – 25 %.

Завтрак №5 (меню №5)

№ рецептуры (7-11 лет)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	10,7	43,9	300,6
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,3	0,1	9	37,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	460	16,8	19,9	67,7	516,3
	Вторник, 1 неделя					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,9	15,3	6,3	214
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Яблоко	75	0,3	0,3	7,4	33,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	505	20,2	20,1	40,9	424,8
	Среда, 1 неделя					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-1р-2020	Котлеты рыбные (треска)	50	7,1	1,3	4,3	57,1
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,1
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	480	14,1	9,7	47,5	333,1
	Четверг, 1 неделя					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18,6	15,9	36,4	363,2
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	460	21,2	16,1	70,8	513,4
	Пятница, 1 неделя					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150	4,7	7	26,5	187,6
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,3	5	118,4
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	470	23,8	24,9	54,9	537,3
	Понедельник, 2 неделя					
54-3о-2020	Омлет с морковью	200	14,8	21,7	6,8	281,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Апельсин	75	0,7	0,2	6,1	28,4
	Итого за Завтрак	505	18	22,1	34,1	406,7
	Вторник, 2 неделя					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	8,5	11,7	43,5	313,2
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	470	18,1	20,9	67,6	530,2
	Среда, 2 неделя					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,8	26,5	176
54-2р-2020	Котлеты рыбные (горбуша)	50	8,8	3,4	4,3	82,6
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,1
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3

	Итого за Завтрак	540	21	15	71,6	503,9
	Четверг, 2 неделя					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18,6	15,9	36,4	363,2
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Мандарин	60	0,5	0,1	4,5	21
	Итого за Завтрак	520	21,7	16,2	75,3	534,4
	Пятница, 2 неделя					
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	505	23,1	20,7	70,7	562
	Средние показатели за цикл	491,5	19,8	18,6	60,1	486,2

Набор продуктов для меню № 5 (в брутто)*

Название продукта	Ед. изм	День										Сумма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
хлеб пшеничный	г	30	30	39,5	30	37,8	30	30	39,5	30	44,3	341,1	34,11
сухари панировочные	г	-	-	-	5,3	-	-	-	-	5,3	8,3	18,9	1,89
мука пшеничная в/с	г	-	-	2,5	-	-	-	-	10	-	2,5	15	1,5
крупа пшеничная	г	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	50	5
крупа манная	г	-	-	-	20	-	-	-	-	20	-	40	4
крупа кукурузная	г	57	-	-	-	-	-	-	-	-	-	57	5,7
макаронные изделия в/с	г	-	-	-	-	36,8	-	-	-	-	51	87,8	8,78
картофель	г	-	-	171,4	-	-	-	-	181,6	-	-	353	35,3
укроп	г	-	-	-	-	0,9	-	-	-	-	-	0,9	0,09
петрушка (корень)	г	-	-	1,7	-	-	-	-	1,7	-	1,1	4,5	0,45
огурец	г	-	-	-	-	-	-	-	67,8	-	-	67,8	6,78
морковь	г	-	-	-	156,6	23,7	64,5	-	-	156,6	4,5	405,9	40,59
лук репчатый	г	-	-	2,3	-	24,8	-	-	2,3	-	2,3	31,7	3,17
томатное пюре	г	-	-	-	-	9	-	-	-	-	10	19	1,9
горошек зел. консерв.	г	-	59,9	-	-	9,4	-	-	-	-	-	69,3	6,93
повидлю яблочное	г	-	-	-	30	-	-	-	-	30	-	60	6
смородина черная	г	-	-	-	-	-	-	7,5	-	-	-	7,5	0,75
яблоко	г	-	75	-	-	-	-	-	-	-	-	75	7,5
мандарин	г	-	-	-	-	-	-	-	-	60	-	60	6
лимон	г	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	0,8
апельсин	г	-	-	-	-	-	75	-	-	-	-	75	7,5
изюм	г	-	-	-	-	-	-	10,2	-	-	-	10,2	1,02
говядина 1 кат.	г	-	-	-	-	47,5	-	-	-	-	72,9	120,4	12,04
треска (филе)	г	-	-	45,2	-	-	-	-	-	-	-	45,2	4,52
горбуша (филе)	г	-	-	-	-	-	-	-	45,2	-	-	45,2	4,52
молоко ст. с сах.	г	-	-	-	-	-	-	-	38	-	-	38	3,8
молоко паст.	мл	100	210	24	30,7	50	64,5	104	45	30,7	17,3	676,2	67,62
творог	г	-	-	-	74,7	-	-	-	-	74,7	-	149,4	14,94
сыр	г	31,2	-	-	-	31,2	-	31,2	-	-	-	93,6	9,36
сметана	г	-	-	-	5,3	-	-	-	-	5,3	-	10,6	1,06
масло сливочное	г	10	6,7	10,3	10	10,8	12,9	10	3,5	10	13,6	97,8	9,78
масло подсолнечное	г	-	-	-	-	-	-	-	4,5	-	-	4,5	0,45
яйцо куриное	г	-	88	3,3	8,8	-	113,6	-	3,3	8,8	-	225,8	22,58
сахар-песок	г	3	7	7	8	7	7	3	3	8	8,3	61,3	6,13
мед	г	12	-	-	-	-	-	12	-	-	-	24	2,4
чай черный байховый	г	1	-	1	1	1	1	1	-	1	1	8	0,8
какао-порошок	г	-	5	-	-	-	-	-	4	-	-	9	0,9
соль йодированная	г	1	0,5	0,7	0,5	0,7	0,5	1	0,7	0,5	0,7	6,8	0,68
лавровый лист	г	-	-	0,27	-	-	-	-	0,27	-	0,01	0,55	0,06

* Расчет брутто приводится для картофеля, с уровнем потерь при холодной обработке – 25 %, моркови и свеклы с уровнем потерь при холодной обработке – 20 % (01.09-31.10 для картофеля, 01.09 - 01.01 для моркови и свеклы). Потери, в соответствии с сезоном, для картофеля: 16.07-31.08 – 20 %; 01.09-31.10 – 25 %; 01.11-31.12 – 30 %; 01.01-28.02 – 35 %; 01.03-15.07 – 40 %, для моркови и свеклы: 01.09-01.01 – 20 %; 01.01-31.08 – 25 %.

Завтрак №6 (меню №6)

№ рецептуры (7-11 лет)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	6,9	32,9	216,8
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	460	15,4	16,1	54,3	422,5
	Вторник, 1 неделя					
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Яблоко	75	0,3	0,3	7,4	33,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	505	21,1	27,8	35	473,4
	Среда, 1 неделя					
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	210	8,6	12,8	34,5	287,4
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	440	11,2	13,1	58,6	396,9
	Четверг, 1 неделя					
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	34,3	21,4	33,4	463,1
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	460	36,9	21,6	67,5	612
	Пятница, 1 неделя					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	7	23,9	178
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	460	19	20,4	51,1	463
	Понедельник, 2 неделя					
54-3о-2020	Омлет с морковью	200	14,8	21,7	6,8	281,2
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Мандарин	75	0,6	0,2	5,6	26,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	505	19,3	23,6	35,8	431,3
	Вторник, 2 неделя					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	210	8,8	11,7	42,1	308,7
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	470	18,4	20,9	66,2	525,7
	Среда, 2 неделя					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-3г-2020	Макаронные отварные с сыром	150	7,9	7,2	28,6	210,6
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	440	14,2	10,9	67,2	422,8
	Четверг, 2 неделя					

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-14к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	8,3	10,8	44,5	308,6
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Мандарин	60	0,5	0,1	4,5	21
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	530	18,3	20	70,2	534,2
	Пятница, 2 неделя					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18,6	15,9	36,4	363,2
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	460	21,2	16,1	70,5	512,1
	Средние показатели за цикл	473	19,5	19,1	57,6	479,4

Набор продуктов для меню № 6 (в брутто)*

Название продукта	Ед. изм.	День										Сумма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
сухари панировочные	г	-	-	-	6,9	-	-	-	-	-	5,3	12,2	1,22
хлеб пшеничный	г	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30
крупа кукурузная	г	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40	4
крупа манная	г	-	-	-	12,9	-	-	-	-	-	20	32,9	3,29
крупа овсяная	г	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	50	5
крупа пшеничная Артек	г	-	-	-	-	-	-	-	-	50	-	50	5
крупа рисовая	г	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	15	1,5
крупа пшеничная	г	-	-	-	-	11	-	50	-	-	-	61	6,1
макаронные изделия в/с	г	-	-	-	-	-	-	-	44,6	-	-	44,6	4,46
огурец	г	-	-	-	-	-	-	-	67,8	-	-	67,8	6,78
морковь	г	-	-	-	-	-	64,5	-	-	-	156,6	221,1	22,11
повидло абрикосовое	г	-	-	-	30	-	-	-	-	-	30	60	6
лимон	г	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	0,8
мандарин	г	-	-	-	-	-	75	-	-	60	-	135	13,5
яблоко	г	-	75	-	-	-	-	-	-	-	-	75	7,5
клюква	г	-	-	10,7	-	-	-	-	-	-	-	10,7	1,07
смородина черная	г	-	-	7,5	-	-	-	7,5	-	-	-	15	1,5
курага	г	-	-	-	-	-	-	10,7	-	-	-	10,7	1,07
изюм	г	-	-	-	-	-	-	-	-	10,2	-	10,2	1,02
молоко сг.с сах.	г	-	-	-	-	-	-	-	38	-	-	38	3,8
молоко паст.	мл	100	126,9	100	-	232	114,5	104	-	106	30,7	914,1	91,41
творог	г	-	-	-	186	-	-	-	-	-	74,7	260,7	26,07
сыр	г	31,2	-	-	-	31,2	-	31,2	15,6	31,2	-	140,4	14,04
сметана	г	-	-	-	6,9	-	-	-	-	-	5,3	12,2	1,22
масло сливочное	г	5	15,4	10	6,9	5	12,9	10	3,8	10	10	89	8,9
яйцо куриное	г	-	135,4	-	5,8	-	113,6	-	-	-	8,8	263,6	26,36
сахар-песок	г	10	7	3	12,9	10	7	3	3	10	8	73,9	7,39
мед	г	-	-	12	-	-	-	12	-	-	-	24	2,4
чай черный байховый	г	1	1	1	1	-	1	1	-	1	1	8	0,8
какао-порошок	г	-	-	-	-	5	-	-	4	-	-	9	0,9
соль йодированная	г	1	0,6	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	7,6	0,76
ванилин	г	-	-	-	0,01	-	-	-	-	-	-	0,01	0

* Расчет брутто приводится для картофеля, с уровнем потерь при холодной обработке – 25 %, моркови и свеклы с уровнем потерь при холодной обработке – 20 % (01.09-31.10 для картофеля, 01.09 - 01.01 для моркови и свеклы). Потери, в соответствии с сезоном, для картофеля: 16.07-31.08 – 20 %; 01.09-31.10 – 25 %; 01.11-31.12 – 30 %; 01.01-28.02 – 35 %; 01.03-15.07 – 40 %, для моркови и свеклы: 01.09-01.01 – 20 %; 01.01-31.08 – 25 %.

Завтрак №7 для обучающихся, болеющих целиакией (меню №7)

№ рецептуры (7-11 лет)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Понедельник, 1 неделя						
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,7	23,9	184,5
54-12гн-2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,4	7,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
Пром.	Банан	200	3	0	44,8	191,2
Итого за Завтрак		630	11,5	8	83,1	450
Вторник, 1 неделя						
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,3	35,4	3,9	435,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за Завтрак		530	27	37,1	33,3	575,1
Среда, 1 неделя						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	10,7	43,9	300,6
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,3	0,1	9	37,9
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
Итого за Завтрак		590	9,3	20,8	81,5	548,5
Четверг, 1 неделя						
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,7	23,9	184,5
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
Пром.	Банан	200	3	0	44,8	191,2
Итого за Завтрак		630	11,4	7,9	88,1	469,4
Пятница, 1 неделя						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-7т-2020	Творожно-пшениная запеканка	200	13,5	9,2	18,8	212,5
54-12гн-2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,4	7,4
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
Итого за Завтрак		490	22	19,4	52,4	471,5
Понедельник, 2 неделя						
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
Итого за Завтрак		430	16,6	16,7	58,1	449,2
Вторник, 2 неделя						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
Пром.	Мандарин	75	0,6	0,2	5,6	26,3
Итого за Завтрак		515	19	35,6	32,2	523,5
Среда, 2 неделя						
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,7	23,9	184,5
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
Пром.	Банан	200	3	0	44,8	191,2

	Итого за Завтрак	630	12,8	9,4	90,3	496,1
	Четверг, 2 неделя					
54-7т-2020	Творожно-пшениная запеканка	200	13,5	9,2	18,8	212,5
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	560	15,3	10,8	67,2	427,8
	Пятница, 2 неделя					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,3	10,7	44,2	302,3
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	510	20,4	24,8	57,6	534,7
	Средние показатели за цикл	551,5	16,5	19,1	64,4	494,6

Набор продуктов для меню № 7 (в брутто)*

Название продукта	Ед. изм.	День										Сумма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
хлеб безглютеновый	г	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30
крупа гречневая ядрица	г	38	-	-	38	-	-	-	38	-	-	114	11,4
крупа кукурузная	г	-	-	57	-	-	-	-	-	-	57	114	11,4
крупа рисовая	г	-	-	-	-	-	54,4	-	-	-	-	54,4	5,44
крупа пшеничная	г	-	-	-	-	26,7	-	-	-	26,7	-	53,4	5,34
лук репчатый	г	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	10	1
морковь	г	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	25	2,5
повидло абрикосовое	г	-	-	-	-	30	-	-	-	30	-	60	6
банан	г	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	600	60
вишня	г	5,3	-	-	-	5,3	-	-	-	-	-	10,6	1,06
груша	г	-	-	150	-	-	-	-	-	-	-	150	15
лимон	г	-	8	8	-	-	8	-	-	-	-	24	2,4
мандарин	г	-	-	-	-	-	-	75	-	-	-	75	7,5
яблоко	г	5,7	100	-	-	5,7	-	-	-	100	-	211,4	21,14
клюква	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10,7	10,7	1,07
малина	г	5	-	-	-	5	-	-	-	-	-	10	1
смородина черная	г	-	-	-	-	-	-	7,5	-	-	-	7,5	0,75
говядина 1 кат.	г	-	-	-	-	-	73,2	-	-	-	-	73,2	7,32
молоко паст.	мл	96	71,4	100	96	-	-	76,9	146	-	100	686,3	68,63
творог	г	-	-	-	-	53,3	-	-	-	53,3	-	106,6	10,66
сыр	г	-	46,1	-	-	31,2	-	-	-	-	31,2	108,5	10,85
масло сливочное	г	4	14,3	20	4	4	8	25,4	4	4	10	97,7	9,77
яйцо куриное	г	-	125,7	-	-	14,6	-	135,4	-	14,6	44	334,3	33,43
сахар-песок	г	-	7	3	7	-	7	-	7	7	3	41	4,1
мед	г	-	-	12	-	-	-	12	-	-	-	24	2,4
чай черный байховый	г	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1
соль йодированная	г	1	0,6	1	1	0,4	0,2	0,6	1	0,4	1	7,2	0,72

* Расчет брутто приводится для картофеля, с уровнем потерь при холодной обработке – 25 %, моркови и свеклы с уровнем потерь при холодной обработке – 20 % (01.09-31.10 для картофеля, 01.09 - 01.01 для моркови и свеклы). Потери, в соответствии с сезоном, для картофеля: 16.07-31.08 – 20 %; 01.09-31.10 – 25 %; 01.11-31.12 – 30 %; 01.01-28.02 – 35 %; 01.03-15.07 – 40 %, для моркови и свеклы: 01.09-01.01 – 20 %; 01.01-31.08 – 25 %.

Завтрак №8 для обучающихся, болеющих целиакией (меню №8)

№ рецептуры (7-11 лет)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Понедельник, 1 неделя						
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,7	23,9	184,5
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
Пром.	Банан	200	3	0	44,8	191,2
Итого за Завтрак		630	11,4	7,9	88,1	469,4
Вторник, 1 неделя						
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,3	35,4	3,9	435,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за Завтрак		530	27	37,1	33,3	575,1
Среда, 1 неделя						
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,3	10,7	44,2	302,3
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Итого за Завтрак		590	9,3	12,5	82	476,7
Четверг, 1 неделя						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-7т-2020	Творожно-пшеничная запеканка	200	13,5	9,2	18,8	212,5
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
Итого за Завтрак		490	23,3	20,8	59,6	517,6
Пятница, 1 неделя						
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,7	23,9	184,5
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
Пром.	Банан	200	3	0	44,8	191,2
Итого за Завтрак		630	11,4	8	88,3	470,5
Понедельник, 2 неделя						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-18г-2020	Макаронны безглютеновые отварные	150	3,5	5,1	34,3	197
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3,1	58
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	60	4,8	2	2,8	48,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
Итого за Завтрак		510	17,7	21,9	62,5	517
Вторник, 2 неделя						
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
Пром.	Мандарин	75	0,6	0,2	5,6	26,3
Итого за Завтрак		505	20,2	28,7	31,4	463
Среда, 2 неделя						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,3	10,7	44,2	302,3

54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	550	9,1	20,6	73,5	515,2
	Четверг, 2 неделя					
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,7	23,9	184,5
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
Пром.	Банан	200	3	0	44,8	191,2
	Итого за Завтрак	630	11,4	8	88,3	470,5
	Пятница, 2 неделя					
54-7т-2020	Творожно-пшениная запеканка	200	13,5	9,2	18,8	212,5
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	610	15,5	10,9	72,9	451,7
	Средние показатели за цикл	567,5	15,6	17,6	68	492,7

Набор продуктов для меню № 8 (в брутто)*

Название продукта	Ед. изм.	День										Сумма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
хлеб безглютеновый	г	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30
мука рисовая	г	-	-	-	-	-	2,4	-	-	-	-	2,4	0,24
мука кокосовая	г	-	-	-	-	-	5,9	-	-	-	-	5,9	0,59
кунжут	г	-	-	-	-	-	0,7	-	-	-	-	0,7	0,07
крупа гречневая ядрица	г	38	-	-	-	38	-	-	-	38	-	114	11,4
крупа кукурузная	г	-	-	57	-	-	-	-	57	-	-	114	11,4
крупа пшеничная	г	-	-	-	26,7	-	-	-	-	-	26,7	53,4	5,34
макаронные изделия безглютеновые	г	-	-	-	-	-	52	-	-	-	-	52	5,2
тыква	г	-	-	-	-	-	23,1	-	-	-	-	23,1	2,31
повидло абрикосовое	г	-	-	-	30	-	-	-	-	-	30	60	6
банан	г	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	600	60
груша	г	-	-	150	-	-	-	-	-	-	150	300	30
лимон	г	-	8	-	-	8	-	-	-	8	-	24	2,4
мандарин	г	-	-	-	-	-	-	75	-	-	-	75	7,5
яблоко	г	-	100	-	-	-	21,5	-	100	-	-	221,5	22,15
клюква	г	-	-	10,7	-	-	-	-	10,7	-	-	21,4	2,14
смородина черная	г	-	-	7,5	-	-	7,5	-	-	-	-	15	1,5
куриная грудка (филе)	г	-	-	-	-	-	11,5	-	-	-	-	11,5	1,15
молоко паст.	мл	96	71,4	100	50	96	30	126,9	100	96	-	766,3	76,63
творог	г	-	-	-	53,3	-	-	-	-	-	53,3	106,6	10,66
сыр	г	-	46,1	-	31,2	-	31,2	-	-	-	-	108,5	10,85
масло сливочное	г	4	14,3	10	4	4	5,2	15,4	20	4	4	84,9	8,49
масло подсолнечное	г	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	5	0,5
яйцо куриное	г	-	125,7	-	14,6	-	9,8	135,4	-	-	14,6	300,1	30,01
сахар-песок	г	7	7	3	7	7	-	7	10	7	7	62	6,2
мед	г	-	-	12	-	-	12	-	-	-	-	24	2,4
чай черный байховый	г	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1
соль йодированная	г	1	0,6	1	0,4	1	1	0,6	1	1	0,4	8	0,8
натрий двууглекислый	г	-	-	-	-	-	0,4	-	-	-	-	0,4	0,04

* Расчет брутто приводится для картофеля, с уровнем потерь при холодной обработке – 25 %, моркови и свеклы с уровнем потерь при холодной обработке – 20 % (01.09-31.10 для картофеля, 01.09 - 01.01 для моркови и свеклы). Потери, в соответствии с сезоном, для картофеля: 16.07-31.08 – 20 %; 01.09-31.10 – 25 %; 01.11-31.12 – 30 %; 01.01-28.02 – 35 %; 01.03-15.07 – 40 %, для моркови и свеклы: 01.09-01.01 – 20 %; 01.01-31.08 – 25 %.

Приложение 2

Варианты меню обедов для обучающихся 1-4 классов

Обед №1 (меню №9)

№ рецептуры (7-11 лет)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Понедельник, 1 неделя						
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	5	9,7	90,3
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за Обед		720	23,2	21,2	116,2	748,5
Вторник, 1 неделя						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,6	13,6	3,1	189
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за Обед		750	35,4	25,8	109,8	812,3
Среда, 1 неделя						
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	1,9	5	10,3	94,2
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1
54-2хн-2020	Компот из ягод с медом	200	0,5	0,1	11,4	48,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за Обед		720	29,7	28,6	67,4	646,2
Четверг, 1 неделя						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	4,9	5,3	72,1
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20	4,3	258,2
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за Обед		750	26	31	92,2	752,4
Пятница, 1 неделя						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	1,9	5,1	13,2	106,7
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за Обед		745	24,7	29,7	98,9	761,7
Понедельник, 2 неделя						
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,5	2,2	18,1	102
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	30,5	192,8
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,1
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за Обед		795	28,7	31	120,3	874,8
Вторник, 2 неделя						

54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	1,9	5,1	11,2	98,5
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,6	13,6	3,1	189
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	750	24,8	25,6	92,2	697,4
	Среда, 2 неделя					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	720	34,2	28,2	73,1	682,1
	Четверг, 2 неделя					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,7	5,2	4,4	103,1
54-2хн-2020	Компот из ягод с медом	200	0,5	0,1	11,4	48,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	740	27,7	15,6	97,9	643,1
	Пятница, 2 неделя					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	94,1
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	745	28,4	27,8	94,9	743,2
	Средние показатели за цикл	743,5	28,3	26,5	96,3	736,2

Набор продуктов №9 (в брутто)*

Название продукта	Ед. изм	День										Сумма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
хлеб пшеничный	г	60	60	60	60	74,3	74,3	60	60	60	74,3	642,9	64,29
сухари панировочные	г	-	-	-	-	8,3	8,3	-	-	-	8,3	24,9	2,49
мука пшеничная в/с	г	-	2,5	1,6	6,4	1,1	2,5	2,5	1,6	-	7,3	25,5	2,55
крупа рисовая	г	54,4	-	-	54	4	-	-	-	54	-	166,4	16,64
крупа перловая	г	-	-	8	-	-	50	-	-	-	-	58	5,8
крупа гречневая ядрица	г	-	69	-	-	-	-	-	-	-	-	69	6,9
фасоль	г	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	16	1,6
горох	г	-	16	-	-	-	-	-	-	-	-	16	1,6
макаронные изделия в/с	г	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	8	0,8
картофель	г	21,8	68	27,2	-	146,9	108,8	253	54,4	108,8	119,7	908,6	90,86
огурец соленый	г	-	-	-	-	15	-	15	-	-	-	30	3
томат	г	-	-	-	67,8	-	15	-	-	67,8	-	150,6	15,06
свекла	г	40	-	-	-	71,3	-	-	-	-	71,3	182,6	18,26
репа	г	-	-	-	-	30	-	-	-	-	30	60	6
петрушка (корень)	г	0,5	2,5	-	0,5	-	1,7	-	-	6	-	11,2	1,12
перец сладкий	г	-	-	67,8	-	-	-	67,8	-	-	-	135,6	13,56
огурец	г	-	67,8	-	-	-	15	-	67,8	-	-	150,6	15,06
морковь	г	93,8	10	16,6	10	40	10	10	19,1	31,9	40	281,4	28,14
лук репчатый	г	20	21,6	23,4	10	25	12,3	21,6	23,4	24,8	25	207,1	20,71
капуста белокочанная	г	20	-	221	70	37,5	36	20	191	-	37,5	633	63,3
томатное пюре	г	6	7,3	8	1,2	-	-	7,3	8	8,3	-	46,1	4,61
смородина черная	г	-	-	42,8	-	-	-	-	-	42,8	-	85,6	8,56
апельсин	г	-	-	-	73,5	-	-	-	73,5	-	-	147	14,7
чернослив	г	16,1	-	-	-	25	-	25	-	-	-	66,1	6,61
изюм	г	20	-	-	-	-	20	-	-	-	-	40	4
курага	г	-	25	-	-	-	-	-	-	-	25	50	5
говядина 1 кат.	г	73,2	83,6	120,6	-	72,9	72,9	83,6	120,6	25,8	72,9	726,1	72,61
минтай (филе)	г	-	-	-	93,6	-	-	-	-	68,8	-	162,4	16,24
молоко паст.	мл	-	-	-	-	17,3	17,3	24	-	-	17,3	75,9	7,59
сыр	г	-	-	-	5,7	-	-	-	-	-	-	5,7	0,57
сметана	г	10	-	10	57	32,5	-	10	-	-	22,5	142	14,2
масло сливочное	г	8	11,1	10	11,5	6,4	15,3	11,1	10	6,8	7,1	97,3	9,73
масло подсолнечное	г	4	4	4,5	11,1	11	8	4	4,5	5,3	9	65,4	6,54
яйцо куриное	г	-	-	-	-	-	5,3	-	-	1,8	1,9	9	0,9
сахар-песок	г	10,2	7	4	7	7	7	7	11	1,8	7	69	6,9
мед	г	-	-	12	-	-	-	-	-	12	-	24	2,4
крахмал картофельный	г	-	-	-	6	-	-	-	6	-	-	12	1,2
соль йодированная	г	0,5	1	0,7	1,1	1,2	1,1	1	0,7	1,2	1,1	9,6	0,96
лавровый лист	г	0,04	0,04	0,14	0,04	0,04	0,31	0,04	0,14	0,04	0,04	0,87	0,09
кислота лимонная	г	1,2	-	0,2	1	-	1,1	-	1	0,2	-	4,7	0,47

* Расчет брутто приводится для картофеля, с уровнем потерь при холодной обработке – 25 %, моркови и свеклы с уровнем потерь при холодной обработке – 20 % (01.09-31.10 для картофеля, 01.09 - 01.01 для моркови и свеклы). Потери, в соответствии с сезоном, для картофеля: 16.07-31.08 – 20 %; 01.09-31.10 – 25 %; 01.11-31.12 – 30 %; 01.01-28.02 – 35 %; 01.03-15.07 – 40 %, для моркови и свеклы: 01.09-01.01 – 20 %; 01.01-31.08 – 25 %.

Обед №2 (меню №10)

№ рецептуры (7-11 лет)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	4,9	5,3	72,1
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	720	23	21,1	101,3	688
	Вторник, 1 неделя					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	5	9,7	90,3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20	4,3	258,2
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	750	26,2	31,1	107	812,7
	Среда, 1 неделя					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	1,9	5,1	11,2	98,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,6	13,6	3,1	189
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	750	29,2	32,3	98,4	801,3
	Четверг, 1 неделя					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	1,9	5	10,3	94,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	795	27,5	29,4	104,4	791,4
	Пятница, 1 неделя					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	3,6	5,1	14,6	118,7
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,6	2,4	210,2
54-2хн-2020	Компот из ягод с медом	200	0,5	0,1	11,4	48,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	770	31	29	76	689
	Понедельник, 2 неделя					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	4,9	5,3	72,1
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20	4,3	258,2
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	750	26,1	31	92,8	755
	Вторник, 2 неделя					

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	1,9	5,1	13,2	106,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	795	31,4	27,7	123,2	868,3
	Среда, 2 неделя					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	1,9	5	10,3	94,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,6	13,6	3,1	189
54-2хн-2020	Компот из ягод с медом	200	0,5	0,1	11,4	48,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	750	24,2	31,4	78,4	692,8
	Четверг, 2 неделя					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,5	2,2	18,1	102
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1
54-1хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	720	29,8	25,8	72,7	641,2
	Пятница, 2 неделя					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	5	9,7	90,3
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	720	23,1	21,2	105,7	706,2
	Средние показатели за цикл	752	27,2	28	96	744,6

Набор продуктов №10 (в брутто)*

Название продукта	Ед. изм	День										Сумма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
хлеб пшеничный	г	60	60	60	74,3	60	60	74,3	60	60	60	628,6	62,86
сухари панировочные	г	-	-	-	8,3	-	-	8,3	-	-	-	16,6	1,66
мука пшеничная в/с	г	2	4,4	2,5	2,5	3,1	6,4	2,5	2,5	1,6	-	27,5	2,75
крупа рисовая	г	54,4	54	-	-	-	54	4	-	-	54,4	220,8	22,08
крупа перловая	г	-	-	-	8	-	-	-	8	-	-	16	1,6
крупа гречневая ядрица	г	-	-	69	-	-	-	69	-	-	-	138	13,8
горох	г	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	16	1,6
макаронные изделия в/с	г	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	8	0,8
картофель	г	-	21,8	81,6	198,6	68	-	81,6	198,6	108,8	21,8	780,8	78,08
огурец соленый	г	-	-	15	-	-	-	15	-	-	-	30	3
томат	г	67,8	-	-	-	32,5	-	67,8	-	-	67,8	235,9	23,59
свекла	г	-	40	-	71,3	-	-	-	-	-	40	151,3	15,13
петрушка (корень)	г	0,5	0,5	-	1,1	4,1	0,5	1,1	-	-	0,5	8,3	0,83
петрушка (зелень)	г	-	-	-	-	3,4	-	-	-	-	-	3,4	0,34
перец сладкий	г	-	-	-	-	-	67,8	-	-	-	-	67,8	6,78
огурец	г	-	67,8	-	-	23,7	-	-	-	67,8	-	159,3	15,93
морковь	г	35	12,5	55,8	14,5	25,9	10	14,5	55,8	16,6	37,5	278,1	27,81
лук репчатый	г	20	10	21,6	12,3	22,7	10	12,3	21,6	23,4	20	173,9	17,39
лук зеленый	г	-	-	-	-	8,1	-	-	-	-	-	8,1	0,81
капуста белокочанная	г	70	20	20	30	178	70	-	30	191	20	629	62,9
томатное пюре	г	1,2	6	7,3	10	12	1,2	10	7,3	8	6	69	6,9
смородина черная	г	-	-	-	-	42,8	-	-	42,8	-	-	85,6	8,56
яблоко	г	-	-	20,3	-	-	-	-	20,3	-	-	40,6	4,06
вишня	г	-	-	-	-	-	-	-	-	42	-	42	4,2
апельсин	г	-	-	73,5	-	-	73,5	-	-	-	-	147	14,7
чернослив	г	25	-	-	-	-	-	-	-	-	25	50	5
изюм	г	-	20	-	-	-	-	20	-	-	-	40	4
курага	г	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	2,5
говядина 1 кат.	г	73,2	-	83,6	72,9	91,2	-	72,9	83,6	120,6	73,2	671,2	67,12
минтай (филе)	г	-	93,6	-	-	-	-	93,6	-	-	-	187,2	18,72
молоко паст.	мл	-	-	-	41,3	-	-	17,3	24	-	-	82,6	8,26
сыр	г	-	5,7	-	-	-	5,7	-	-	-	-	11,4	1,14
сметана	г	10	57	10	10	25	57	10	10	-	10	199	19,9
масло сливочное	г	8	11,5	11,1	13,6	8,1	11,5	13,6	11,1	10	8	106,5	10,65
масло подсолнечное	г	4	11,1	10	7	7	11,1	4	10	2,5	4	70,7	7,07
сахар-песок	г	7	9	7	8,3	4,5	7	8,3	-	11	9	71,1	7,11
мед	г	-	-	-	-	12	-	-	12	-	-	24	2,4
крахмал картофельный	г	-	-	6	-	-	6	-	-	-	-	12	1,2
соль йодированная	г	0,5	1,1	1,2	1,2	1,2	1,1	1	1,2	0,7	0,5	9,7	0,97
лавровый лист	г	0,04	0,04	0,04	0,05	0,04	0,04	0,05	0,04	0,14	0,04	0,52	0,05
кислота лимонная	г	-	1,2	1	-	0,2	1	1	0,2	1	0,2	5,8	0,58

* Расчет брутто приводится для картофеля, с уровнем потерь при холодной обработке – 25 %, моркови и свеклы с уровнем потерь при холодной обработке – 20 % (01.09-31.10 для картофеля, 01.09 - 01.01 для моркови и свеклы). Потери, в соответствии с сезоном, для картофеля: 16.07-31.08 – 20 %; 01.09-31.10 – 25 %; 01.11-31.12 – 30 %; 01.01-28.02 – 35 %; 01.03-15.07 – 40 %, для моркови и свеклы: 01.09-01.01 – 20 %; 01.01-31.08 – 25 %.

Обед №3 (меню №11)

№ рецептуры (7-11 лет)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-2хн-2020	Компот из ягод с медом	200	0,5	0,1	11,4	48,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	795	31,2	31,7	114,6	868,5
	Вторник, 1 неделя					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	5	9,7	90,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,6	13,6	3,1	189
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	750	30,4	26,2	103,2	769,5
	Среда, 1 неделя					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	4,9	5,3	72,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11,4	7,9	4,4	134,3
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	740	22,1	19,6	86,9	612
	Четверг, 1 неделя					
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,8	6,1	3,6	72,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	1,9	5,1	13,2	106,7
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	720	23,4	27,3	110,5	782,3
	Пятница, 1 неделя					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,2	10	73,4
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	94,1
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	745	27,3	28,3	91,2	728,7
	Понедельник, 2 неделя					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	4,9	5,3	72,1
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,8	26,5	176
54-5р-2020	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	50	8,8	4,4	2,5	84,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	770	23,7	17,2	94,6	627,2
	Вторник, 2 неделя					

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1
54-2хн-2020	Компот из ягод с медом	200	0,5	0,1	11,4	48,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	720	34,5	28,2	70,9	675,3
	Среда, 2 неделя					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	1,9	5,1	11,2	98,5
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,7	5,2	4,4	103,1
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	740	21,1	16,5	108,8	667,7
	Четверг, 2 неделя					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	5	9,7	90,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,6	2,4	210,2
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	770	30,7	28,2	104,6	794,9
	Пятница, 2 неделя					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	94,1
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	720	25,9	22,5	106,9	734,7
	Средние показатели за цикл	747	27	24,6	99,2	726,1

Набор продуктов №11 (в брутто)

Название продукта	Ед. изм	День										Сумма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
хлеб пшеничный	г	74,3	60	60	60	74,3	64	60	60	60	60	632,6	63,26
сухари панировочные	г	8,3	-	-	-	8,3	-	-	-	-	-	16,6	1,66
мука пшеничная в/с	г	2,5	2,5	2	-	7,3	12	1,6	-	1,3	6,2	35,4	3,54
крупа рисовая	г	54	-	-	58,4	-	-	-	54	-	54,4	220,8	22,08
крупа гречневая ядрица	г	-	69	-	-	-	-	-	-	69	-	138	13,8
фасоль	г	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	16	1,6
горох	г	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	1,6
картофель	г	68	21,8	171,4	81,6	119,7	181,6	54,4	81,6	21,8	54,4	856,3	85,63
огурец соленый	г	-	-	-	15	-	-	-	15	-	-	30	3
томат	г	-	-	67,8	-	-	-	67,8	-	-	32,5	168,1	16,81
свекла	г	-	40	-	-	56,3	-	-	-	40	-	136,3	13,63
репа	г	-	-	-	-	30	-	-	-	-	-	30	3
петрушка (корень)	г	3,6	0,5	4	-	-	1,6	-	3,5	2,1	-	15,3	1,53
перец сладкий	г	-	-	-	-	-	67,8	-	-	-	-	67,8	6,78
огурец	г	-	67,8	-	-	-	-	-	-	67,8	23,7	159,3	15,93
морковь	г	60,3	12,5	31,9	50	40	20,4	19,1	88,1	21,6	35	378,9	37,89
лук репчатый	г	12,3	21,6	22,3	20	25	14,8	23,4	22,3	12,5	20	194,2	19,42
лук зеленый	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,1	8,1	0,81
капуста белокочанная	г	-	20	70	42,8	37,5	70	191	20	20	-	471,3	47,13
томатное пюре	г	10	13,3	7,5	-	-	11,2	8	6,3	6	-	62,3	6,23
смородина черная	г	42,8	-	-	-	-	-	42,8	-	-	-	85,6	8,56
яблоко	г	20,3	-	-	13,6	-	-	-	-	-	-	33,9	3,39
апельсин	г	-	-	-	-	73,5	-	-	73,5	-	-	147	14,7
чернослив	г	-	-	-	25	-	-	-	16,1	-	25	66,1	6,61
изюм	г	-	-	20	-	6,1	-	-	-	20	-	46,1	4,61
курага	г	-	25	-	-	6,4	25	-	-	-	-	56,4	5,64
говядина 1 кат.	г	72,9	83,6	-	73,2	72,9	-	120,6	-	91,2	73,2	587,6	58,76
минтай (филе)	г	-	-	-	-	-	-	-	68,8	-	-	68,8	6,88
горбуша (филе)	г	-	-	63,3	-	-	45,2	-	-	-	-	108,5	10,85
молоко паст.	мл	17,3	-	24	-	17,3	50	-	-	-	-	108,6	10,86
сметана	г	-	10	10	10	22,5	10	-	10	35	-	107,5	10,75
масло сливочное	г	13,6	11,1	6,8	8	7,1	3,4	10	6,8	8,1	8,7	83,6	8,36
масло подсолнечное	г	10	4	9,3	10	9,6	8,5	4,5	9,3	4	5	74,2	7,42
яйцо куриное	г	-	-	-	-	1,9	5,5	-	-	-	1,9	9,3	0,93
сахар-песок	г	1,3	9	8,8	7	7	8,3	4	10	9	7	71,4	7,14
мед	г	12	-	-	-	-	-	12	-	-	-	24	2,4
крахмал картофельный	г	-	-	-	-	6	-	-	6	-	-	12	1,2
соль йодированная	г	1,2	1	1	0,7	1,1	1	0,7	1	1	0,6	9,3	0,93
лавровый лист	г	0,05	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,14	0,04	0,04	0,04	0,52	0,05
кислота лимонная	г	0,2	0,2	1	0,1	1	-	0,2	1	1,2	-	4,9	0,49

* Расчет брутто приводится для картофеля, с уровнем потерь при холодной обработке – 25 %, моркови и свеклы с уровнем потерь при холодной обработке – 20 % (01.09-31.10 для картофеля, 01.09 - 01.01 для моркови и свеклы). Потери, в соответствии с сезоном, для картофеля: 16.07-31.08 – 20 %; 01.09-31.10 – 25 %; 01.11-31.12 – 30 %; 01.01-28.02 – 35 %; 01.03-15.07 – 40 %, для моркови и свеклы: 01.09-01.01 – 20 %; 01.01-31.08 – 25 %.

Приложение 3

Рекомендуемый режим питания обучающихся и распределение суточной калорийности по приемам пищи

1 смена			2 смена		
Прием пищи	Часы приема	% суточной калорийности	Прием пищи	Часы приема	% суточной калорийности
Завтрак	9.30-11.00	20-25	Завтрак	7.30-8.30	20-25
Обед	13.30-14.30	35	Обед	12.30-13.30	30-35
Полдник	15.30-16.30	10-15	Полдник	15.30-16.30	10-15
Ужин	18.30-19.30	20-25	Ужин	18.30-19.30	20-25

Приложение 4

Рекомендуемая продолжительность тепловой обработки продуктов при приготовлении готовых блюд для завтраков и обедов обучающихся

Наименование продуктов	Вид обработки	Назначение	Продолжительность тепловой обработки
1. Говядина			
Боковой и наружный куски тазобедренной части (1,5–2кг)	Варка	Вторые и холодные блюда	2 ч. 30 мин. - 3 ч.
Плечевая и заплочная части, покромка, грудинка	Варка	Супы, вторые и холодные блюда	2 ч. - 2 ч. 30 мин.
Фрикадельки	Варка в бульоне	Супы	10 мин.
Грудинка, боковой, наружный куски (1,5–2кг)	Тушение	Вторые блюда	2 ч. - 2ч. 30 мин.
Грудинка, боковой, наружный мелкие куски	Тушение	»	1 ч. - 1 ч. 30 мин.
2. Куры (целиком)			
	Варка	Супы и вторые блюда	50-60 мин
3. Изделия из рыбной котлетной массы			
4. Картофель			
Очищенный (целый)	Варка в воде	Вторые блюда, гарниры	30 мин.
	Варка на пару		45 мин.
Очищенный (целый), молодой картофель	Варка в воде		10-15 мин.
Картофель, нарезанный брусочками, кубиками	Варка в бульоне, в воде	Супы	12-15 мин.
Картофель, нарезанный кубиками	Варка в воде	Вторые блюда, гарниры	20 мин.
5. Свекла			
Свекла неочищенная	Варка в воде	Холодные блюда и гарниры	1 ч. 30 мин.
Свекла, нарезанная соломкой	Припускание	Борщи	30 мин.
6. Морковь			
Морковь неочищенная	Варка в воде	Салаты, гарниры	25 мин.
Морковь, нарезанная ломтиками	Припускание		15-20 мин.
Морковь, нарезанная соломкой	Пассерование	Супы, вторые блюда, соусы	10 мин.
7. Капуста			
Капуста белокочанная ранняя шинкованная	Варка в воде	Вторые блюда	10-15 мин.
Капуста белокочанная ранняя шинкованная мелкой соломкой	Тушение	Вторые блюда	45 мин. - 1 ч. 30 мин.
8. Горох сушеный			
	Варка	Гарниры	1 ч. 45мин. - 2 ч. 15 мин.

Нутриентные профили отдельных блюд

1. Чай с медом/чай с сахаром

Показатель	Сравнительная характеристика блюд			
	Чай с медом		Чай с сахаром	
	На одну порцию	% от рекомендуемой величины за сутки	На одну порцию	% от рекомендуемой величины за сутки
Энергетическая ценность (ккал)	38,3	1,5-1,8%	26,8	1-1,3%
Белки (г)	0,4	0,4-0,5%	0,2	0,2-0,3%
Углеводы (г)	9	2,5-3,2%	6,4	1,8-2,2%
Mg (мг)	4,9-6,0	2,2%	3,8	1,5%
P (мг)	10,4-11,0	1%	7,2	0,65%
I (мкг)	0,2-0,3	0,23%	0	0%
Витамин С (мг)	1,2-4,6	11,3%	0,04	0,06%
Витамин В2 (мг)	0,02	0,7%	0	0%

2. Чай с молоком и стевией/чай с молоком и сахаром

Показатель	Сравнительная характеристика блюд			
	Чай с молоком и стевией		Чай с молоком и сахаром	
	На одну порцию	% от рекомендуемой величины за сутки	На одну порцию	% от рекомендуемой величины за сутки
Энергетическая ценность (ккал)	33,9	1,3-1,60%	53,5	2,07-2,53%
Углеводы (г)	3,7	1,04-1,27%	8,6	2,4-2,95%
Fe (мг)	0,76	6,33%	0,78	6,50%

3. Омлет с цветной капустой и проростками кольраби / Омлет натуральный

Показатель	Сравнительная характеристика блюд			
	Омлет с цветной капустой и проростками кольраби		Омлет натуральный	
	На одну порцию	% от рекомендуемой величины за сутки	На одну порцию	% от рекомендуемой величины за сутки
Энергетическая ценность (ккал)	168,2	6,51-7,95%	237	9,2-11,21%
Белки (г)	10,6	11,9-14,52%	12,7	14,3-17,4%
Жиры (г)	11,3	12,7-15,48%	19,3	21,7-26,44%
Углеводы (г)	6,1	1,7-2,09%	3,1	0,87-1,06%
Витамин С (мг)	22,2	37%	0,3	0,5%
Витамин В1 (мг)	0,12	10,9%	0,06	5,45%
Витамин А (мкг рет.экв)	108	15,43%	6,9	0,99%

4. Запеканка из творога с проростками пшеницы/Запеканка из творога

Показатель	Сравнительная характеристика блюд			
	Запеканка из творога с проростками пшеницы		Запеканка из творога	
	На одну порцию	% от рекомендуемой величины за сутки	На одну порцию	% от рекомендуемой величины за сутки
Энергетическая ценность (ккал)	468,3	18,1-22,14%	463,1	17,9-21,9%
Na (мг)	277,6	27,76%	241,3	24,13%
K (мг)	311,75	34,64%	211,7	23,52%
Fe (мг)	2	16,67%	1,14	9,5%
Витамин А (мкг рет.эquiv)	128,4	18,34%	95,5	13,64%

Обобщенные величины потерь пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке продуктов

Пищевое вещество	Величина потерь (в %)
Белки	6
Жиры	12
Углеводы	9
Минеральные вещества	
Натрий	24
Калий	17
Кальций	12
Магний	13
Фосфор	13
Железо	13
Селен	12
Витамины	
А	40
В ₁	28
В ₂	20
РР	20
С	60

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. А. Тутельян. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи плюс, 2012.- 284 с.
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Перевалова
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2017 г.
4. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - Москва, 2002.-236с.
5. Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справочник МакКанса и Уиддоусона /пер. с англ. Под общ. Ред. д-ра мед. наук А.К. Батурина.- СПб.: Профессия. 2006.- 416с.
6. Картотека химического состава блюд диетического и школьного питания. Справочные таблицы для студентов III-V курсов ФМА очного и заочного отделений, обучающихся по специальности 260501-Технология продуктов общественного питания- Новосибирск.- 2010.- 179 с.
7. Химия пищевых продуктов: научное издание / ред., сост.: Ш. Дамодаран, К. Л. Паркин, О. Р. Феннема. - СПб.: Профессия, 2012 - 1040 с.: ил. - Пер. с англ. - ISBN978-5-904757-24-3.
8. Таблицы калорийности, пищевой ценности и химического состава продуктов питания и готовых блюд /https://health-diet.ru/table_calorie/
9. Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов (Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева) / <https://www.d-slim.ru/tablica-kalorijnosti-produktov.htm>.
10. Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд /<https://pbprog.ru/databases/foodmeals/>.
11. Химический состав импортных пищевых продуктов
12. База данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации / http://web.ion.ru/food/FD_tree_grid.aspx.
13. Химический состав импортных пищевых продуктов <https://lektsia.com/1x181a.html>.
14. Общая заболеваемость детского населения России (0-14 лет) в 2012 году /Статистические материалы. Часть VI, Москва, 2013.
15. Общая заболеваемость детского населения России (0-14 лет) в 2014 году / Статистические материалы. Часть VI, Москва, 2015.
16. Общая заболеваемость детского населения России (0-14 лет) в 2016 году / Статистические материалы. Часть VI, Москва, 2017.

- 17.Общая заболеваемость детского населения России (0-14 лет) в 2018 году /
Статистические материалы. Часть VI, Москва, 2019.
- 18.Общая заболеваемость детского населения России (15-17 лет) в 2012 году
/ Статистические материалы. Часть X, Москва, 2013.
- 19.Общая заболеваемость детского населения России (15-17 лет) в 2014 году
/ Статистические материалы. Часть X, Москва, 2015.
- 20.Общая заболеваемость детского населения России (15-17 лет) в 2016 году
/ Статистические материалы. Часть X, Москва, 2017.
- 21.Общая заболеваемость детского населения России (15-17 лет) в 2018 году
/ Статистические материалы. Часть X, Москва, 2019.