

**Сборник рецептур блюд и типовых меню
для организации питания обучающихся
1—4-х классов
в общеобразовательных организациях**

Пособие

ББК 51.287+51.230.3
С23

С23 **Сборник** рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

1. Разработано Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека; ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (И. И. Новикова, С. П. Романенко, М. В. Семенихина, П. А. Вейних, Г. П. Ивлева, А. В. Сорокина, М. А. Лобкис, С. М. Гавриш, И. Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М. Г. Балыхин, М. П. Щетинин, И. У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л. Н. Рождественская), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л. А. Шпагина, Е. Г. Кондюрина, О. Н. Герасименко, Е. В. Михеева, М. А. Коваренко), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А. С. Крига, М. Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А. Ф. Щербатов, О. Н. Берсон).

2. Согласовано с ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

ББК 51.287+51.230.3

Содержание

1. Введение	4
II. Рецептуры блюд для завтраков и обедов	5
2.1. Холодные блюда	5
2.2. Первые блюда	27
2.3. Блюда из круп – каши	50
2.4. Гарниры	68
2.5. Блюда из яиц и творога	85
2.6. Блюда из рыбы	96
2.7. Блюда из мяса	114
2.8. Соусы	154
2.9. Горячие напитки	162
2.10. Холодные напитки	187
<i>Приложение 1.</i> Набор типовых меню горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 1–4-х классов в общеобразовательных организациях	206
<i>Приложение 2.</i> Характеристики качества пищевой продукции, используемой для приготовления горячих завтраков и обедов для обучающихся в общеобразовательных организациях (для использования в ежедневной работе и при подготовке конкурсной (контрактной) документации)	260
<i>Приложение 3.</i> Характеристики качества основных групп пищевой продукции (для бракеража сырой продукции)	270
<i>Приложение 4.</i> Нутриентные профили отдельных блюд	272
Библиографические ссылки	273

1. Введение

1.1. Настоящее пособие (далее – Пособие) направлено на обеспечение реализации принципов здорового питания, в том числе при разработке действующего циклического меню для организации питания обучающихся 1–4 классов и предназначено для органов и организаций Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, организаций, оказывающих услуги по организации питания детей, образовательных организаций, органов управления образованием в рамках методического сопровождения реализации положений Федерального закона от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов», санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

1.2. Пособие представляет собой сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для использования при составлении меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 1–4 классов общеобразовательных организаций. Рецептуры базируются на применении щадящих методов кулинарной обработки.

1.3. Каждая рецептура имеет уникальный номер.

1.4. Нормы вложения пищевой продукции приведены на стандартное сырье:

- мясо – говядина 1 категории;
- куриное филе без кожи;
- рыба – филе без кожи;
- молоко 2,5 % жирности;
- творог 5 % жирности;
- сметана 15 % жирности;
- масло сливочное 72,5 % жирности;
- яйца куриные – средняя масса 44 г в скорлупе, 40 г без скорлупы (9,1 % потери на скорлупу);
- картофель – на нормы отходов до 31 октября (25 %);
- морковь – на нормы отходов до 1 января (20 %);
- свекла – на нормы отходов до 1 января (20 %);
- томатное пюре с содержанием сухих веществ 20 %.

1.5. В рецептурах приведена информация по массе порции, энергетической ценности, содержанию пищевых и минеральных веществ, витаминов по каждому ингредиенту и блюду в целом с учетом обобщённых величин потерь при тепловой кулинарной обработке, исходя из следующих величин: по белкам – 6 %, жирам – 12 %, углеводам – 9 %, натрию – 24 %, калию – 17 %, кальцию – 12 %, магнию – 13 %, фосфору – 13 %, железу – 13 %, йоду – 12 %, селену – 12 %, фтору – 12 %, витамину А – 40 %, витамину В1 – 28 %, витамину В2 – 20 %, витамину С – 60 %.

Для удобства порционирования сырья для блюд из рубленого мяса, рыбы в рецептурах приведены значения массы сырья на одну порцию.

1.6. В приложениях к Пособию приведены варианты горячих завтраков и обедов для общеобразовательных организаций; характеристики качества пищевой продукции, используемой для приготовления блюд для обучающихся в общеобразовательных организациях; варианты описания органолептических свойств пищевой продукции для использования при проведении бракеража сырой продукции; нутриентные профили отдельных блюд.

II. Рецептуры блюд для завтраков и обедов

2.1. Холодные блюда

Сыр твердых сортов в нарезке Номер рецептуры: 54-1з (от 7 до 11 лет)

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

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

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

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

Перед раздачей порционированный сыр хранят в холодильнике.

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – форма нарезки сохранена; вкус, цвет и запах – соответствуют используемому продукту.

Огурец в нарезке Номер рецептуры: 54-2з (от 7 до 11 лет)

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

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – огурцы нарезаны кружочками или дольками; вкус и запах – собственные огурцам.

Помидор в нарезке
Номер рецептуры: 54-3з (от 7 до 11 лет)

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

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Перец болгарский в нарезке
Номер рецептуры: 54-4з (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
перец сладкий	33,9	30	0,4	0,05	1,45	7,7								
	67,8	60	0,8	0,1	2,9	15,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
перец сладкий	0,03	0,03	75	0	60	0,6	49	2,4	2,1	4,8	0,15	0,9	0,03	2,1
	0,05	0,05	150	0	120	1,2	98	4,8	4,2	9,6	0,3	1,8	0,06	4,2

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Цвет соответствует ингредиентам нарезки; вкус и запах – сладкого перца.

Салат из свежих помидоров и огурцов
Номер рецептуры: 54-5з (от 7 до 11 лет)

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

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

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

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

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

Овощи смешивают, заправляют солью и растительным маслом.

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами
Номер рецептуры: 54-6з (от 7 до 11 лет)

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

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3–4 наружных листа, замачивают в 10%-м растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 × 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%-м 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 кипяченой воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

Салат из белокочанной капусты
Номер рецептуры: 54-7з (от 7 до 11 лет)

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

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

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

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

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

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

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Салат из белокочанной капусты с морковью
Номер рецептуры: 54-8з (от 7 до 11 лет)

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

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

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

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

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

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

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками
Номер рецептуры: 54-9з (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста белокочанная	42,8	34,2	0,6	0	1,6	9,2								
морковь	15	12	0,2	0	0,8	4								
яблоко	13,6	12	0	0	1,2	5,3								
масло подсолнечное	6	6	0	6	0	53,9								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
кислота лимонная	0,1	0,1	0	0	0	0								
вода	3	3	0	0	0	0								
Выход:		60	0,8	6	3,6	72,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,01	0,01	1,03	0	15,4	4,5	103	16	5,5	11	0,21	1	0,1	3,4
морковь	0,01	0,01	240	0	0,6	2,5	24	3,2	4,6	6,6	0,08	0,6	0,01	6,6
яблоко	0	0	0,6	0	1,2	3,1	33	1,9	1,1	1,3	0,26	0,2	0,04	1
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	77	0	0,7	0	0,2	0,01	8	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,13	0	0,2	0,1	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,02	0,02	242	0	17,3	88	160	22	11	19	0,56	9,9	0,15	11

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

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

Морковь перебирают, замачивают небольшими партиями в 10%-м 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 × 15 мм).

Яблоки моют в проточной воде не менее 5 минут, ошпаривают, очищают от кожуры, удаляют сердцевину, шинкуют с помощью овощерезательной машины соломкой (2 × 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.

Температура подачи: 14 °С.

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 (от 7 до 11 лет)

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

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

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

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

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

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

При отпуске салат заправляют растительным маслом.

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Салат из моркови и яблок
Номер рецептуры: 54-11з (от 7 до 11 лет)

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

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

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

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

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

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Икра морковная
Номер рецептуры: 54-12з (от 7 до 11 лет)

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

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
морковь	0,02	0,03	540	0	0,9	7,2	75	11	15	22	0,27	2,3	0,04	25
томатное пюре	0,01	0	20,2	0	1,75	1,3	93	3	6,7	10	0,29	0	0,1	0
лук репчатый	0	0	0	0	0,43	0,3	16	3	1,3	5,5	0,08	0,3	0,05	3,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0,01	0	0,15	0	0,4	0,4	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
Выход:	0,03	0,03	560	0	3,23	68	184	18	23	37	0,65	11	0,19	28

Способ термической обработки: варка.

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.

Температура подачи: 14 °С.

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 (от 7 до 11 лет)

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

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

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: 14 °С.

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 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	56,2	45	0,6	0	3,6	17,3								
курага	6,4	6	0,3	0	2,8	12,5								
изюм	6,1	6	0,1	0	3,6	15,1								
масло подсолнечное	3,6	3,6	0	3,2	0	28,5								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
Выход:		60	1	3,2	10	73,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,01	0,01	0,54	0	1,8	16	108	15	8,6	17	0,55	3,2	0,28	9
курага	0	0,01	21	0	0,1	0,8	86	8,5	5,5	7,6	0,17	0	0	0
изюм	0,01	0	0,22	0	0	5,3	41	4,2	2,2	6,7	0,16	0,1	0,03	14
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
Выход:	0,02	0,02	21,8	0	1,9	81	234	28	16	31	0,89	11	0,31	23

Способ термической обработки: варка.

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.

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	56,2	45	0,6	0	3,6	17,3								
томатное пюре	16,8	16,8	0,6	0	1,8	9,5								
лук репчатый	13,5	10,8	0,1	0	0,8	4								
масло подсолнечное	4,8	4,8	0	4,2	0	38								
сахар-песок	0,7	0,7	0	0	0,6	2,5								
кислота лимонная	0,3	0,3	0	0	0	0,1								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
Выход:		60	1,3	4,2	6,8	71,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,01	0,01	0,54	0	1,8	16	108	15	8,6	17	0,55	3,2	0,28	9
томатное пюре	0,01	0	20,2	0	1,75	1,3	93	3	6,7	10	0,29	0	0,1	0
лук репчатый	0	0	0	0	0,43	0,3	16	3	1,3	5,5	0,08	0,3	0,05	3,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0,01	0	0,15	0	0,4	0,4	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
Выход:	0,02	0,01	20,7	0	4,13	76	217	22	17	33	0,93	11	0,43	12

Способ термической обработки: варка.

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.

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция – густая, однородная; цвет – свекольный; вкус и запах – соответствуют продуктам, входящим в блюдо.

Винегрет с растительным маслом
Номер рецептуры: 54-16з (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	18	13,2	0,2	0	2	9,2								
лук репчатый	11,2	9	0,1	0	0,7	3,3								
морковь	7,5	6	0,1	0	0,4	1,8								
свекла	11,2	9	0,1	0	0,7	3,5								
огурец соленый	22,5	18	0,1	0	0,3	1,8								
масло подсолнечное	6	6	0	5,3	0	47,5								
соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0	0	0	0								
Выход:		60	0,6	5,3	4,1	67,1								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,01	0,01	0,24	0	1,06	0,5	62	1,2	2,6	6,7	0,1	0,7	0,03	4
лук репчатый	0	0	0	0	0,36	0,3	13	2,5	1,1	4,5	0,06	0,3	0,04	2,8
морковь	0	0	72	0	0,12	1	10	1,4	2	2,9	0,04	0,3	0,01	3,3
свекла	0	0	0,11	0	0,36	3,2	22	2,9	1,7	3,4	0,11	0,6	0,06	1,8
огурец соленый	0	0	0,54	0	0,36	152	21	3,6	2,2	3,8	0,09	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	44	0	0,5	0	0,1	0	6	0	0
Выход:	0,01	0,01	72,9	0	2,26	201	128	12	9,7	21	0,4	7,9	0,14	12

Способ термической обработки: варка.

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 × 6 мм, отжимают.

Лук репчатый перебирают, замачивают в 10%-м 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.

Температура подачи: 14 °С.

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 (от 7 до 11 лет)

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

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

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

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

Морковь и чернослив смешивают в одной емкости и добавляют сахар.

Температура подачи: 14 °С.

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 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	62,2	49,8	0,7	0	4	19,2								
чернослив	7,7	7,2	0,2	0	3,8	16,1								
масло подсолнечное	3,6	3,6	0	3,2	0	28,5								
Выход:		60	0,9	3,2	7,8	63,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,01	0,02	0,6	0	1,99	17	119	16	9,5	19	0,61	3,5	0,31	10
чернослив	0	0,01	0,43	0	0,09	0,6	52	5,1	6,4	5,2	0,19	0	0,02	0,3
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,03	1,03	0	2,08	18	171	21	16	24	0,8	3,5	0,33	10

Способ термической обработки: варка.

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.

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Масло сливочное (порциями)
Номер рецептуры: 53-19з (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
масло сливочное	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
масло сливочное	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,3

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

Масло нарезают на кусочки.

Перед раздачей порционированное масло хранят в холодильнике.

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция – твердая; масса однородная; вкус и запах – сливочного масла.

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

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

Способ термической обработки: кипячение.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Кукуруза сахарная
Номер рецептуры: 54-21з (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
кукуруза консервированная	46,5	30	0,6	0,1	3,05	15,65								
	93	60	1,2	0,2	6,1	31,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
кукуруза консервированная	0,01	0,01	0,36	0	0,58	91	34	11	3,4	11	0,1	0	0,13	5,4
	0,01	0,02	0,72	0	1,15	182	68	22	6,8	21	0,19	0	0,26	11

Способ термической обработки: кипячение.

Технология приготовления:

Кукурузу консервированную выкладывают из банок в подготовленную посуду и кипятят в собственном соку 3–5 минут, отвар сливают. Охлажденную кукурузу раскладывают на порции. Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Маринад овощной со свеклой
Номер рецептуры: 54-22з (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	38,2	30,6	0,4	0	2,5	11,8								
лук репчатый	15,1	12,1	0,2	0	0,9	4,4								
томатное пюре	6	6	0,2	0	0,6	3,4								
масло подсолнечное	6	6	0	5,3	0	47,5								
сахар-песок	1,2	1,2	0	0	1,1	4,4								
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0	0	0	0								
кислота лимонная	0,5	0,5	0	0	0	0,1								
лавровый лист	0,1	0,1	0	0	0	0,2								
вода	2,4	2,4	0	0	0	0								
Выход:		60	0,8	5,3	5,1	71,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0	0,01	0,37	0	1,22	11	73	10	5,9	11	0,37	2,1	0,19	6,1
лук репчатый	0	0	0	0	0,48	0,4	18	3,3	1,5	6,1	0,08	0,4	0,05	3,8
томатное пюре	0	0	7,2	0	0,62	0,5	33	1,1	2,4	3,7	0,1	0	0,04	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	177	0	1,9	0,1	0,4	0,02	24	0	0
кислота лимонная	0	0	0,01	0	0,28	0	0,7	0,6	0,1	0,1	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,11	0	0,01	0	0,3	0,4	0,1	0,1	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	7,69	0	2,61	188	125	17	10	22	0,59	27	0,28	9,9

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают. Вареную свеклу нарезают соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют соломкой. Лук, нарезанный соломкой, пассеруют на растительном масле, затем добавляют свеклу, томатное пюре и пассеруют ещё 5–7 мин, добавляют лимонную кислоту, соль и кипятят 15–20 мин, в конце варки в маринад добавляют лавровый лист, сахар.

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция – жидкая; цвет – темно-розовый с кусочками овощей, входящих в рецептуру; вкус и запах – продуктов, входящих в состав маринада.

Маринад овощной с томатом
Номер рецептуры: 54-23з (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
морковь	45	36	0,4	0	2,3	11,1								
лук репчатый	11,2	9	0,1	0	0,7	3,3								
томатное пюре	9	9	0,3	0	1	5,1								
масло подсолнечное	6	6	0	5,3	0	47,5								
сахар-песок	2,1	2,1	0	0	1,9	7,6								
кислота лимонная	0,5	0,5	0	0	0	0,1								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	6	6	0	0	0	0								
Выход:		60	0,8	5,3	5,9	74,7								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
морковь	0,02	0,02	432	0	0,72	5,8	60	8,6	12	17	0,22	1,8	0,03	20
лук репчатый	0	0	0	0	0,36	0,3	13	2,5	1,1	4,5	0,06	0,3	0,04	2,8
томатное пюре	0	0	10,8	0	0,94	0,7	50	1,6	3,6	5,5	0,16	0	0,06	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,01	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0,01	0	0,28	0	0,7	0,6	0,1	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	58	0	0,6	0	0,1	0	7,9	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,02	0,02	443	0	2,3	65	124	14	17	28	0,45	10	0,13	23

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

Овощи нарезают соломкой, пассеруют на растительном масле, затем добавляют томатное пюре и пассеруют ещё 7–10 мин. После этого добавляют воду, лимонную кислоту и кипятят 15–20 мин. В конце варки добавляют соль, сахар.

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция – жидкая; цвет – темно-красный с кусочками овощей, входящих в рецептуру; вкус и запах – продуктов, входящих в состав маринада.

Икра кабачковая
Номер рецептуры: 54-24з (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
кабачок	78,8	63	0,4	0,2	2,6	13,5								
капуста белокочанная	16,5	13,2	0,2	0	0,6	3,3								
лук репчатый	8,2	6,6	0,1	0	0,5	2,4								
томатное пюре	6,6	6,6	0,2	0	0,7	3,7								
масло подсолнечное	3	3	0	2,6	0	23,7								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
кислота лимонная	0,6	0,6	0,01	0	0,03	0,2								
Выход:		60	0,91	2,8	4,43	46,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
кабачок	0,01	0,02	1,89	0	3,78	1	124	8,3	4,9	6,6	0,22	0	0,11	2,8
капуста белокочанная	0	0	0,24	0	2,38	1,3	33	5,6	1,8	3,6	0,07	0,4	0,03	1,3
лук репчатый	0	0	0	0	0,26	0,2	9,6	1,8	0,8	3,3	0,05	0,2	0,03	2,1
томатное пюре	0	0	7,92	0	0,69	0,5	37	1,2	2,6	4	0,11	0	0,04	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
кислота лимонная	0	0	0,01	0	0,31	0	0,8	0,7	0,1	0,1	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,02	10,1	0	7,42	62	204	18	10	18	0,46	8,6	0,21	6,1

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Кабачки моют, очищают от кожицы, запекают в жарочном шкафу, измельчают.

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

Капусту перебирают, удаляют 3–4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 × 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Шинкованную белокочанную капусту тушат до полуготовности, добавляют пассерованный с томатным пюре и маслом репчатый лук и тушат до готовности капусты.

В конце тушения добавляют кабачки, заправляют лимонной кислотой, йодированной солью.

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция густая, однородная. Цвет оранжевый. Вкус и запах соответствуют продуктам, входящим в блюдо.

Икра баклажанная
Номер рецептуры: 54-25з (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
баклажан	78,8	63	0,7	0,1	2,6	13,7								
лук репчатый	8,2	6,6	0,1	0	0,5	2,4								
томатное пюре	6,6	6,6	0,2	0	0,7	3,7								
масло подсолнечное	3,6	3,6	0	3,2	0	28,5								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
кислота лимонная	0,06	0,06	0	0	0	0								
Выход:		60	1	3,3	3,8	48,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
баклажан	0,02	0,03	1,13	0	1,26	2,9	124	8,3	4,9	19	0,22	1,3	0,17	8,8
лук репчатый	0	0	0	0	0,26	0,2	9,6	1,8	0,8	3,3	0,05	0,2	0,03	2,1
томатное пюре	0	0	7,92	0	0,69	0,5	37	1,2	2,6	4	0,11	0	0,04	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,03	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,02	0,03	9,05	0	2,24	62	171	12	8,4	26	0,39	9,5	0,24	11

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Баклажаны моют, удаляют плодоножку и запекают в жарочном шкафу до готовности, охлаждают, кожицу снимают, мякоть измельчают.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Шинкованный репчатый лук пассеруют, добавляют томатное пюре и пассеруют еще 10–15 минут.

Массу соединяют с баклажанами и тушат до загустения, заправляют лимонной кислотой и солью.

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция густая, однородная. Цвет красно-коричневый. Вкус и запах соответствуют продуктам, входящим в блюдо.

Икра овощная
Номер рецептуры: 54-26з (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
баклажан	29,8	23,8	0,3	0	1	5,2
кабачок	33,5	26,8	0,2	0,1	1,1	5,7
капуста белокочанная	17,2	13,8	0,2	0	0,6	3,4
морковь	12	9,6	0,1	0	0,6	3
лук репчатый	8,2	6,6	0,1	0	0,5	2,4
томатное пюре	6,6	6,6	0,2	0	0,7	3,7
масло подсолнечное	3	3	0	2,6	0	23,7
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0
Выход:		60	1,1	2,7	4,5	47,1

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	баклажан	0,01	0,01	0,43	0	0,48	1,1	47	3,1	1,9	7,1	0,08	0,5	0,06
кабачок	0,01	0,01	0,8	0	1,61	0,4	53	3,5	2,1	2,8	0,09	0	0,05	1,2
капуста белокочанная	0	0	0,25	0	2,48	1,4	34	5,8	1,9	3,7	0,07	0,4	0,04	1,4
морковь	0	0,01	115	0	0,19	1,5	16	2,3	3,2	4,6	0,06	0,5	0,01	5,3
лук репчатый	0	0	0	0	0,26	0,2	9,6	1,8	0,8	3,3	0,05	0,2	0,03	2,1
томатное пюре	0	0	7,92	0	0,69	0,5	37	1,2	2,6	4	0,11	0	0,04	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
Выход:	0,02	0,03	125	0	5,71	64	197	18	13	26	0,47	9,6	0,23	13

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Кабачки моют, очищают от кожицы, нарезают кружочками, запекают в жарочном шкафу, измельчают. Баклажаны моют, удаляют плодоножку и запекают в жарочном шкафу до готовности, охлаждают, кожицу снимают, мякоть измельчают. Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Капусту перебирают, удаляют 3–4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 × 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Шинкованную белокочанную капусту тушат до полуготовности, добавляют пассерованный с томатным пюре и маслом репчатый лук, морковь и тушат до готовности капусты, затем добавляют кабачки, баклажаны и тушат вместе 15–20 минут, заправляют солью.

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Икра уложена горкой. Консистенция мягкая, сочная однородная. Цвет светло-коричневый. Вкус запеченных овощей, пассерованного лука и томатов.

Морковь отварная дольками Номер рецептуры: 54-27з (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
морковь	81,8	65,4	0,8	0,1	4,1	20,1
масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5
вода	120	120	0	0	0	0
Выход:		60	0,8	2	4,1	37,6

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	морковь	0,03	0,04	785	0	1,31	10	109	16	22	31	0,4	3,3	0,06
масло сливочное	0	0	8,1	0,04	0	0,3	0,8	0,6	0	0,8	0,01	0	0,03	0,1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,03	0,04	793	0,04	1,31	11	109	16	22	32	0,41	3,3	0,09	36

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, нарезают на дольки. Морковь заливают небольшим количеством воды и варят при слабом кипении с закрытой крышкой. После готовности отвар сливают, морковь обсушивают и раскладывают на порции.

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – дольки овощей одинаковые, не разварившиеся, сохранили форму; цвет – оранжевый; вкус и запах – свойственные моркови.

**Свекла отварная дольками
Номер рецептуры: 54-28з (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	81,8	65,4	0,9	0,1	5,2	25,2								
кислота лимонная	0,1	0,1	0	0	0	0								
вода	200	200	0	0	0	0								
Выход:		60	0,9	0,1	5,2	25,2								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,01	0,02	0,78	0	2,62	23	156	21	13	24	0,8	4,6	0,4	13
кислота лимонная	0	0	0	0	0,05	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,02	0,78	0	2,67	23	156	21	13	24	0,8	4,6	0,4	13

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой. Заливают небольшим количеством горячей воды, добавляют лимонную кислоту для сохранения окраски, варят до готовности при закрытой крышке. Нарезают дольками. Свеклу допускается отваривать в кожуре и очищать после готовности, после чего нарезать на дольки.

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – дольки овощей одинаковые, не разварившиеся, сохранили форму; цвет – оранжевый; вкус и запах – свойственные моркови.

**Тушеная морковь с изюмом и ламинарией
Номер рецептуры: 54-29з (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
морковь	78,7	63	0,8	0,1	4,0	19,4								
изюм	1,9	1,8	0,1	0	1,1	4,6								
ламинария листовая	0,4	0,3	0	0	0,2	0,9								
сахар-песок	1,8	1,8	0	0	1,6	6,5								
масло сливочное	3,6	3,6	0	2,3	0,1	20,9								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
Выход:		60	0,8	2,3	7,0	52,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
морковь	0,03	0,04	756	0	1,26	10	105	15	21	30	0,38	3,2	0,05	35
изюм	0	0	0,07	0	0	1,6	12,4	1,3	0,7	2	0,05	0	0,01	4,2
ламинария листовая	0	0	0,04	0,03	0	10	0,32	1,3	1	0,1	0,02	357	0,02	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,04	0	0	0	0,01	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	9,72	0,05	0	0,4	0,89	0,8	0	0,9	0,01	0	0,03	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
Выход:	0,03	0,04	766	0,08	1,26	111	118	19	23	33	0,47	372	0,12	39

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Сухую ламинарию измельчают, промывают, заливают водой, можно холодной, и оставляют минимум на 3 часа. Изюм перебирают, очищая от плодоножек, замачивают, просушивают. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины соломкой и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла сливочного до полуготовности. Затем кладут подготовленные изюм и ламинарию, сахар, соль и тушат до готовности.

Температура подачи: не более 14 °С.

Характеристика блюда на выходе: Цвет – морковный; вкус и запах соответствует продуктам входящим в блюдо.

Свекла тушеная в сметане с ламинарией

Номер рецептуры: 54-30з (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	45	36	0,5	0,03	2,9	13,9								
лук репчатый	15	12	0,2	0,03	0,9	4,4								
ламинария листовая	0,3	0,2	0	0	0,2	0,7								
сметана	9	9	0,2	1,2	0,3	12,8								
масло подсолнечное	3	3	0	2,6	0	23,7								
лавровый лист	0,1	0,1	0	0	0,03	0,2								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	7,5	7,5	0	0	0	0								
Выход:		60	0,9	3,9	4,3	55,6								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,01	0,01	0,43	0	1,44	13	86,1	12	6,9	13	0,44	2,52	0,22	7,2
лук репчатый	0	0	0	0	0,48	0,4	17,4	3,3	1,5	6,1	0,08	0,36	0,05	3,7
ламинария листовая	0	0	0,03	0,02	0	8,2	0,26	1,1	0,8	0,1	0,02	286	0,02	0
сметана	0	0,01	5,78	0	0,02	2,7	8,66	7	0,7	4,7	0,02	0,81	0,03	1,3
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,11	0	0,01	0	0,26	0,4	0,1	0,1	0,02	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	62	0,02	0,7	0	0,1	0,01	8,4	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	2,3	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,02	6,35	0,02	1,95	86	113	26	9,9	25	0,58	298	0,33	12

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Сухую ламинарию измельчают, промывают, заливают водой, можно холодной, и оставляют минимум на 3 часа. Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают или запекают в жарочном шкафу до готовности, очищают от кожицы, нарезают тонкой мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, измельчают соломкой, пассеруют. Отварную очищенную свеклу нарезают соломкой, добавляют пассерованный нарезанный соломкой репчатый лук, подготовленную ламинарию, соль, специи и тушат в сметане с водой 10–15 мин.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид – ингредиенты аккуратно нарезаны; консистенция – сочная; вкус, цвет и запах – свойственные продуктам, входящим в состав.

2.2. Первые блюда

Щи из свежей капусты со сметаной Номер рецептуры: 54-1с (от 7 до 11 лет)

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

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3–4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 × 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Морковь припускают с маслом и небольшим количеством бульона до полуготовности. Нашинкованный лук слегка бланшируют и пассеруют на масле. В кипящий бульон (или воду) кладут капусту, доводят до кипения, добавляют припущенные коренья, лук и варят 20–30 минут. За 5 минут до готовности добавляют соль, бланшированное томатное пюре, подсушенную муку, разведенную водой, и варят до готовности. За 1–2 мин до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Борщ с капустой и картофелем со сметаной

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

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

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Капусту перебирают, удаляют 3–4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 × 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Морковь и лук пассеруют с добавлением масла. В кипящий бульон (или воду) закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения,

варят 10 мин, затем закладывают картофель, вареную свеклу, коренья, пассерованный лук с морковью, томатное пюре, варят до готовности овощей. За 5 минут до готовности борщ заправляют солью, сахаром, лимонной кислотой. За 1–2 мин до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	408	300	5,6	1,1	44,5	210,1								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
огурец соленый	75	60	0,5	0,1	0,9	6								
крупа рисовая	20	20	1,3	0,2	13,5	60,7								
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон (вода)	750	750	14,1 (0)	3,3 (0)	2 (0)	94,3 (0)								
Выход (на воде):		1000	9,6	25,7	66,1	533,3								
Выход (на бульоне):		1000	23,7	29	68,1	627,6								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,26	0,17	5,4	0	24	11,4	1414	26	60	151	2,35	15	0,71	90
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
огурец соленый	0,01	0,01	1,8	0	1,2	507	70,2	12	7,3	13	0,31	0	0	0
крупа рисовая	0,01	0,01	0	0	0	1,82	16,6	1,4	8,7	26	0,17	0,3	2,66	10
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход (на воде):	0,32	0,26	520	0	27,7	984	1675	105	99	257	3,55	83	3,77	141
Выход (на бульоне):	0,32	0,26	520	0	27,7	984	1675	105	99	257	3,55	83	3,77	141

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Морковь и лук пассеруют с добавлением масла. Соленые огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками. Соленые огурцы припускают в небольшом количестве бульона 10–15 мин. Крупу рисовую перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Крупу закладывают в кипящую воду в соотношении 1:3, варят, помешивая до полуготовности, отвар сливают. В

кипящий бульон (или воду) кладут полупроваренную крупу, варят 10 мин, добавляют картофель, пассерованные репчатый лук и морковь, через 5–10 мин добавляют припущенные огурцы. За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью. За 1–2 мин до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	408	300	5,6	1,1	44,5	210,1								
капуста белокочанная	100	80	1,4	0,1	3,4	19,7								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
огурец соленый	75	60	0,5	0,1	0,9	6								
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон (вода)	700	700	13,2 (0)	3,1 (0)	1,9 (0)	88 (0)								
Выход (на воде):		1000	9,7	25,6	56	492,3								
Выход (на бульоне):		1000	22,9	28,7	57,9	580,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,26	0,17	5,4	0	24	11,4	1414	26	60	151	2,35	15	0,71	90
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,44	0	14,4	7,9	199	34	11	22	0,42	2,4	0,21	8
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
огурец соленый	0,01	0,01	1,8	0	1,2	507	70,2	12	7,3	13	0,31	0	0	0
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход (на воде):	0,33	0,28	521	0	42,1	990	1857	138	101	252	3,8	85	1,32	139
Выход (на бульоне):	0,33	0,28	521	0	42,1	990	1857	138	101	252	3,8	85	1,32	139

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 × 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, 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 кипящий бульон (или 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.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – овощи сохранили форму нарезки, мягкие, огурцы слегка хрустящие, крупа мягкая; вкус – соответствует наименованию блюда, в меру соленый; запах – аромат огурцов, капусты и овощей.

Суп из овощей с фрикадельками мясными
Номер рецептуры: 54-5с (от 7 до 11 лет)

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

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очи-

щают, повторно промывают и шинкуют, делят на две части. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Одну часть лука бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой, вторую часть (1/5 часть) лука бланшируют отдельно для добавления в мясо.

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

В кипящий бульон (или воду) кладут картофель, нарезанный брусочками. Добавляют припущенную морковь, бланшированный и пассерованный репчатый лук, томатную пасту. Варят до готовности. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1–2 мин до готовности добавляют лавровый лист. При отпуске в тарелку кладут горячие фрикадельки и наливают суп.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

**Суп картофельный с клецками
Номер рецептуры: 54-6с (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
картофель	272	200	3,8	0,7	29,7	140
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3
масло подсолнечное	10	10	0	8,8	0	79,1
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
соль поваренная йодированная	0,9	0,9	0	0	0	0
бульон (вода)	750	750	14,1 (0)	3,3 (0)	2 (0)	94,3 (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
масло сливочное	3,5	3,5	0	2,2	0	20,4
вода	45,8	45,8	0	0	0	0
Клецки готовые:		100				
Выход (на воде):		1000	9	13,1	55	373,4
Выход (на бульоне):		1000	23,1	16,4	57	467,7

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	картофель	0,17	0,11	3,6	0	16	7,6	943	18	40	101	1,57	10	0,47	60
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4	
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22	
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0	
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	265	0,07	2,9	0,2	0,6	0,02	36	0	0	
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
яйцо куриное	0	0,03	13,7	0,19	0	8,96	10,2	4,3	0,9	15	0,19	1,8	2,38	4,84	
мука пшеничная высший сорт	0,04	0,01	0	0	0	0,7	31,2	4,9	4,3	23	0,32	0,5	1,63	6,78	
масло сливочное	0	0	9,45	0,05	0	0,4	0,87	0,7	0	0,9	0,01	0	0,03	0,1	
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Выход (на воде):	0,24	0,18	507	0,24	18,4	290	1111	52	64	180	2,7	51	4,73	106	
Выход (на бульоне):	0,24	0,18	507	0,24	18,4	290	1111	52	64	180	2,7	51	4,73	106	

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

В кипящий бульон (или воду) 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.

Температура подачи: не менее 75 °С.

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 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	544	400	7,5	1,4	59,3	280,1								
макаронные изделия	40	40	4,1	0,5	25,7	123,3								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
масло подсолнечное	10	10	0	8,8	0	79,1								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон (вода)	700	700	13,2 (0)	3,1 (0)	1,9 (0)	88 (0)								
Выход (на воде):		1000	12,6	10,8	90,6	510								
Выход (на бульоне):		1000	25,8	13,9	92,5	598								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,35	0,22	7,2	0	32	15,2	1886	35	80	202	3,13	20	0,94	120
макаронные изделия	0,05	0,01	0	0	0	0,91	40,8	6,7	5,6	30	0,56	0,6	0	9,2
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход (на воде):	0,43	0,26	488	0	34,4	465	2052	69	104	273	4,32	84	1,16	164
Выход (на бульоне):	0,43	0,26	488	0	34,4	465	2052	69	104	273	4,32	84	1,16	164

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью с добавлением масла.

В кипящий бульон (или воду) кладут картофель, и варят 5–10 минут, затем добавляют макаронные изделия и варят ещё 10–15 минут, за 10 минут до окончания варки добавляют 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.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

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

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Горох перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3–4 часа. Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой на масле. Подготовленный горох кладут в бульон (или воду) доводят до кипения. Добавляют картофель, нарезанный кубиками, пассерованные с маслом морковь и петрушку, лук и варят до готовности. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1–2 мин до готовности добавляют лавровый лист. Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Суп фасолевый
Номер рецептуры: 54-9с (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	544	400	7,5	1,4	59,3	280,1								
макаронные изделия	40	40	4,1	0,5	25,7	123,3								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
картофель	272	200	3,8	0,7	29,7	140								
фасоль	80	80	15,8	1,4	34,2	212,7								
морковь	62,5	50	0,6	0	3,1	15,4								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон (вода)	700	700	13,2 (0)	3,1 (0)	1,9 (0)	88 (0)								
Выход (на воде):		1000	20,7	19,8	70,1	541,5								
Выход (на бульоне):		1000	33,9	22,9	72	629,5								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,35	0,22	7,2	0	32	15,2	1886	35	80	202	3,13	20	0,94	120
макаронные изделия	0,05	0,01	0	0	0	0,91	40,8	6,7	5,6	30	0,56	0,6	0	9,2
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
картофель	0,17	0,11	3,6	0	16	7,6	943	18	40	101	1,57	10	0,47	60
фасоль	0,29	0,12	0	0	0	24,3	730	106	72	334	4,11	9,7	17,5	35,2
морковь	0,02	0,03	600	0	1	7,98	83	12	17	24	0,3	2,5	0,04	27,5
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход (на воде):	0,49	0,27	604	0	18,6	482	1815	152	134	481	6,37	83	18,2	135
Выход (на бульоне):	0,49	0,27	604	0	18,6	482	1815	152	134	481	6,37	83	18,2	135

Способ термической обработки: варка.

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, 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 (или воду) 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.

Температура подачи: не менее 75 °С.

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 и запах – свойственные фасоли.

Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)
Номер рецептуры: 54-10с (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	136	100	1,9	0,4	14,8	70								
крупя перловая	40	40	3,5	0,4	24,4	114,9								
капуста белокочанная	150	120	2	0,1	5,1	29,6								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон (вода)	850	850	16 (0)	3,7 (0)	2,3 (0)	106,9 (0)								
Выход (на воде):		1000	9,6	25,2	51,5	471								
Выход (на бульоне):		1000	25,6	28,9	53,8	577,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,09	0,06	1,8	0	8	3,8	471	8,8	20	50	0,78	5	0,24	30
крупя перловая	0,03	0,02	0	0	0	3,04	57,1	13	14	112	0,63	0	13,3	0
капуста белокочанная	0,03	0,04	2,16	0	21,6	11,9	299	51	17	32	0,63	3,6	0,32	12
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход (на воде):	0,19	0,19	516	0	32,1	483	1001	138	73	262	2,76	76	14,2	83,4
Выход (на бульоне):	0,19	0,19	516	0	32,1	483	1001	138	73	262	2,76	76	14,2	83,4

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3–4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 × 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Крупя перловую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью с добавлением масла. Крупя после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают. В кипящий бульон (или воду) кладут подготовленную крупя, 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.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)
Номер рецептуры: 54-11с (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	136	100	1,9	0,4	14,8	70								
крупя рисовая	40	40	2,6	0,4	26,9	121,4								
капуста белокочанная	150	120	2	0,1	5,1	29,6								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон (вода)	850	850	16 (0)	3,7 (0)	2,3 (0)	106,9 (0)								
Выход (на воде):		1000	8,7	25,2	54	477,5								
Выход (на бульоне):		1000	24,7	28,9	56,3	584,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,09	0,06	1,8	0	8	3,8	471	8,8	20	50	0,78	5	0,24	30
крупя рисовая	0,02	0,01	0	0	0	3,65	33,2	2,8	17	52	0,35	0,6	5,32	20
капуста белокочанная	0,03	0,04	2,16	0	21,6	11,9	299	51	17	32	0,63	3,6	0,32	12
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход (на воде):	0,18	0,18	516	0	32,1	483	977	128	77	202	2,48	77	6,28	103
Выход (на бульоне):	0,18	0,18	516	0	32,1	483	977	128	77	202	2,48	77	6,28	103

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3–4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 × 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, 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 кипящий бульон (или 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.

Температура подачи: не менее 75 °С.

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 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	380,8	280	5,3	1	41,5	196,1								
крупа рисовая	20	20	1,3	0,2	13,5	60,7								
лук репчатый	40	32	0,4	0,1	2,4	11,7								
морковь	80	64	0,8	0,1	4	19,7								
петрушка (зелень)	8,8	7	0,2	0	0,5	3,1								
горбуша консерв.	180,8	160	31,4	8,2	0	199,2								
масло сливочное	15	15	0,1	9,6	0,2	87,3								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	800	800	0	0	0	0								
Выход:		1000	39,5	19,2	62,2	578,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,24	0,16	5,04	0	22,4	10,6	1320	25	56	141	2,19	14	0,66	84
крупа рисовая	0,01	0,01	0	0	0	1,82	16,6	1,4	8,7	26	0,17	0,3	2,66	10
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,28	0,97	46,5	8,7	3,9	16	0,22	1	0,14	9,92
морковь	0,03	0,04	768	0	1,28	10,2	106	15	21	31	0,39	3,2	0,06	35,2
петрушка (зелень)	0	0	39,9	0	4,2	1,81	46,5	15	5,2	5,8	0,12	0,3	0,01	16,1
горбуша консерв.	0,03	0,18	19,2	17,4	0	844	345	260	78	320	1,25	80	56,3	688
масло сливочное	0	0,01	40,5	0,2	0	1,71	3,73	3,2	0	3,9	0,03	0	0,13	0,42
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,32	0,41	873	17,6	29,2	1312	1886	335	173	545	4,48	159	60	844

Способ термической обработки: варка.

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. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой 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.

Температура подачи: не менее 75 °С.

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 и запах – рыбы, овощей и риса.

Щи из свежей капусты вегетарианские
Номер рецептуры: 54-13с (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	136	100	1,9	0,4	14,8	70								
капуста белокочанная	246,4	197,1	3,3	0,2	8,4	48,6								
лук репчатый	25	20	0,3	0	1,5	7,3								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
петрушка (зелень)	8,8	7	0,2	0	0,5	3,1								
томат	56,1	44,9	0,5	0,1	1,6	8,8								
масло подсолнечное	17,1	17,1	0	15	0	135,3								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	883	883	0	0	0	0								
Выход:		1000	6,7	15,7	29,3	285,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,09	0,06	1,8	0	8	3,8	471	8,8	20	50	0,78	5	0,24	30
капуста белокочанная	0,04	0,06	3,55	0	35,5	19,5	491	83	27	53	1,03	5,9	0,52	19,7
лук репчатый	0,01	0	0	0	0,8	0,61	29,1	5,5	2,4	10	0,14	0,6	0,09	6,2
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
петрушка (зелень)	0	0	39,9	0	4,2	1,81	46,5	15	5,2	5,8	0,12	0,3	0,01	16,1
томат	0,02	0,01	35,8	0	4,49	1,02	108	5,5	7,8	10	0,35	0,9	0,16	8,98
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,18	0,15	561	0	53,8	474	1212	133	76	150	2,7	75	1,06	103

Способ термической обработки: варка.

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 × 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, 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.

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

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – овощи сохранили форму; консистенция – овощи мягкие; вкус – капусты в сочетании с овощами; запах – приятный, свойственный вареным овощам.

Борщ с капустой и картофелем вегетарианский
Номер рецептуры: 54-14с (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	200	160	2,3	0,1	12,8	61,5								
картофель	108,8	80	1,5	0,3	11,9	56								
капуста белокочанная	100	80	1,4	0,1	3,4	19,7								
морковь	62,5	50	0,6	0	3,1	15,4								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
петрушка (зелень)	8,8	7	0,2	0	0,5	3,1								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
сахар-песок	10	10	0	0	9,1	36,3								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	800	800	0	0	0	0								
Выход:		1000	6,5	18,2	43,8	364,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,02	0,05	1,92	0	6,4	55,9	382	52	31	60	1,95	11	0,99	32
картофель	0,07	0,04	1,44	0	6,4	3,04	377	7	16	40	0,63	4	0,19	24
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,44	0	14,4	7,9	199	34	11	22	0,42	2,4	0,21	8
морковь	0,02	0,03	600	0	1	7,98	83	12	17	24	0,3	2,5	0,04	27,5
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
петрушка (зелень)	0	0	39,9	0	4,2	1,81	46,5	15	5,2	5,8	0,12	0,3	0,01	16,1
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,08	0,25	0,2	0	0	0,03	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,14	0,16	645	0	34	519	1147	136	85	173	3,77	82	1,62	120

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой.

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

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

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

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.

Температура подачи: не менее 75 °С.

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 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	139,9	102,9	1,9	0,4	15,3	72,1								
огурец	75	60	0,5	0,1	1,4	7,7								
морковь	64,2	51,4	0,6	0	3,2	15,8								
крупа рисовая	40	40	2,6	0,4	26,9	121,4								
лук репчатый	12,5	10	0,1	0	0,7	3,7								
петрушка (зелень)	8,8	7	0,2	0	0,5	3,1								
масло подсолнечное	8,6	8,6	0	7,6	0	68								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	900	900	0	0	0	0								
Выход:		1000	5,9	8,5	48	291,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,09	0,06	1,85	0	8,23	3,91	485	9,1	21	52	0,81	5,2	0,24	30,9
огурец	0,01	0,02	3,6	0	2,4	3,65	70,2	12	7,3	22	0,31	1,8	0,16	10,2
морковь	0,02	0,03	617	0	1,03	8,2	85,3	12	17	25	0,31	2,6	0,05	28,3
крупа рисовая	0,02	0,01	0	0	0	3,65	33,2	2,8	17	52	0,35	0,6	5,32	20
лук репчатый	0	0	0	0	0,4	0,3	14,5	2,7	1,2	5,1	0,07	0,3	0,04	3,1
петрушка (зелень)	0	0	39,9	0	4,2	1,81	46,5	15	5,2	5,8	0,12	0,3	0,01	16,1
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,14	0,12	662	0	16,3	463	735	59	69	163	2,01	71	5,82	109

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

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

Морковь и лук 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.

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, зелень и морковь, через 5–10 мин добавляют припущенные огурцы.

За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью.

Температура подачи: не менее 75 °С.

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.

Суп сливочный с рыбой (горбуша)
Номер рецептуры: 54-16с (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	374	275	5,2	1	40,8	192,6								
горбуша (филе)	169,5	150	28,9	8,6	0	192,8								
молоко	75	75	2	1,7	3,3	36,1								
лук репчатый	31,2	25	0,3	0	1,9	9,2								
морковь	31,2	25	0,3	0	1,6	7,7								
масло сливочное	25	25	0,2	15,9	0,3	145,5								
лавровый лист	0,1	0,1	0	0	0	0,3								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	825	825	0	0	0	0								
Выход:		1000	36,9	27,2	47,9	584,2								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,24	0,15	4,95	0	22	10,5	1296	24	55	139	2,15	14	0,65	82,5
горбуша (филе)	0,22	0,19	27	0,01	0,54	79,8	417	26	39	261	0,78	75	58,9	645
молоко	0,02	0,09	9,9	0	0,39	28,5	90,9	79	9,1	59	0,07	6,8	1,32	15
лук репчатый	0,01	0	0	0	1	0,76	36,3	6,8	3	13	0,17	0,8	0,11	7,75
морковь	0,01	0,01	300	0	0,5	3,99	41,5	5,9	8,3	12	0,15	1,3	0,02	13,8
масло сливочное	0	0,02	67,5	0,33	0	2,85	6,22	5,3	0	6,5	0,04	0	0,22	0,7
лавровый лист	0	0	0,19	0	0,02	0,02	0,44	0,7	0,1	0,1	0,04	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,5	0,46	410	0,34	24,5	568	1889	153	115	491	3,44	158	61,2	765

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 °С, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки.

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

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

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

Морковь и лук пассеруют. Рыбное филе припускают с добавлением соли. Готовое филе вынимают.

В процеженный рыбный бульон кладут нарезанный картофель, пассерованные лук и морковь и варят. В конце варки кладут отварное филе горбуши, соль и лавровый лист вводят молоко и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель порезан брусочками или кубиками; консистенция овощей – мягкая; вкус соответствует наименованию блюда; запах – аромат молока, рыбы и овощей.

Суп из овощей
Номер рецептуры: 54-17с (от 7 до 11 лет)

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

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1–2 мин до готовности добавляют лавровый лист.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Свекольник со сметаной
Номер рецептуры: 54-18с (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	243,9	195,1	2,8	0,2	15,6	75,1								
картофель	265,4	195,1	3,7	0,7	28,9	136,6								
лук репчатый	48,8	39	0,5	0,1	2,9	14,3								
морковь	24,4	19,5	0,2	0	1,2	6								
томатное пюре	36,1	36,1	1,2	0	3,9	20,4								
сметана	24,4	24,4	0,6	3,2	0,8	34,6								
масло подсолнечное	19,5	19,5	0	17,2	0	154,4								
лавровый лист	0,05	0,05	0	0	0	0,1								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	682,9	682,9	0	0	0	0								
Выход:		1000	9	21,4	53,3	441,5								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,03	0,06	2,34	0	7,8	68,2	466	64	37	73	2,38	14	1,2	39
картофель	0,17	0,11	3,51	0	15,6	7,41	920	17	39	98	1,53	9,8	0,46	58,5
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,56	1,19	56,7	11	4,8	20	0,27	1,2	0,17	12,1
морковь	0,01	0,01	234	0	0,39	3,11	32,4	4,6	6,5	9,3	0,12	1	0,02	10,7
томатное пюре	0,01	0,01	43,3	0	3,75	2,74	201	6,4	14	22	0,63	0	0,22	0
сметана	0,01	0,02	15,7	0	0,04	7,41	23,5	19	1,9	13	0,04	2,2	0,09	3,41
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,09	0	0,01	0,01	0,21	0,4	0,1	0,1	0,02	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,24	0,22	299	0	29,2	531	1700	126	104	237	5,03	88	2,2	124

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой.

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

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют. Морковь и лук пассеруют. В кипящий бульон закладывают картофель, вареную свеклу, пассерованный лук с морковью, томатную пасту, варят до готовности овощей.

За 5 минут до готовности заправляют солью. За 1–2 мин до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – бульон темно-розового цвета, на поверхности жидкой части сметана, форма овощей сохранена, консистенция мягкая; вкус – соответствует наименованию блюда; запах – аромат овощей.

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

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

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Суп картофельный с рыбой (минтай)
Номер рецептуры: 54-20с (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	612	450	8,5	1,6	66,7	315,1								
минтай (филе)	242,9	215	32,1	1,7	0	143,9								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
петрушка (зелень)	8,8	7	0,2	0	0,5	3,1								
масло сливочное	15	15	0,1	9,6	0,2	87,3								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	700	700	0	0	0	0								
Выход:		1000	41,9	13	73	576,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,39	0,25	8,1	0	36	17,1	2121	40	90	227	3,52	23	1,06	135
минтай (филе)	0,17	0,19	12,9	0,43	0,43	65,4	749	76	103	449	1,5	323	30,1	1505
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
петрушка (зелень)	0	0	39,9	0	4,2	1,81	46,5	15	5,2	5,8	0,12	0,3	0,01	16,1
масло сливочное	0	0,01	40,5	0,2	0	1,71	3,73	3,2	0	3,9	0,03	0	0,13	0,42
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,59	0,48	582	0,63	43,1	535	3047	160	217	726	5,8	409	31,5	1691

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

**Суп картофельный с рыбой (треска)
Номер рецептуры: 54-21с (от 7 до 11 лет)**

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

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Суп картофельный с ламинарией и яйцом
Номер рецептуры: 54-22с (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	353,6	260	4,9	0,9	38,6	182,1								
морковь	25	20	0,2	0	1,3	6,2								
лук репчатый	25	20	0,3	0	1,5	7,3								
яйцо куриное	13,8	12,5	1,5	1,3	0,1	17,7								
зелень сушеная	0,5	0,5	0	0	0	0,2								
ламинария листовая	7,9	7	0,1	0	5,2	21,2								
сметана	20	20	0,5	2,6	0,7	28,3								
масло подсолнечное	30	30	0	26,4	0	237,4								
лавровый лист	0,5	0,5	0	0	0,2	1,4								
соль поваренная йодированная	2	2	0	0	0	0								
вода	850	850	0	0	0	0								
Выход:		1000	7,5	31,2	47,6	501,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,22	0,15	4,68	0	20,8	9,9	1226	23	52	131	2,04	13	0,61	78
морковь	0,01	0,01	240	0	0,4	3,2	33,2	4,8	6,6	9,6	0,12	1	0,02	11
лук репчатый	0,01	0	0	0	0,8	0,6	29,1	5,5	2,4	10	0,14	0,6	0,09	6,2
яйцо куриное	0,01	0,04	19,5	0,28	0	13	14,5	6,1	1,3	21	0,27	2,5	3,38	6,9
зелень сушеная	0	0	2,25	0	0,2	0,2	1,39	1	0,3	0,4	0,01	0,01	0,01	0,1
ламинария листовая	0,02	0,06	0,81	0,7	0	238	7,43	31	22	2,2	0,5	8330	0,62	0
сметана	0	0,02	12,8	0	0,03	6,1	19,3	15	1,6	10	0,03	1,8	0,07	2,8
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,93	0	0,09	0,1	2,2	3,7	0,5	0,5	0,19	0	0,01	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	588	0,15	6,5	0,4	1,3	0,05	80	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	262	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,27	0,28	281	0,98	22,3	859	1333	359	88	187	3,35	8429	4,81	105

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Сухую ламинарию измельчают, промывают, заливают водой, можно холодной, и оставляют минимум на 3 часа. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Петрушку (зелень) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и шинкуют, пассеруют с морковью. Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Картофель кладут в кипящую воду, доводят до кипения и варят 10–15 мин. Затем кладут пассерованные нарезанные соломкой лук, морковь, зелень и подготовленную ламинарию. В конце варки кладут соль, специи, сметану и доводят до готовности. Яйца обрабатывают, погружают в кипящую подсоленную воду и варят вкрутую 8–10 мин с момента закипания. После варки яйца погружают в холодную воду. При отпуске в тарелку кладут предварительно нарезанное вареное яйцо.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель нарезан брусочками или кубиками, овощи сохранили форму; консистенция – овощей и ламинарии – мягкая, овощи сохранили форму; цвет бульона – светлый; вкус и запах соответствуют входящим в состав продуктам.

2.3. Блюда из круп – каши

Каша жидкая молочная кукурузная Номер рецептуры: 54-1к (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупя кукурузная	40	40	3,1	0,4	25,8	119,7								
молоко	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2								
масло сливочное	5	5	0	3,2	0,1	29,1								
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	68	68	0	0	0	0								
Выход:		200	5,8	5,8	33	207,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупя кукурузная	0,04	0,02	7,92	0	0	2,1	48,8	7	10	38	0,94	0	5,98	0
молоко	0,03	0,12	13,2	0	0,52	38	121	106	12	78	0,09	9	1,76	20
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,25	1,1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,07	0,14	34,6	0,07	0,52	335	171	117	23	118	1,08	49	7,78	20

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Крупя перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Каша вязкая молочная кукурузная Номер рецептуры: 54-2к (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупя кукурузная	57	57	4,4	0,6	36,8	170,5
молоко	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	65	65	0	0	0	0
Выход:		200	7,2	9,2	44	287,8

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
крупа кукурузная	0,05	0,03	11,3	0	0	3	69,6	10	15	54	1,34	0	8,53	0	
молоко	0,03	0,12	13,2	0	0,52	38	121	106	12	78	0,09	9	1,76	20	
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3	
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0	
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Выход:	0,08	0,16	51,5	0,13	0,52	336	193	121	27	136	1,49	49	10,4	20	

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

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 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа кукурузная	54,3	54,3	4,2	0,6	35,1	162,4
молоко	95,2	95,2	2,6	2,1	4,2	45,9
курага	10,2	9,5	0,5	0	4,4	19,8
масло сливочное	9,5	9,5	0,1	6,1	0,1	55,4
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	61,9	61,9	0	0	0	0
Выход:		200	7,4	8,8	46,4	293,9

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
крупа кукурузная	0,05	0,03	10,8	0	0	2,9	66,2	9,6	14	51	1,28	0	8,12	0	
молоко	0,03	0,11	12,6	0	0,5	36	115	101	12	75	0,08	8,6	1,68	19	
курага	0,01	0,02	33,3	0	0,15	1,2	136	13	8,7	12	0,27	0	0	0	
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,37	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3	
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,07	3,1	0,2	0,6	0,02	38	0	0	
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Выход:	0,09	0,17	82,3	0,12	0,65	322	320	129	35	141	1,68	47	9,88	19	

Способ термической обработки: варка.

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.

Температура подачи: не менее 65 °С.

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 блюда.

Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом
Номер рецептуры: 54-4к (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа кукурузная	54,3	54,3	4,2	0,6	35,1	162,4
молоко	95,2	95,2	2,6	2,1	4,2	45,9
изюм	9,7	9,5	0,2	0	5,7	24
масло сливочное	9,5	9,5	0,1	6,1	0,1	55,4
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	61,9	61,9	0	0	0	0
Выход:		200	7,1	8,8	47,7	298,1

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа кукурузная	0,05	0,03	10,8	0	0	2,9	66,2	9,6	14	51	1,28	0	8,12	0
молоко	0,03	0,11	12,6	0	0,5	36	115	101	12	75	0,08	8,6	1,68	19
изюм	0,01	0,01	0,34	0	0	8,5	65,6	6,7	3,5	11	0,25	0,1	0,05	22
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,37	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,07	3,1	0,2	0,6	0,02	38	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,09	0,16	49,4	0,12	0,5	329	250	122	29	140	1,66	47	9,93	42

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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 изюм, перемешивают.

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

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 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа кукурузная	54,3	54,3	4,2	0,6	35,1	162,4								
молоко	95,2	95,2	2,6	2,1	4,2	45,9								
клюква	10,2	9,5	0	0	0,3	1,6								
масло сливочное	9,5	9,5	0,1	6,1	0,1	55,4								
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	61,9	61,9	0	0	0	0								
Выход:		200	6,9	8,8	42,3	275,7								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа кукурузная	0,05	0,03	10,8	0	0	2,9	66,2	9,6	14	51	1,28	0	8,12	0
молоко	0,03	0,11	12,6	0	0,5	36	115	101	12	75	0,08	8,6	1,68	19
клюква	0	0	0	0	0,57	0,1	9,41	1,2	1,2	0,9	0,05	0	0,01	1
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,37	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,07	3,1	0,2	0,6	0,02	38	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,08	0,15	49	0,12	1,07	320	194	116	27	130	1,46	47	9,89	20

Способ термической обработки: варка.

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.

Температура подачи: не менее 65 °С.

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 блюда.

Каша вязкая молочная пшенная
Номер рецептуры: 54-6к (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа пшенная	50	50	5,4	1,5	30,3	155,7
молоко	104	104	2,8	2,3	4,5	50,1
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	52	52	0	0	0	0
Выход:		200	8,3	10,2	37,6	274,9

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	крупа пшеничная	0,15	0,02	0,9	0	0	3,8	87,6	12	36	101	1,17	2,3	1,19
молоко	0,03	0,12	13,7	0	0,54	40	126	110	13	81	0,09	9,4	1,83	21
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,18	0,15	41,6	0,13	0,54	339	216	127	49	186	1,32	52	3,11	35

Способ термической обработки: варка.

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.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа пшеничная	47,6	47,6	5,1	1,4	28,8	148,3
молоко	99	99	2,7	2,2	4,3	47,7
изюм	9,7	9,5	0,2	0	5,7	24
масло сливочное	9,5	9,5	0,1	6,1	0,1	55,4
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	49,5	49,5	0	0	0	0
Выход:		200	8,1	9,7	41,5	285,8

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	крупа пшеничная	0,14	0,02	0,86	0	0	3,6	83,4	11	34	97	1,12	2,1	1,13
молоко	0,03	0,12	13,1	0	0,52	38	120	105	12	78	0,09	8,9	1,74	20
изюм	0,01	0,01	0,34	0	0	8,5	65,6	6,7	3,5	11	0,25	0,1	0,05	22
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,37	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,07	3,1	0,2	0,6	0,02	38	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,18	0,16	40	0,12	0,52	331	272	128	50	188	1,51	49	3	56

Способ термической обработки: варка.

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.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – каша мягкая, однородная, в каше равномерно распределен изюм; консистенция – мягкая, однородная; цвет – желтоватый; вкус и запах соответствуют наименованию блюда.

Каша вязкая молочная пшеница с курагой
Номер рецептуры: 54-8к (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа пшеница	47,6	47,6	5,1	1,4	28,8	148,3
молоко	99	99	2,7	2,2	4,3	47,7
курага	10,2	9,5	0,5	0	4,4	19,8
масло сливочное	9,5	9,5	0,1	6,1	0,1	55,4
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	49,5	49,5	0	0	0	0
Выход:		200	8,4	9,7	40,2	281,6

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	крупа пшеница	0,14	0,02	0,86	0	0	3,6	83,4	11	34	97	1,12	2,1	1,13
молоко	0,03	0,12	13,1	0	0,52	38	120	105	12	78	0,09	8,9	1,74	20
курага	0,01	0,02	33,3	0	0,15	1,2	136	13	8,7	12	0,27	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,37	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,07	3,1	0,2	0,6	0,02	38	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,18	0,17	73	0,12	0,67	324	342	134	55	189	1,53	49	2,95	33

Способ термической обработки: варка.

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.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – каша мягкая, однородная, в каше равномерно распределена курага; консистенция – мягкая, однородная; цвет – желтоватый; вкус и запах соответствуют наименованию блюда.

Каша вязкая молочная овсяная
Номер рецептуры: 54-9к (от 7 до 11 лет)

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

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Каша вязкая молочная овсяная с изюмом
Номер рецептуры: 54-10к (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа овсяная	47,6	47,6	5,5	2,6	25,8	148,2
молоко	95,2	95,2	2,6	2,1	4,2	45,9
изюм	9,7	9,5	0,2	0	5,7	24
масло сливочное	9,5	9,5	0,1	6,1	0,1	55,4
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	57,1	57,1	0	0	0	0
Выход:		200	8,4	10,8	38,4	283,9

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	крупя овсяная	0,17	0,04	0	0	0	13	143	27	48	145	1,62	2,1	12,1
молоко	0,03	0,11	12,6	0	0,5	36	115	101	12	75	0,08	8,6	1,68	19
изюм	0,01	0,01	0,34	0	0	8,5	65,6	6,7	3,5	11	0,25	0,1	0,05	22
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,37	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,07	3,1	0,2	0,6	0,02	38	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,21	0,17	38,6	0,12	0,5	339	327	139	63	233	2	49	13,9	82

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Крупы 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.

Температура подачи: не менее 65 °С.

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 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупя овсяная	47,6	47,6	5,5	2,6	25,8	148,2
молоко	95,2	95,2	2,6	2,1	4,2	45,9
курага	10,2	9,5	0,5	0	4,4	19,8
масло сливочное	9,5	9,5	0,1	6,1	0,1	55,4
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	57,1	57,1	0	0	0	0
Выход:		200	8,7	10,8	37,1	279,7

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	крупя овсяная	0,17	0,04	0	0	0	13	143	27	48	145	1,62	2,1	12,1
молоко	0,03	0,11	12,6	0	0,5	36	115	101	12	75	0,08	8,6	1,68	19
курага	0,01	0,02	33,3	0	0,15	1,2	136	13	8,7	12	0,27	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,37	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,07	3,1	0,2	0,6	0,02	38	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,21	0,18	71,6	0,12	0,65	331	397	146	69	234	2,02	49	13,9	59

Способ термической обработки: варка.

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.

Температура подачи: не менее 65 °С.

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 блюда.

Каша вязкая молочная овсяная с клюквой

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа овсяная	47,6	47,6	5,5	2,6	25,8	148,2								
молоко	95,2	95,2	2,6	2,1	4,2	45,9								
клюква	10,2	9,5	0	0	0,3	1,6								
масло сливочное	9,5	9,5	0,1	6,1	0,1	55,4								
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	57,1	57,1	0	0	0	0								
Выход:		200	8,2	10,8	33	261,5								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа овсяная	0,17	0,04	0	0	0	13	143	27	48	145	1,62	2,1	12,1	40
молоко	0,03	0,11	12,6	0	0,5	36	115	101	12	75	0,08	8,6	1,68	19
клюква	0	0	0	0	0,57	0,1	9,41	1,2	1,2	0,9	0,05	0	0,01	1
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,37	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,07	3,1	0,2	0,6	0,02	38	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,2	0,16	38,3	0,12	1,07	330	270	134	61	223	1,8	49	13,9	60

Способ термической обработки: варка.

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.

Температура подачи: не менее 65 °С.

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 блюда.

Каша вязкая молочная пшеничная
Номер рецептуры: 54-13к (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа пшеничная	50	50	5,2	0,5	31,2	150,1								
молоко	106	106	2,9	2,3	4,6	51,1								
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2								
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	54	54	0	0	0	0								
Выход:		200	8,2	9,2	38,6	270,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа пшеничная	0,11	0,04	0	0	0	6,5	95,5	18	26	120	2,04	0	31,1	0
молоко	0,03	0,13	14	0	0,55	40	128	112	13	83	0,09	9,5	1,87	21
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,14	0,18	41	0,13	0,55	342	227	135	39	206	2,19	50	33,1	21

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

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 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа пшеничная	47,6	47,6	4,9	0,5	29,7	143
молоко	101	101	2,8	2,2	4,4	48,6
изюм	9,7	9,5	0,2	0	5,7	24
масло сливочное	9,5	9,5	0,1	6,1	0,1	55,4
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	51,4	51,4	0	0	0	0
Выход:		200	8	8,8	42,5	281,4

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	крупя пшеничная	0,1	0,04	0	0	0	6,2	90,9	17	25	114	1,95	0	29,6
молоко	0,03	0,12	13,3	0	0,52	38	122	107	12	79	0,09	9,1	1,78	20
изюм	0,01	0,01	0,34	0	0	8,5	65,6	6,7	3,5	11	0,25	0,1	0,05	22
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,37	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,07	3,1	0,2	0,6	0,02	38	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,14	0,18	39,4	0,12	0,52	334	281	135	41	207	2,34	47	31,5	43

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Крупку перебирают, промывают сначала теплой водой (40–50 °С), затем горячей водой (60–70 °С), после промывания ошпаривают.

Подготовленную крупку 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.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Каша вязкая молочная пшеничная с курагой Номер рецептуры: 54-15к (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупя пшеничная	47,6	47,6	4,9	0,5	29,7	143
молоко	101	101	2,8	2,2	4,4	48,6
курага	10,2	9,5	0,5	0	4,4	19,8
масло сливочное	9,5	9,5	0,1	6,1	0,1	55,4
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	51,4	51,4	0	0	0	0
Выход:		200	8,3	8,8	41,2	277,2

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	крупя пшеничная	0,1	0,04	0	0	0	6,2	90,9	17	25	114	1,95	0	29,6
молоко	0,03	0,12	13,3	0	0,52	38	122	107	12	79	0,09	9,1	1,78	20
курага	0,01	0,02	33,3	0	0,15	1,2	136	13	8,7	12	0,27	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,37	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,07	3,1	0,2	0,6	0,02	38	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,14	0,19	72,4	0,12	0,67	327	351	142	46	209	2,36	47	31,5	20

Способ термической обработки: варка.

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.

Температура подачи: не менее 65 °С.

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 блюда.

Каша «Дружба» Номер рецептуры: 54-16к (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа рисовая	15	15	1	0,1	10,1	45,5
крупа пшеничная	11	11	1,2	0,3	6,7	34,3
молоко	102	102	2,8	2,2	4,5	49,1
масло сливочное	5	5	0	3,2	0,1	29,1
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	70	70	0	0	0	0
Выход:		200	5	5,8	24,1	168,9

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	крупа рисовая	0,01	0	0	0	0	1,4	12,5	1,1	6,5	20	0,13	0,2	1,99
крупа пшеничная	0,03	0	0,2	0	0	0,8	19,3	2,6	7,9	22	0,26	0,5	0,26	3,1
молоко	0,03	0,12	13,5	0	0,53	39	124	108	12	80	0,09	9,2	1,8	20
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,25	1,1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,07	0,12	27,2	0,07	0,53	336	157	116	27	124	0,53	50	4,09	31

Способ термической обработки: варка.

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

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 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупa гречневая	80	80	9,5	2,3	41,6	225,1								
молоко	700	700	19,1	15,4	30,6	337,2								
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2								
сахар-песок	8	8	0	0	7,3	29,1								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	300	300	0	0	0	0								
Выход:		1000	28,7	24,1	79,6	649,6								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупa гречневая	0,25	0,13	0,96	0	0	1,8	252	14	139	207	4,66	2,6	4,01	18
молоко	0,2	0,84	92,4	0	3,64	266	848	739	85	548	0,61	63	12,3	140
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,45	0,98	120	0,13	3,64	563	1103	759	225	759	5,34	106	16,4	159

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Крупy перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Суп молочный с рисом
Номер рецептуры: 54-18к (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупa рисовая	80	80	5,3	0,7	53,9	242,9
молоко	700	700	19,1	15,4	30,6	337,2
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
сахар-песок	8	8	0	0	7,3	29,1
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	300	300	0	0	0	0
Выход:		1000	24,5	22,5	91,9	667,4

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	крупа рисовая	0,05	0,03	0	0	0	7,3	66,4	5,6	35	104	0,7	1,1	10,6
молоко	0,2	0,84	92,4	0	3,64	266	848	739	85	548	0,61	63	12,3	140
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,25	0,88	119	0,13	3,64	569	917	750	120	656	1,38	104	23	180

Способ термической обработки: варка.

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.

Температура подачи: не менее 75 °С.

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 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
макаронные изделия	80	80	8,3	0,9	51,3	246,6
молоко	700	700	19,1	15,4	30,6	337,2
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
сахар-песок	8	8	0	0	7,3	29,1
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	300	300	0	0	0	0
Выход:		1000	27,5	22,7	89,3	671,1

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	макаронные изделия	0,1	0,03	0	0	0	1,8	81,7	13	11	61	1,11	1,2	0
молоко	0,2	0,84	92,4	0	3,64	266	848	739	85	548	0,61	63	12,3	140
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,3	0,88	119	0,13	3,64	563	933	758	97	612	1,79	104	12,4	159

Способ термической обработки: варка.

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.

Температура подачи: не менее 75 °С.

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 (от 7 до 11 лет)

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

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении помешивая, через 20–30 минут добавляют горячее молоко, соль, сахар.

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Каша вязкая молочная ячневая
Номер рецептуры: 54-21к (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа ячневая	44,4	44,4	4,2	0,5	26,4	127								
молоко	110	110	3	2,4	4,8	53								
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2								
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	54	54	0	0	0	0								
Выход:		200	7,3	9,3	34	249,1								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа ячневая	0,09	0,03	0	0	0	5,1	75,6	31	19	132	0,7	0	14,7	40
молоко	0,03	0,13	14,5	0	0,57	42	133	116	13	86	0,1	9,9	1,94	22
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,12	0,17	41,5	0,13	0,57	342	211	157	33	222	0,86	50	16,8	62

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40–50 °С), затем горячей водой (60–70 °С). Крупу всыпают в кипящую воду, добавляют соль и варят, периодически помешивая, до загустения. Затем вливают кипящее молоко и варят до загустения. Кашу доводят до готовности при умеренном нагреве, плотно закрыв посуду крышкой.

За 2–3 мин до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают и упаривают при закрытой крышке. Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – каша мягкая, держится на тарелке горкой; консистенция – вязкая, однородная; цвет – белый, с сероватым оттенком; вкус и запах соответствуют наименованию каши.

Каша жидкая молочная овсяная Номер рецептуры: 54-22к (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа овсяная	30,8	30,8	3,6	1,7	16,7	95,8								
молоко	118	118	3,2	2,6	5,2	56,8								
масло сливочное	5	5	0	3,2	0,1	29,1								
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	58	58	0	0	0	0								
Выход:		200	6,8	7,5	24,7	192,6								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа овсяная	0,11	0,03	0	0	0	8,2	92,5	17	31	94	1,05	1,4	7,83	26
молоко	0,03	0,14	15,6	0	0,61	45	143	125	14	92	0,1	11	2,08	24
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,25	1,1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,14	0,17	29,1	0,07	0,61	348	237	146	46	188	1,2	52	9,95	50

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу засыпают в кипящую смесь молока и воды, предварительно добавив сахар и соль. При высыпании крупы активно помешивают сверху вниз и варят при непрерывном помешивании 20 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Каша жидкая молочная пшеничная
Номер рецептуры: 54-23к (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа пшеничная	40	40	4,1	0,4	24,9	120,1								
молоко	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2								
масло сливочное	5	5	0	3,2	0,1	29,1								
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	68	68	0	0	0	0								
Выход:		200	6,8	5,8	32,1	208,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа пшеничная	0,09	0,03	0	0	0	5,2	76,4	14	21	96	1,64	0	24,9	0
молоко	0,03	0,12	13,2	0	0,52	38	121	106	12	78	0,09	9	1,76	20
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,25	1,1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,12	0,15	26,7	0,07	0,52	338	199	124	33	176	1,78	49	26,7	20

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Крупу засыпают в кипящую воду и варят 20–30 мин, после этого лишнюю воду сливают, добавляют молоко (предварительно доведенное до температуры кипения), соль, сахар и варят кашу до загустения. Затем упаривают на водяной бане при плотно закрытой крышке. За 2–3 мин до готовности в кашу вливают растопленное сливочное масло и тщательно перемешивают. Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Каша жидкая молочная пшеничная
Номер рецептуры: 54-24к (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа пшеничная	50	50	5,4	1,5	30,3	155,7								
молоко	104	104	2,8	2,3	4,5	50,1								
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9								
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	52	52	0	0	0	0								
Выход:		200	8,3	10,1	37,6	274,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа пшеничная	0,15	0,02	0,9	0	0	3,8	87,6	12	36	101	1,17	2,2	1,2	14
молоко	0,03	0,12	13,7	0	0,54	40	126	110	13	81	0,09	9,4	1,8	21
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,1	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	16	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,18	0,15	41,6	0,13	0,54	339	216	143	49	186	1,32	52	3,1	35

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Крупу перебирают, многократно промывают в холодной, затем в теплой воде, пока вода не будет прозрачной. Заливают кипящей водой, через 1 мин воду сливают и снова заливают кипящей водой, доводят до кипения, варят 2–5 мин, воду сливают. Заливают кипящей водой, по расчету рецептуры, и варят до загустения. Вливают в кашу кипящее молоко, соль, сахар, продолжают варить до загустения. За 2–3 мин до готовности в кашу вливают растопленное сливочное масло и тщательно перемешивают, затем упаривают на водяной бане при закрытой крышке. Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – каша мягкая, однородная; консистенция – жидкая, текучая, однородная; цвет – белый с кремовым оттенком; вкус и запах соответствуют наименованию каши.

Каша жидкая молочная рисовая
Номер рецептуры: 54-25.1к (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа рисовая	30,8	30,8	2,03	0,27	20,74	93,5								
молоко	118	118	3,22	2,6	5,15	56,8								
сахар-песок	3	3	0	0	2,72	10,9								
масло сливочное	4	4	0,03	2,55	0,05	23,3								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	58	58	0	0	0	0								
Выход:		200	5,3	5,4	28,7	184,5								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа рисовая	0,02	0,01	0	0	0	2,8	25,6	2,2	13	40	0,27	0,4	4,1	15
молоко	0,03	0,14	15,6	0	0,61	45	143	125	14	92	0,1	11	2,1	24
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
масло сливочное	0	0	10,8	0,05	0	0,5	1	0,8	0	1	0,01	0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	18	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,05	0,15	26,4	0,05	0,61	342	170	149	28	134	0,42	51	6,2	39

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Рисовую крупу перебирают, промывают под проточной водой.

В кипящую воду добавляют соль, сахар, всыпают подготовленный рис и варят, слегка помешивая, около 20 мин при слабом кипении до размягчения. Добавляют горячее молоко и продолжают варить кашу при слабом кипении до загустения, затем упаривают при закрытой крышке на водяной бане.

В конце варки добавляют сливочное масло и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

2.4. Гарниры

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

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

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Макаронны отварные с овощами Номер рецептуры: 54-2г (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
макаронные изделия	36,8	36,8	3,8	0,4	23,6	113,4
морковь	26,2	21	0,3	0	1,3	6,5
томатное пюре	9	9	0,3	0	1	5,1
горошек зеленый консервированный	9,4	8,3	0,2	0	0,5	3,1
укроп	0,9	0,8	0	0	0	0,3
масло сливочное	9	9	0,1	5,7	0,1	52,4
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
вода	220,5	220,5	0	0	0	0
Выход:		150	4,7	6,1	26,5	180,8

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	макаронные изделия	0,05	0,01	0	0	0	0,8	37,6	6,2	5,1	28	0,51	0,6	0
морковь	0,01	0,01	252	0	0,42	3,4	34,9	5	6,9	10	0,13	1,1	0,02	12
томатное пюре	0	0	10,8	0	0,94	0,7	50,1	1,6	3,6	5,5	0,16	0	0,06	0
горошек зеленый консервированный	0,01	0	2,49	0	0,33	23	6,82	1,5	1,5	4,5	0,05	0	0,09	0
укроп	0	0	3,6	0	0,32	0,3	2,22	1,6	0,5	0,7	0,01	0	0,02	0,1
масло сливочное	0	0,01	24,3	0,12	0	1	2,24	1,9	0	2,4	0,02	0	0,08	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,07	0,03	293	0,12	2,01	176	134	19	18	51	0,89	22	0,27	20

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой, пассеруют с добавлением небольшого количества воды, сливочного масла и томат-пюре 5–7 минут. Укроп перебирают, промывают, шинкуют. Консервированный зеленый горошек доводят до кипения в собственном отваре и откидывают.

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

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Макаронны отварные с сыром Номер рецептуры: 54-3г (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
макаронные изделия	44,6	44,6	4,6	0,5	28,6	137,5
сыр полутвердый	15,6	15	3,3	3,9	0	48,1
масло сливочное	3,8	3,8	0	2,4	0	22,1
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
вода	98,2	98,2	0	0	0	0
Выход:		150	7,9	6,8	28,6	207,7

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	макаронные изделия	0,05	0,01	0	0	0	1	45,5	7,5	6,2	34	0,62	0,7	0
сыр полутвердый	0	0,04	23,4	0,14	0,04	92	11	116	4,6	65	0,13	0	1,91	0
масло сливочное	0	0	10,3	0,05	0	0,4	0,95	0,8	0	1	0,01	0	0,03	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,05	0,05	33,7	0,19	0,04	241	57,5	126	11	100	0,77	21	1,94	10

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25–30 минут (лапшу – 20–25 минут, вермишель – 10–12 минут); проверяют на готовность – на разрезе не должно быть прослоек не проваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3–4 см, заправляют растопленным сливочным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140–160 °С 5 минут. Перед подачей посыпают сыром.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Каша гречневая рассыпчатая Номер рецептуры: 54-4г (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа гречневая	69	69	8,2	2	35,9	194,1								
масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	102	102	0	0	0	0								
Выход:		150	8,3	6,3	36	233,7								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа гречневая	0,21	0,11	0,83	0	0	1,6	218	12	120	179	4,02	2,3	3,46	16
масло сливочное	0	0,01	18,4	0,09	0	0,8	1,69	1,4	0	1,8	0,01	0	0,06	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,21	0,12	19,2	0,09	0	149	219	15	120	181	4,04	22	3,52	16

Способ термической обработки: варка.

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 °С. Затем вливают растопленное сливочное масло, взрыхляют поварской вилкой, уваривают еще 3–4 мин.

Температура подачи: не менее 65 °С.

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 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа перловая	66,6	66,6	5,8	0,6	40,5	191,3								
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	160	160	0	0	0	0								
Выход:		200	5,9	7	40,6	249,5								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа перловая	0,06	0,03	0	0	0	5,1	95,1	22	23	187	1,04	0	22,1	0
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,06	0,04	27	0,13	0	153	97,6	26	23	190	1,07	20	22,2	0,3

Способ термической обработки: варка.

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 °С, затем взрыхляют, добавляют оставшееся растопленное сливочное масло, проваривают еще 5 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

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 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа рисовая	54	54	3,6	0,5	36,4	163,9								
масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	324	324	0	0	0	0								
Выход:		150	3,7	4,8	36,5	203,5								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа рисовая	0,03	0,02	0	0	0	4,9	44,8	3,8	23	70	0,47	0,8	7,18	27
масло сливочное	0	0,01	18,4	0,09	0	0,8	1,69	1,4	0	1,8	0,01	0	0,06	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,03	0,03	18,4	0,09	0	153	46,6	6,9	24	73	0,49	21	7,24	27

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Подготовленную крупу всыпают в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают на сито, дают воде стечь. Рис перекладывают на противень слоем 3–4 см, заправляют горячим сливочным маслом, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при температуре 160 °С 5–7 мин. Температура подачи: не менее 65 °С.

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 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа рисовая	51,8	51,8	3,4	0,5	34,9	157,3								
масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	263,9	263,9	0	0	0	0								
Выход:		150	3,5	4,8	35	196,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа рисовая	0,03	0,02	0	0	0	4,7	43	3,7	23	68	0,45	0,7	6,88	26
масло сливочное	0	0,01	18,4	0,09	0	0,8	1,69	1,4	0	1,8	0,01	0	0,06	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,03	0,03	18,4	0,09	0	153	44,7	6,7	23	70	0,47	21	6,94	26

Способ термической обработки: варка.

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 °С при закрытой крышке 5–7 мин, взрыхляют поварской иглой.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

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

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем 300 мм, добавляют воду, растопленное сливочное масло и тушат до полуготовности при помешивании. Затем добавляют пассерованные, нарезанные соломкой морковь, сырую петрушку, репчатый лук, предварительно бланшированный, и тушат с томатом-пюре до готовности 40–45 минут. За 10 минут до конца тушения капусту заправляют йодированной солью, сахаром, подсушенной мукой, растертой со сливочным маслом и разведенной в небольшом количестве воды.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Рагу из овощей
Номер рецептуры: 54-9г (от 7 до 11 лет)

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

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

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

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

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

Репу моют, очищают, нарезают кубиками, затем бланшируют.

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

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

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Картофель отварной в молоке
Номер рецептуры: 54-10г (от 7 до 11 лет)

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

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Для приготовления мучной пассеровки необходимо всыпать муку в предварительно растопленное масло и пассеровать при температуре 120 °С до приобретения светло-желтого цвета.

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

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

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид – однородная масса без комочков непротертого картофеля; консистенция – густая, пышная; вкус и запах соответствуют наименованию блюда.

Каша пшеница рассыпчатая
Номер рецептуры: 54-12г (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа пшеница	58,5	58,5	6,3	1,7	35,4	182,2								
масло сливочное	7,5	7,5	0,1	4,8	0,1	43,6								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	103,5	103,5	0	0	0	0								
Выход:		150	6,4	6,5	35,5	225,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа пшеница	0,18	0,02	1,05	0	0	4,5	102	14	42	119	1,37	2,6	1,39	16
масло сливочное	0	0,01	20,3	0,1	0	0,9	1,87	1,6	0	2	0,01	0	0,07	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,18	0,03	21,3	0,1	0	152	104	17	42	121	1,39	23	1,46	17

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Крупы 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 °С, затем взрыхляют, добавляют оставшееся растопленное сливочное масло, проваривают еще 5 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

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 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
фасоль	72,8	72,8	14,4	1,3	31,1	193,6								
петрушка (зелень)	3,4	3	0,1	0	0,2	1,3								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	180	180	0	0	0	0								
Выход:		150	14,5	1,3	31,3	194,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
фасоль	0,26	0,1	0	0	0	22	665	96	65	304	3,74	8,8	16	32
петрушка (зелень)	0	0	17,1	0	1,8	0,8	19,9	6,5	2,2	2,5	0,05	0,1	0	6,9
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,26	0,1	17,1	0	1,8	170	685	104	68	307	3,8	29	16	39

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

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.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – однородная масса; вкус – в меру соленая, без посторонних привкусов; запах – без посторонних запахов.

Макаронные изделия безглютеновые отварные
Номер рецептуры: 54-18г (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
макаронные изделия безглютеновые	52	52	3,5	0,7	34,3	157,5								
масло подсолнечное	5	5	0	4,4	0	39,6								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	309	309	0	0	0	0								
Выход:		150	3,5	5,1	34,3	197,1								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
макаронные изделия безглютеновые	0,15	0,05	10,3	0	0	70	10,8	3,2	2,7	11	0,27	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,15	0,05	10,3	0	0	217	10,8	4,8	2,8	11	0,28	20	0	0

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25–30 минут (лапшу – 20–25 минут, вермишель – 10–12 минут); проверяют на готовность – на разрезе не должно быть прослоек 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 °С 5 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

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

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

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,03	0,05	2,77	0	27,7	15	383	65	21	42	0,8	4,6	0,41	15
морковь	0	0,01	120	0	0,2	1,6	16,6	2,4	3,3	4,8	0,06	0,5	0,01	5,5
томат	0	0	6,38	0	0,8	0,2	19,3	1	1,4	1,8	0,06	0,2	0,03	1,6
лук репчатый	0	0	0	0	0,32	0,2	11,6	2,2	1	4	0,06	0,2	0,04	2,5
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,03	0,06	129	0	29	164	431	72	27	53	0,99	26	0,49	25

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

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

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

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают 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 бланшированный, и тушат с томатом до готовности 40–45 минут. За 10 минут до конца тушения капусту заправляют солью.

Температура подачи: не менее 65 °С.

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 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
картофель	81,6	60	1,1	0,2	8,9	42
брокколи	60	48	1,3	0,2	1,7	13,6
перец зеленый	45	36	0,4	0	1,6	8,5
молоко	30	30	0,8	0,7	1,3	14,5
яйцо куриное	33	30	3,6	3	0,2	42,4
сыр	10,9	10,5	2,3	2,7	0	33,7
микрозелень (проростки) люцерны	7,5	6	0,2	0	0	1,3
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
Выход:		150	9,7	6,8	13,7	156

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,05	0,03	1,08	0	4,8	2,3	283	5,3	12	30	0,47	3	0,14	18
брокколи	0,02	0,04	8,93	0	17,1	12	126	20	8,8	28	0,3	7,2	1,06	0
перец зеленый	0,02	0,03	54	0	28,8	0,6	48,7	2,5	2,2	5	0,16	0	0	0,7
молоко	0,01	0,04	3,96	0	0,16	11	36,4	32	3,7	23	0,03	2,7	0,53	6
яйцо куриное	0,02	0,11	46,8	0,66	0	31	34,9	15	3,1	50	0,65	6	8,1	17
сыр	0	0,03	16,4	0,1	0,03	65	7,67	81	3,2	46	0,09	0	1,34	0
микрорезлен (проростки) люцерны	0	0,01	0,29	0	0,2	0,3	3,93	1,7	1,4	3,7	0,05	0	0,03	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
Выход:	0,12	0,29	131	0,76	51,1	269	540	158	34	186	1,76	39	11,2	41

Способ термической обработки: запекание.

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 дуршлагов, 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. Готовую запеканку нарезают на порционные куски.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Горошница

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
горох	75	75	14,5	1,3	33,8	204,8
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
вода	154	154	0	0	0	0
Выход:		150	14,5	1,3	33,8	204,8

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
горох	0,44	0,09	0,9	0	0	19	543	76	70	215	4,44	3,8	8,65	23
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,44	0,09	0,9	0	0	166	543	78	70	215	4,45	24	8,65	23

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Бобовые промывают, замачивают в холодной воде (прохладном месте) в соотношении 1:2. Перед варкой заливают холодной водой и варят в закрытой посуде при слабом, но

непрерывном кипении 60–90 мин. Во время варки нельзя добавлять холодную воду. После того, как горох станет целиком мягким (допускается разваривание гороха), варку прекращают, отвар сливают, добавляют йодированную соль.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: часть зерен разварена часть целая, не допускается в блюде содержание твердых зерен; консистенция – мягкая; цвет – желтый.

Булгур отварной
Номер рецептуры: 54-22г (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
булгур	60	60	6,9	0,7	34,6	172,4								
масло сливочное	5	5	0	3,2	0,1	29,1								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	120	120	0	0	0	0								
Выход:		150	6,9	3,9	34,7	201,5								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
булгур	0,09	0,05	0	0	0	7,8	204	18	86	157	1,28	0	1,21	0
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,25	1,1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,09	0,05	13,5	0,07	0	155	205	21	86	158	1,3	20	1,25	0,1

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Подготовленную крупу всыпают в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении до готовности.

При подаче поливают растопленным сливочным маслом.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид – зерна крупы набухшие, недеформированные, неслипшиеся; консистенция – мягкая; цвет – желтый; вкус – присущий крупе.

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

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

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Рагу из овощей с кабачками
Номер рецептуры: 54-24г (от 7 до 11 лет)

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

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают кубиками, запекают в жарочном шкафу. Капусту перебирают, удаляют 3–4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют шашками, припускают. Кабачки моют, очищают от кожицы, нарезают кубиками. Морковь перебирают, промывают, нарезают кубиками, припускают с маслом до полуготовности, добавляют запеченный

картофель, припущенную капусту, кабачки сырые, соль, зеленый горошек консервированный, припускают при закрытой крышке 10–15 минут, добавляют сметанный соус (номер технологической карты 54-1 соус) и тушат в соусе еще 10–15 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Овощное рагу с баклажанами
Номер рецептуры: 54-25г (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
баклажан	127,5	102	1,2	0,1	4,2	22,1								
картофель	73,4	54	1,0	0,19	8,0	37,8								
томат	37,5	30	0,3	0,05	1,0	5,9								
лук репчатый	21,2	17	0,2	0,03	1,3	6,2								
петрушка (зелень)	7,5	6	0,21	0,0	0,41	2,7								
масло сливочное	10	10	0,08	6,4	0,12	58,2								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	45	45	0	0	0	0								
Выход:		150	3,0	6,8	15,0	132,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет. экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
баклажан	0,03	0,04	1,84	0	2,04	4,7	201	13	8	30	0,35	2	0,3	14
картофель	0,05	0,03	0,97	0	4,32	2,1	255	4,8	11	27	0,42	2,7	0,1	16
томат	0,01	0,01	23,9	0	3	0,7	72,2	3,7	5,2	6,8	0,23	0,6	0,1	6
лук репчатый	0,01	0	0	0	0,68	0,5	24,7	4,6	2,1	8,6	0,12	0,5	0,1	5,3
петрушка (зелень)	0	0	34,2	0	3,6	1,6	39,8	13	4,4	5	0,1	0,3	0	14
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,1	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	14	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,1	0,09	88	0,13	13,6	158	595	57	31	81	1,25	26	0,7	56

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают мелкими кубиками. Баклажаны моют, удаляют плодоножку, очищают от кожицы. Помидоры, зелень моют, мелко шинкуют. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и шинкуют, пассеруют на масле. После добавляют подготовленные овощи и зелень, соль и воду, тушат до готовности на слабом огне.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – форма нарезки овощей сохранена; консистенция – мягкая; цвет – розоватый; вкус – умеренно-соленый; запах – тушеных овощей.

Капуста тушеная с ламинарией
Номер рецептуры: 54-26г (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста белокочанная	160,4	128,3	2,2	0,15	5,5	31,7								
лук репчатый	6,4	5,1	0,1	0	0,4	1,9								
морковь	4,9	3,9	0,1	0	0,2	1,2								
томатная паста	3,6	3,6	0,15	0	0,6	3,2								
ламинария листовая	1,3	1,1	0	0	0,8	3,3								
масло подсолнечное	9,6	9,6	0	8,5	0	76,0								
лавровый лист	0,02	0,02	0	0	0	0,1								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	60	60	0	0	0	0								
Выход:		150	2,5	8,6	7,5	117,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,03	0,04	2,31	0	23,1	13	319	54	18	35	0,67	3,85	0,34	13
лук репчатый	0	0	0	0	0,2	0,2	7,41	1,4	0,6	2,6	0,04	0,15	0,02	1,6
морковь	0	0	46,8	0	0,08	0,6	6,47	0,9	1,3	1,9	0,02	0,2	0	2,1
томатная паста	0	0	4,32	0	0,38	0,3	20	0,6	1,4	2,2	0,06	0	0,02	0
ламинария листовая	0	0,01	0,13	0,11	0	37	1,17	4,9	3,5	0,4	0,08	1309	0,1	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,04	0	0	0	0,09	0,2	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	154	0,04	1,7	0,1	0,3	0,02	21	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	18	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,03	0,05	53,6	0,11	23,7	206	355	82	25	42	0,89	1334	0,48	17

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3–4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 × 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Сухую ламинарию, измельчают, промывают, заливают водой, можно холодной, и оставляют минимум на 3 часа. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и шинкуют. Морковь и лук пассеруют с добавлением воды. Нарезанную соломкой капусту кладут в котел, добавляют воду, масло подсолнечное, томатную пасту и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассерованные нарезанные соломкой морковь и лук, лавровый лист, подготовленную ламинарию, соль и тушат до готовности.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид – кусочки овощей одинаковой формы и размера; консистенция – мягкая, сочная, у капусты допускается упругая; цвет – коричневый; вкус – кисло-сладкий; запах – присущий входящим в состав продуктам.

2.5. Блюда из яиц и творога

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

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

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

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

Омлет можно варить на пару 25–30 мин.

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Омлет с зеленым горошком Номер рецептуры: 54-2о (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
яйцо куриное	66	60	7,2	6,1	0,4	84,8
молоко	60	60	1,7	1,4	2,6	28,9
горошек зеленый консервированный	44,9	29,0	0,8	0,1	1,7	10,7
масло сливочное	5	5	0,1	3,2	0,1	29,1
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
Выход:		150	9,8	10,7	4,8	153,5

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
яйцо куриное	0,03	0,21	93,6	1,32	0	61	69,7	29	6,3	100	1,31	12	16,2	33
молоко	0,02	0,08	7,92	0	0,32	23	72,7	63	7,3	47	0,05	5,4	1,06	12
горошек зеленый консервированный	0,02	0,02	8,7	0	1,16	79	23,8	5,1	5,3	16	0,18	0	0,33	0
масло сливочное	0	0,01	13,5	0,07	0	0,6	1,25	1,1	0	1,3	0,01	0	0,05	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	117	0,03	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
Выход:	0,07	0,31	124	1,39	1,48	281	168	100	19	164	1,55	33	17,6	45

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

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

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 °С 8–10 минут до образования румяной корочки.

Омлет можно варить на пару 25–30 мин.

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

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 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
яйцо куриное	85,2	77,4	9,2	7,8	0,5	109,4								
молоко	48,4	48,4	1,4	1,1	2,1	23,3								
морковь	48,4	38,7	0,5	0	2,4	11,9								
масло сливочное	9,7	9,7	0,1	6,2	0,2	56,3								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
Выход:		150	11,1	15	5,2	201								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
яйцо куриное	0,04	0,27	121	1,7	0	79	90	37	8,1	129	1,69	15	20,9	43
молоко	0,02	0,06	6,39	0	0,26	18	58,6	51	5,9	38	0,05	4,4	0,86	9,7
морковь	0,02	0,02	464	0	0,77	6,2	64,3	9,2	13	19	0,23	1,9	0,04	21
масло сливочное	0	0,01	26,1	0,13	0	1,1	2,41	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	115	0,03	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
Выход:	0,07	0,36	618	1,83	1,03	219	215	101	27	189	1,99	37	21,9	74

Способ термической обработки: запекание.

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 °С 8–10 минут до образования румяной корочки.

Омлет можно варить на пару 25–30 мин.

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

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: 54-4о (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
яйцо куриное	94,3	85,7	10,2	8,7	0,5	121,2								
молоко	53,6	53,6	1,4	1,2	2,3	25,8								
сыр полутвердый	34,6	33,2	7,3	8,6	0	106,6								
масло сливочное	10,7	10,7	0,1	6,8	0,2	62,4								
соль поваренная йодированная	0,45	0,45	0	0	0	0								
Выход:		150	19,0	25,4	3	316,0								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
яйцо куриное	0,05	0,3	134	1,88	0	87	99,6	41	8,9	143	1,87	17	23,2	47
молоко	0,02	0,07	7,07	0	0,28	20	64,9	57	6,5	42	0,05	4,8	0,95	11
сыр полутвердый	0,01	0,08	51,8	0,32	0,09	204	24,3	257	10	144	0,29	0	4,24	0
масло сливочное	0	0,01	28,9	0,14	0	1,2	2,67	2,3	0	2,8	0,02	0	0,1	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	126	0,03	1,4	0,1	0,3	0,01	17	0	0
Выход:	0,07	0,46	222	2,35	0,37	439	191	359	26	333	2,23	39	28,4	58

Способ термической обработки: запекание.

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 °С 8–10 минут до образования румяной корочки.

Омлет можно варить на пару 25–30 мин.

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

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: 54-5о (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
молоко	60	60	1,6	1,3	2,6	28,9								
капуста цветная	84,4	67,5	1,6	0,2	2,6	18,3								
микрозелень (проростки) кольраби	9,4	7,5	0,2	0	0,6	3,1								
яйцо куриное	66	60	7,2	6,1	0,4	84,8								
масло подсолнечное	3,8	3,8	0	3,3	0	30,1								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
Выход:		150	10,6	10,9	6,2	165,2								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
молоко	0,02	0,07	7,92	0	0,31	23	72,7	63	7,3	47	0,05	5,4	1,06	12
капуста цветная	0,05	0,05	1,21	0	18,9	5,1	118	15	10	30	0,82	2	0,36	0,7
микрозелень (проростки) кольраби	0,02	0,02	5,35	0	3	4	161	21	14	23	0,27	0	0,05	0
яйцо куриное	0,03	0,21	93,6	1,32	0	61	69,7	29	6,3	100	1,3	12	16,2	33
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
Выход:	0,12	0,35	108	1,32	22,2	240	421	131	37	200	2,45	39	17,7	46

Способ термической обработки: запекание.

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 °С 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 °С 8–10 минут. Омлет можно варить на пару 25–30 мин. Перед подачей нарезают на порции.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Яйцо вареное
Номер рецептуры: 54-6о (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
яйцо куриное	44	40	4,8	4	0,3	56,6								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
яйцо куриное	0,02	0,14	62,4	0,88	0	41	46,5	19	4,2	67	0,87	8	10,8	22

Способ термической обработки: варка.

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

Температура подачи: 16 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – овальной формы, без трещин на поверхности; вкус свежего вареного яйца, приятный.

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
творог	139.5	139.5	27.5	6.1	3.8	180.6								
крупа манная	9.7	9.7	0.94	0.1	6.2	29.4								
сахар-песок	9.0	9.0	0	0	8.2	32.7								
сметана	5.2	5.2	0.1	0.7	0.2	7.3								
сухари панировочные	5.2	5.2	0.5	0.1	3.2	15.5								
яйцо куриное	4.4	4.0	0.5	0.4	0.0	5.6								
масло сливочное	5.2	5.2	0.0	3.3	0.06	30.1								
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0								
ванилин	0.01	0.01	0	0	0.01	0								
вода	36	36	0	0	0	0								
		150	29.7	10.7	21.7	301.2								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
творог	0.04	0.29	27.6	0	0.28	43	130	201	28	267	0.49	13	36.8	45
крупа манная	0.01	0	0	0	0	0.2	10.4	1.7	1.5	7.2	0.08	0	0	1.9
сахар-песок	0	0	0	0	0	0.1	0.22	0.2	0	0	0.02	0	0	0
сметана	0	0	3.32	0	0.01	1.6	4.98	4	0.4	2.7	0.01	0.5	0	0.7
сухари панировочные	0.01	0	0	0	0	21	8.16	1.4	2.1	5.6	0.15	0	1.1	0
яйцо куриное	0	0.01	6.2	0.09	0	4.1	4.62	1.9	0.4	6.6	0.09	0.8	1.1	2.2
масло сливочное	0	0	14	0.07	0	0.6	1.29	1.1	0	1.4	0.01	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	110	0.03	1.2	0.1	0.2	0.01	15	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	11	0	0	0	0	0	0
	0.06	0.3	51.1	0.16	0.29	181	159	224	32	291	0.86	29	39	50

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Творог перетирают.

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

Протертый творог смешивают с заваренной и охлажденной вязкой манной кашей. Добавляют сырые яйца, сахар, соль. Подготовленную массу выкладывают в смазанный сливочным маслом и посыпанный панировочными сухарями противень слоем 3–4 см.

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

Перед отпуском запеканку нарезают на порции.

Температура подачи: не менее 65 °С

Характеристика блюда на выходе:

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

Запеканка из творога с морковью
Номер рецептуры: 54-2т (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
творог	56	56	11,0	2,5	1,5	72,5								
морковь	117,5	94,0	1,1	0,1	5,9	29,0								
молоко	23	23	0,6	0,5	1,0	11,1								
крупа манная	15	15	1,4	0,2	9,6	45,5								
масло сливочное	7,5	7,5	0,08	4,8	0,1	43,7								
яйцо куриное	6,6	6	0,8	0,6	0,1	8,5								
сухари панировочные	4	4	0,5	0,1	2,5	11,9								
сметана	4	4	0,1	0,5	0,2	5,6								
сахар-песок	6	6	0	0	5,5	21,8								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
Выход:		150	15,5	9,2	26,3	249,5								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
творог	0,02	0,12	11,1	0	0,11	17	52,1	81	11	107	0,2	5	14,8	18
морковь	0,04	0,05	1128	0	1,88	15	156	22	31	45	0,57	4,7	0,08	52
молоко	0,01	0,03	3,04	0	0,12	8,8	27,9	24	2,8	18	0,02	2,1	0,41	4,6
крупа манная	0,02	0,01	0	0	0	0,3	16,2	2,6	2,3	11	0,13	0	0	3
масло сливочное	0	0,01	20,3	0,1	0	0,9	1,87	1,6	0	2	0,02	0	0,07	0,2
яйцо куриное	0	0,02	9,36	0,14	0	6,1	6,98	2,9	0,6	10	0,13	1,2	1,62	3,3
сухари панировочные	0,01	0	0	0	0	16	6,27	1,1	1,6	4,3	0,11	0	0,89	0
сметана	0	0	2,55	0	0,01	1,2	3,83	3,1	0,3	2,1	0,01	0,4	0,02	0,6
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,15	0,1	0	0	0,02	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	110	0,03	1,2	0,1	0,2	0,01	15	0	0
Выход:	0,08	0,24	1174	0,23	2,12	176	271	140	50	200	1,2	28	17,9	81

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Творог перетирают.

Морковь перебирают, промывают, 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 °С 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 °С до образования легкой корочки, затем в жарочном шкафу с температурой 160–180 °С (суммарно не менее 15 минут).

Готовность блюда определяют по уплотнению структуры — запеканка легко отделяется от стенок противня.

Перед отпуском запеканку нарезают на порции.

Температура подачи: не менее 65 °С

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 (от 7 до 11 лет)

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

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Творог перетирают.

Морковь перебирают, промывают, пропускают через овощепротирочную 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 °С. Затем соединяют с протертым творогом и яичными желтками, сметаной, добавляют соль. Массу хорошо вымешивают и осторожно добавляют в нее взбитые белки. Полученную массу выкладывают в емкость, смазанную маслом (1/3 от нормы) и посыпанную сухарями, и готовят на пару 30–50 мин. Отпускают суфле, политое растопленным сливочным маслом.

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

Перед отпуском суфле нарезают на порции.

Температура подачи: не менее 65 °С.

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

Пудинг из творога с яблоками
Номер рецептуры: 54-4г (от 7 до 11 лет)

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

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Творог перетирают.

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

Яблоки моют проточной водой, очищают от кожуры и сердцевин, протирают.

Ванилин растворяют в горячей воде.

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

Температура подачи: не менее 65 °С

Характеристика блюда на выходе:

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

Запеканка из творога с проростками пшеницы
Номер рецептуры: 54-5г (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
творог	67,5	67,5	13,4	3	1,9	87,4								
крупа манная	9	9	0,9	0,1	5,8	27,3								
яйцо куриное	0,75	30	3,6	3	0,2	42,5								
проростки пшеницы	7,5	7,5	0,5	0,1	2,9	14,2								
сахар-песок	11,3	11,3	0	0	10,2	40,9								
сметана	45	45	1,1	5,9	1,5	63,8								
изюм	10,7	10,5	0,2	0,1	6,3	26,5								
масло подсолнечное	3,8	3,8	0	3,3	0	29,7								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	27	27	0	0	0	0								
Выход:		150	19,7	15,5	28,7	332,1								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
творог	0,02	0,14	13,4	0	0,14	21	62,7	97	14	129	0,23	6,1	17,8	22
крупа манная	0,01	0	0	0	0	0,2	9,71	1,6	1,4	6,7	0,08	0	0	1,8
яйцо куриное	0,02	0,11	46,8	0,66	0	31	34,9	15	3,1	50	0,65	6	8,11	17
проростки пшеницы	0,02	0,01	0	0	0,08	0,9	10,5	1,8	5,3	13	0,14	0	2,81	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,28	0,2	0	0	0,03	0	0	0
сметана	0,01	0,04	28,9	0	0,08	14	43,3	35	3,5	23	0,08	4,1	0,16	6,3
изюм	0,02	0,01	0,38	0	0	9,3	72,3	7,4	3,8	12	0,28	0,1	0,05	25
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	132	0,03	1,5	0,1	0,3	0,02	18	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,08	0,3	89,4	0,66	0,29	208	234	159	31	235	1,5	34	28,9	71

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Творог перетирают. В горячую воду 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 (пароконвектомате) при температуре 250 °С до образования корочки, затем при температуре 160–180 °С до готовности (суммарно не менее 15 минут). Готовность блюда определяют по уплотнению структуры — запеканка легко отделяется от стенок противня. Перед отпуском запеканку нарезают на порции.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – поверхность ровная, без трещин, изюм распределен равномерно; консистенция – упругая; цвет – золотистый, на разрезе – белый; вкус и запах творожный.

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
творог	135	135	26,6	5,9	3,7	174,8								
крупа манная	11	11	1,1	0,1	7,1	33,4								
мука пшеничная высший сорт	10	10	1	0,1	6,4	30,5								
яйцо куриное	5,5	5	0,6	0,5	0	7,1								
сахар-песок	15	15	0	0	13,6	54,5								
сметана	5	5	0,1	0,7	0,2	7,1								
масло сливочное	2	2	0	1,3	0	11,6								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
ванилин	0,02	0,02	0	0	0	0,1								
Масса полуфабриката:		85×2												
Выход:		150	29,4	8,6	31	319,1								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
творог	0,04	0,28	26,7	0	0,27	42	126	195	27	258	0,47	12	35,6	43
крупа манная	0,01	0	0	0	0	0,3	11,9	1,9	1,7	8,1	0,1	0	0	2,2
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,2	10,1	1,6	1,4	7,5	0,1	0,2	0,53	2,2
яйцо куриное	0	0,02	7,8	0,11	0	5,1	5,81	2,4	0,5	8,4	0,11	1	1,35	2,8
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,37	0,3	0	0	0,04	0	0	0
сметана	0	0	3,21	0	0,01	1,5	4,81	3,9	0,4	2,6	0,01	0,5	0,02	0,7
масло сливочное	0	0	5,4	0,03	0	0,2	0,5	0,4	0	0,5	0	0	0,02	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,06	0,3	43,1	0,14	0,28	138	159	206	31	286	0,84	26	37,6	51

Способ термической обработки: запекание.

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 °С 10–20 минут до образования корочки, затем при температуре 180–200 °С доводят до готовности (суммарно не менее 20 минут). Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Творожно-пшеничная запеканка
Номер рецептуры: 54-7т (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
творог	40	40	7,9	1,7	1,1	51,8								
крупа пшеничная	20	20	2,2	0,6	12,2	62,4								
яйцо куриное	11	10	1,2	1,0	0,1	14,1								
масло сливочное	3	3	0	2,0	0	17,5								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
вода	84	84	0	0	0	0								
Выход:		150	11,3	5,3	13,3	145,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
творог	0,02	0,08	7,91	0	0,08	12	37,2	58	8	77	0,14	3,6	10,6	13
крупа пшеничная	0,06	0,01	0,36	0	0	1,5	35,1	4,8	14	41	0,47	0,9	0,47	5,6
яйцо куриное	0,01	0,04	15,6	0,22	0	10	11,6	4,8	1	17	0,22	2	2,69	5,5
масло сливочное	0	0	8,1	0,04	0	0,3	0,75	0,6	0	0,8	0,01	0	0,03	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,08	0,13	31,9	0,26	0,08	113	84,6	69	24	135	0,85	18	13,7	24

Способ термической обработки: запекание.

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 °С 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 °С, затем 10–15 мин при температуре 180–200 °С.

Перед отпуском запеканку нарезают на порции.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

2.6. Блюда из рыбы

Котлета рыбная (треска) Номер рецептуры: 54-1р (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
треска (филе)	90,4	80	12	0,4	0	52								
хлеб пшеничный	19	19	1,4	0,2	8,6	40,6								
яйцо куриное	6,6	6	0,8	0,6	0	8,4								
масло сливочное	2	2	0	1,2	0	11,6								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
вода	14	14	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		112,9												
Выход:		100	14,2	2,4	8,6	112,6								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
треска (филе)	0,06	0,04	4,8	0,72	0,32	33	226	18	21	146	0,34	108	16,1	560
хлеб пшеничный	0,02	0	0	0	0	72	14,7	3,3	2,3	11	0,18	0,6	1	2,8
яйцо куриное	0	0,02	9,36	0,14	0	6,1	6,98	2,9	0,6	10	0,14	1,2	1,62	3,3
масло сливочное	0	0	5,4	0,02	0	0,2	0,5	0,4	0	0,5	0	0	0,02	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,02	1,3	0,1	0,3	0,02	16	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,08	0,06	19,6	0,88	0,32	230	248	26	24	168	0,68	126	18,8	566

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 °С 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.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Котлета рыбная (горбуша)
Номер рецептуры: 54-2р (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
горбуша (филе)	90,4	80	15,4	4,6	0	102,8
хлеб пшеничный	19	19	1,4	0,1	8,5	40,7
яйцо куриное	6,6	6	0,7	0,6	0	8,5
масло сливочное	2	2	0	1,3	0	11,6
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
вода	14	14	0	0	0	0
Масса полуфабриката:		112,9				
Выход:		100	17,5	6,6	8,5	163,6

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	горбуша (филе)	0,12	0,1	14,4	0,01	0,29	43	222	14	21	139	0,42	40	31,4
хлеб пшеничный	0,02	0	0	0	0	72	14,7	3,3	2,3	11	0,18	0,61	1	2,8
яйцо куриное	0	0,02	9,36	0,13	0	6,1	6,97	2,9	0,6	10	0,13	1,2	1,62	3,3
масло сливочное	0	0	5,4	0,03	0	0,2	0,5	0,4	0	0,5	0	0	0,02	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,03	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Масса полуфабриката:														
Выход:	0,14	0,12	29,2	0,17	0,29	239	245	22	24	161	0,74	57,8	34	350

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 °С 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.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Котлета рыбная (минтай)
Номер рецептуры: 54-3р (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность									
	брутто	нетто	г	г	г	ккал									
минтай (филе)	90,4	80	12	0,6	0	53,6									
хлеб пшеничный	19	19	1,4	0,2	8,6	40,6									
яйцо куриное	6,6	6	0,8	0,6	0	8,4									
масло сливочное	2	2	0	1,2	0	11,6									
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0									
вода	14	14	0	0	0	0									
Масса полуфабриката:		112,9													
Выход:		100	14,2	2,6	8,6	114,2									
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
минтай (филе)	0,06	0,08	4,8	0,16	0,16	24	279	28	38	167	0,56	120	11,2	560	
хлеб пшеничный	0,02	0	0	0	0	72	14,7	3,3	2,3	11	0,18	0,6	1	2,8	
яйцо куриное	0	0,02	9,36	0,14	0	6,1	6,98	2,9	0,6	10	0,14	1,2	1,62	3,3	
масло сливочное	0	0	5,4	0,02	0	0,2	0,5	0,4	0	0,5	0	0	0,02	0,1	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,02	1,3	0,1	0,3	0,02	16	0	0	
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Выход:	0,08	0,1	19,6	0,32	0,16	220	301	36	41	189	0,9	138	13,8	566	

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 °С 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.

Температура подачи: не менее 65 °С.

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 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
треска (филе)	76,4	67,6	10,2	0,4	0	43,8								
морковь	25	20	0,2	0	1,2	6,2								
яйцо куриное	11	10	1,2	1	0	14,2								
молоко	10	10	0,2	0,2	0,4	4,8								
лук репчатый	5	4	0	0	0,2	1,4								
хлеб пшеничный	8	8	0,6	0	3,6	17,2								
масло сливочное	3,8	3,8	0	2,4	0	22,2								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		105												
Выход:		100	12,4	4	5,4	109,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
треска (филе)	0,04	0,04	4,06	0,6	0,28	28	191	15	18	124	0,3	91	13,6	473
морковь	0	0,02	240	0	0,4	3,2	33,2	4,8	6,6	9,6	0,12	1	0,02	11
яйцо куриное	0	0,04	15,6	0,22	0	10	11,6	4,8	1	17	0,22	2	2,7	5,5
молоко	0	0,02	1,32	0	0,06	3,8	12,1	11	1,2	7,8	0	0,9	0,18	2
лук репчатый	0	0	0	0	0,16	0,1	5,82	1,1	0,5	2	0,02	0,1	0,02	1,2
хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	30	6,18	1,4	1	4,5	0,08	0,3	0,42	1,2
масло сливочное	0	0	10,3	0,04	0	0,4	0,94	0,8	0	1	0	0	0,04	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,02	1,3	0,1	0,3	0,02	16	0	0
Выход:	0,04	0,12	271	0,86	0,9	194	261	40	28	165	0,76	112	17	494

Способ термической обработки: запекание.

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 °С, 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).

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Котлета рыбная с морковью (горбуша)
Номер рецептуры: 54-5р (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
горбуша (филе)	90,4	80	15,4	4,6	0	102,8								
молоко	10	10	0,2	0,2	0,4	4,8								
яйцо куриное	11	10	1,2	1	0	14,2								
морковь	11,8	9,4	0,2	0	0,6	2,8								
лук репчатый	5	4	0	0	0,2	1,4								
хлеб пшеничный	8	8	0,6	0	3,6	17,2								
масло сливочное	3,8	3,8	0	2,4	0	22,2								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		105												
Выход:		100	17,6	8,2	4,8	165,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
горбуша (филе)	0,12	0,1	14,4	0	0,28	43	222	14	21	139	0,42	40	31,4	344
молоко	0	0,02	1,32	0	0,06	3,8	12,1	11	1,2	7,8	0	0,9	0,18	2
яйцо куриное	0	0,04	15,6	0,22	0	10	11,6	4,8	1	17	0,22	2	2,7	5,5
морковь	0	0	113	0	0,18	1,5	15,6	2,2	3,1	4,5	0,06	0,5	0	5,2
лук репчатый	0	0	0	0	0,16	0,1	5,82	1,1	0,5	2	0,02	0,1	0,02	1,2
хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	30	6,18	1,4	1	4,5	0,08	0,3	0,42	1,2
масло сливочное	0	0	10,3	0,04	0	0,4	0,94	0,8	0	1	0	0	0,04	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,02	1,3	0,1	0,3	0,02	16	0	0
Выход:	0,12	0,16	154	0,26	0,68	207	275	36	28	176	0,82	60	34,8	359

Способ термической обработки: запекание.

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 °С, 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).

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Котлета рыбная с морковью (минтай)
Номер рецептуры: 54-5.1р (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
минтай (филе)	76,3	67,5	10,1	0,5	0	45,2								
молоко	10	10	0,3	0,2	0,4	4,8								
морковь	11,6	9,3	0,1	0	0,6	2,9								
лук репчатый	5	4	0,1	0	0,3	1,5								
хлеб пшеничный	8	8	0,6	0,1	3,6	17,1								
яйцо куриное	11	10	1,2	1	0,1	14,1								
масло сливочное	3,8	3,8	0	2,4	0	21,8								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		105												
Выход:		100	12,4	4,2	5	107,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
минтай (филе)	0,05	0,06	4,05	0,14	0,14	21	235	24	32	141	0,47	101	9,44	473
молоко	0	0,01	1,32	0	0,05	3,8	12,1	11	1,2	7,8	0,01	0,9	0,18	2
морковь	0	0,01	112	0	0,19	1,5	15,4	2,2	3,1	4,5	0,06	0,5	0,01	5,1
лук репчатый	0	0	0	0	0,16	0,1	5,81	1,1	0,5	2	0,03	0,1	0,02	1,2
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	30	6,18	1,4	1	4,5	0,08	0,3	0,42	1,2
яйцо куриное	0,01	0,04	15,6	0,22	0	10	11,6	4,8	1	17	0,22	2	2,7	5,5
масло сливочное	0	0	10,1	0,05	0	0,4	0,93	0,8	0	1	0,01	0	0,03	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
Выход:	0,07	0,12	143	0,41	0,54	155	287	46	39	178	0,89	117	12,8	488

Способ термической обработки: запекание.

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 °С, 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).

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Рыба, припущенная в молоке (горбуша)
Номер рецептуры: 54-6р (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
горбуша (филе)	72,3	64	12,3	3,7	0	82,3								
молоко	25,6	25,6	0,7	0,6	1,1	12,3								
лук репчатый	20	16	0,2	0	1,2	5,9								
масло подсолнечное	5,6	5,6	0	4,9	0	44,3								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
Выход:		80	13,2	9,2	2,3	144,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
горбуша (филе)	0,09	0,08	11,5	0,01	0,23	34	178	11	17	111	0,33	32	25,1	275
молоко	0,01	0,03	3,38	0	0,13	9,7	31	27	3,1	20	0,02	2,3	0,45	5,1
лук репчатый	0,01	0	0	0	0,64	0,5	23,2	4,4	2	8,1	0,11	0,5	0,07	5
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
Выход:	0,11	0,11	14,9	0,01	1	103	232	43	22	140	0,47	43	25,6	285

Способ термической обработки: тушение.

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 °С, обмывают водой и нарезают на порционные куски массой 65 г под углом 30°, укладывают в смазанный маслом противень на бланшированный лук, заливают горячим молоком так, чтобы жидкость покрыла рыбу на 1/3 часть высоты противня, добавляют соль, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) 20–25 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

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 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
минтай (филе)	72,3	64	9,6	0,5	0	42,8								
молоко	25,6	25,6	0,7	0,6	1,1	12,3								
лук репчатый	20	16	0,2	0	1,2	5,9								
масло подсолнечное	5,6	5,6	0	4,9	0	44,3								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
Выход:		80	10,5	6	2,3	105,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
минтай (филе)	0,05	0,06	3,84	0,13	0,13	19	223	23	31	134	0,45	96	8,95	448
молоко	0,01	0,03	3,38	0	0,13	9,7	31	27	3,1	20	0,02	2,3	0,45	5,1
лук репчатый	0,01	0	0	0	0,64	0,5	23,2	4,4	2	8,1	0,11	0,5	0,07	5
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
Выход:	0,07	0,09	7,22	0,13	0,9	89	277	55	36	162	0,59	107	9,47	458

Способ термической обработки: тушение.

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 °С, обмывают водой и нарезают на порционные куски массой 65 г под углом 30°, укладывают в смазанный маслом противень на бланшированный лук, заливают горячим молоком так, чтобы жидкость покрыла рыбу на 1/3 часть высоты противня, добавляют соль, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) 20–25 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

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 (от 7 до 11 лет)

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

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

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

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 °С 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 °С, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60–70 °С, растирают со сливочным маслом, вли-

вают постепенно горячую воду и варят 25–30 минут. В конце варки добавляют йодированную соль, затем процеживают и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
минтай (филе)	93,6	82,8	12,4	0,7	0	55,4
сметана	47	47	1,1	6,2	1,5	66,6
сыр полутвердый	5,7	5,5	1,2	1,4	0	17,5
масло подсолнечное	7,1	7,1	0	6,2	0	56,2
масло сливочное	4,7	4,7	0	3	0,1	27,4
мука пшеничная высший сорт	4,4	4,4	0,4	0,1	2,8	13,5
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
вода	12	12	0	0	0	0
Выход:		80	15,1	17,6	4,4	236,6

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	минтай (филе)	0,07	0,07	4,97	0,17	0,17	25	289	29	40	173	0,58	124	11,6
сметана	0,01	0,04	30,2	0	0,08	14	45,3	36	3,7	25	0,08	4,2	0,17	6,6
сыр полутвердый	0	0,01	8,5	0,05	0,02	34	3,98	42	1,7	24	0,05	0	0,7	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
масло сливочное	0	0	12,7	0,06	0	0,5	1,17	1	0	1,2	0,01	0	0,04	0,1
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,1	4,48	0,7	0,6	3,3	0,05	0,1	0,23	1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,09	0,12	56,3	0,28	0,27	162	344	110	46	226	0,78	141	12,7	587

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

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

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 °С 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 °С, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60–70 °С, растирают со сливочным маслом,вливают постепенно воду и варят 25–30 минут. В конце варки добавляют йодированную соль, затем процеживают и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)
Номер рецептуры: 54-10р (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
горбуша (филе)	63,3	56	10,8	3,2	0	72								
морковь	21,9	17,5	0,2	0	1,1	5,4								
лук репчатый	12,2	9,8	0,1	0	0,7	3,6								
томатное пюре	6,3	6,3	0,2	0	0,7	3,6								
петрушка (корень)	3,5	2,8	0	0	0,3	1,3								
сахар-песок	1,8	1,8	0	0	1,6	6,5								
масло подсолнечное	5,3	5,3	0	4,7	0	41,9								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	17,5	17,5	0	0	0	0								
Выход:		70	11,3	7,9	4,4	134,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
горбуша (филе)	0,08	0,07	10,1	0,01	0,2	30	156	9,9	15	97	0,29	28	22	241
морковь	0,01	0,01	210	0	0,35	2,8	29,1	4,2	5,8	8,4	0,11	0,9	0,02	9,6
лук репчатый	0	0	0	0	0,39	0,3	14,2	2,7	1,2	5	0,07	0,3	0,04	3
томатное пюре	0	0	7,56	0	0,66	0,5	35	1,1	2,5	3,8	0,11	0	0,04	0
петрушка (корень)	0	0	0,03	0	0,39	0,2	7,95	1,4	0,5	1,8	0,02	0	0	3,1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,09	0,08	228	0,01	1,99	92	242	20	25	117	0,61	37	22,1	257

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

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

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью, петрушкой и добавляют томат-пюре.

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

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
минтай (филе)	68,8	60,9	9,1	0,5	0	40,7								
морковь	21,9	17,5	0,2	0	1,1	5,4								
лук репчатый	12,2	9,8	0,1	0	0,7	3,6								
томатное пюре	6,3	6,3	0,2	0	0,7	3,6								
петрушка (корень)	3,5	2,8	0	0	0,3	1,3								
сахар-песок	1,8	1,8	0	0	1,6	6,5								
масло подсолнечное	5,3	5,3	0	4,7	0	41,9								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	17,5	17,5	0	0	0	0								
Выход:		70	9,6	5,2	4,4	103								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
минтай (филе)	0,05	0,05	3,65	0,12	0,12	19	212	21	29	127	0,42	91	8,52	426
морковь	0,01	0,01	210	0	0,35	2,8	29,1	4,2	5,8	8,4	0,11	0,9	0,02	9,6
лук репчатый	0	0	0	0	0,39	0,3	14,2	2,7	1,2	5	0,07	0,3	0,04	3
томатное пюре	0	0	7,56	0	0,66	0,5	35	1,1	2,5	3,8	0,11	0	0,04	0
петрушка (корень)	0	0	0,03	0	0,39	0,2	7,95	1,4	0,5	1,8	0,02	0	0	3,1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,06	0,06	221	0,12	1,91	81	299	31	39	146	0,74	101	8,62	442

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

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

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью, петрушкой и добавляют томат-пюре.

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

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай)

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

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

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Рыбу размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 °С, обмывают водой, разделяют на филе с кожей без костей, нарезают по одному куску на порцию (62 г) под углом 30°, укладывают в гастроячейку, смазанную маслом, кожей вниз, сбрызгивают лимонной кислотой и помещают в камеру пароконвектомата. Готовят при температуре 250 °С в течение 7–10 минут. Очищенный репчатый лук нарезают полукольцами и пассеруют. Рыбу вынимают и укладывают сверху пассерованный лук, сверху посыпают тертым сыром и снова помещают в камеру пароконвектомата. Запекают при температуре 250 °С в течение 8 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Котлета рыбная любительская (треска)
Номер рецептуры: 54-13р (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
треска (филе)	75,7	67	10,1	0,4	0	43,5								
морковь	27,2	21,8	0,3	0	1,4	6,7								
лук репчатый	10	8	0,1	0	0,6	2,9								
яйцо куриное	14,3	13	1,6	1,3	0,1	18,4								
молоко	10	10	0,3	0,2	0,4	4,8								
хлеб пшеничный	8	8	0,6	0,1	3,6	17,1								
масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		120												
Выход:		100	13	3,9	6,1	110,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
треска (филе)	0,04	0,04	4,02	0,6	0,27	28	189	15	17	122	0,29	90	13,5	469
морковь	0,01	0,01	262	0	0,44	3,5	36,2	5,2	7,2	10	0,13	1,1	0,02	12
лук репчатый	0	0	0	0	0,32	0,2	11,6	2,2	1	4	0,06	0,2	0,04	2,5
яйцо куриное	0,01	0,05	20,3	0,29	0	13	15,1	6,3	1,4	22	0,28	2,6	3,51	7,2
молоко	0	0,01	1,32	0	0,05	3,8	12,1	11	1,2	7,8	0,01	0,9	0,18	2
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	30	6,18	1,4	1	4,5	0,08	0,3	0,42	1,2
масло сливочное	0	0	8,1	0,04	0	0,3	0,75	0,6	0	0,8	0,01	0	0,03	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,03	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
Выход:	0,07	0,11	295	0,93	1,08	197	271	42	29	172	0,87	112	17,7	494

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 °С 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. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают и варят в небольшом количестве воды. После варки нарезают мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют. Размороженную рыбу очищают от кожи, нарезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке пшеничным хлебом, вареной морковью и бланшированным луком. В массу добавляют соль, сырые яйца, все тщательно 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).

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – изделие круглой или яйцевидной приплюснутой формы, без трещин; консистенция – однородная, рыхлая, сочная; цвет – белый с сероватым оттенком; вкус и запах – рыбные.

Котлета рыбная любительская (минтай)
Номер рецептуры: 54-14р (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
минтай (филе)	75,7	67	10	0,5	0	44,8								
морковь	27,2	21,8	0,3	0	1,4	6,7								
лук репчатый	10	8	0,1	0	0,6	2,9								
яйцо куриное	14,3	13	1,6	1,3	0,1	18,4								
молоко	10	10	0,3	0,2	0,4	4,8								
хлеб пшеничный	8	8	0,6	0,1	3,6	17,1								
масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		120												
Выход:		100	12,9	4	6,1	112,2								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
минтай (филе)	0,05	0,06	4,02	0,13	0,13	20	234	24	32	140	0,47	101	9,37	469
морковь	0,01	0,01	262	0	0,44	3,5	36,2	5,2	7,2	10	0,13	1,1	0,02	12
лук репчатый	0	0	0	0	0,32	0,2	11,6	2,2	1	4	0,06	0,2	0,04	2,5
яйцо куриное	0,01	0,05	20,3	0,29	0	13	15,1	6,3	1,4	22	0,28	2,6	3,51	7,2
молоко	0	0,01	1,32	0	0,05	3,8	12,1	11	1,2	7,8	0,01	0,9	0,18	2
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	30	6,18	1,4	1	4,5	0,08	0,3	0,42	1,2
масло сливочное	0	0	8,1	0,04	0	0,3	0,75	0,6	0	0,8	0,01	0	0,03	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,03	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
Выход:	0,08	0,13	295	0,46	0,94	189	316	51	44	189	1,05	122	13,6	494

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 °С 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. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают и варят в небольшом количестве воды. После варки нарезают мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и шинкуют. Лук бланшируют. Размороженную рыбу очищают от кожи, нарезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке пшеничным хлебом, вареной морковью и бланшированным луком. В массу добавляют соль, сырые яйца, все тщательно 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).

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – изделие круглой или яйцевидной приплюснутой формы, без трещин; консистенция – однородная, рыхлая, сочная; цвет – белый с сероватым оттенком; вкус и запах – рыбные.

Рыба, припущенная в молоке (семга)
Номер рецептуры: 54-15р (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
семга (филе)	72,3	64	12	4,6	0	89,2								
молоко	25,6	25,6	0,7	0,6	1,1	12,3								
лук репчатый	20	16	0,2	0	1,2	5,9								
масло подсолнечное	5,6	5,6	0	4,9	0	44,3								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
Выход:		80	12,9	10,1	2,3	151,7								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
семга (филе)	0,11	0,13	15,4	6,4	0,26	22	223	8,5	14	117	0,45	32	20,6	275
молоко	0,01	0,03	3,38	0	0,13	9,7	31	27	3,1	20	0,02	2,3	0,45	5,1
лук репчатый	0,01	0	0	0	0,64	0,5	23,2	4,4	2	8,1	0,11	0,5	0,07	5
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
Выход:	0,13	0,16	18,7	6,4	1,03	91	277	40	19	145	0,59	43	21,1	285

Способ термической обработки: запекание.

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 °С, обмывают водой и нарезают на порционные куски массой 65 г под углом 30°, 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.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Рыба, запеченная в сметанном соусе (семга)
Номер рецептуры: 54-16р (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
семга (филе)	93,6	82,8	15,6	5,9	0	115,4
сметана	47	47	1,1	6,2	1,5	66,6
масло подсолнечное	7,1	7,1	0	6,2	0	56,2
сыр полутвердый	5,7	5,5	1,2	1,4	0	17,5
масло сливочное	4,7	4,7	0	3	0,1	27,4
мука пшеничная высший сорт	4,4	4,4	0,4	0,1	2,8	13,5
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
вода	12	12	0	0	0	0
Выход:		80	18,3	22,8	4,4	296,6

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
семга (филе)	0,14	0,17	19,9	8,28	0,33	28	289	11	18	151	0,58	41	26,6	356
сметана	0,01	0,04	30,2	0	0,08	14	45,3	36	3,7	25	0,08	4,2	0,17	6,6
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
сыр полутвердый	0	0,01	8,5	0,05	0,02	34	3,98	42	1,7	24	0,05	0	0,7	0
масло сливочное	0	0	12,7	0,06	0	0,5	1,17	1	0	1,2	0,01	0	0,04	0,1
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,1	4,48	0,7	0,6	3,3	0,05	0,1	0,23	1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,16	0,22	71,2	8,39	0,43	165	344	92	24	204	0,78	58	27,7	364

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 °С, обмывают водой и нарезают на порционные куски под углом 45°. 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 °С 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 °С, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60–70 °С, растирают со сливочным маслом, вливают постепенно горячую воду и варят 25–30 минут. В конце варки добавляют йодированную соль, затем процеживают и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Рыба тушеная в томате с овощами (семга)

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
семга (филе)	63,3	56	10,5	4	0	78
морковь	21,9	17,5	0,2	0	1,1	5,4
лук репчатый	12,2	9,8	0,1	0	0,7	3,6
томатное пюре	6,3	6,3	0,2	0	0,7	3,6
петрушка (корень)	3,5	2,8	0	0	0,3	1,3
сахар-песок	1,8	1,8	0	0	1,6	6,5
масло подсолнечное	5,3	5,3	0	4,7	0	41,9
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0
вода	17,5	17,5	0	0	0	0
Выход:		70	11	8,7	4,4	140,3

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	семга (филе)	0,09	0,11	13,4	5,6	0,22	19	195	7,4	12	102	0,39	28	18
морковь	0,01	0,01	210	0	0,35	2,8	29,1	4,2	5,8	8,4	0,11	0,9	0,02	9,6
лук репчатый	0	0	0	0	0,39	0,3	14,2	2,7	1,2	5	0,07	0,3	0,04	3
томатное пюре	0	0	7,56	0	0,66	0,5	35	1,1	2,5	3,8	0,11	0	0,04	0
петрушка (корень)	0	0	0,03	0	0,39	0,2	7,95	1,4	0,5	1,8	0,02	0	0	3,1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,1	0,12	231	5,6	2,01	82	282	17	22	121	0,71	37	18,1	257

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью, петрушкой и добавляют томат-пюре. Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 °С, обмывают водой и нарезают на порционные куски под углом 90°. 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. Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Рыба, запеченная с овощами и ламинарией (минтай)

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
минтай (филе)	67,8	60	9	0,5	0	40,1
морковь	16,2	13	0,2	0	0,8	4
лук репчатый	12,5	10	0,1	0	0,7	3,7
ламинария листовая	1,1	1	0	0	0,7	3
сметана	13	13	0,3	1,7	0,4	18,4
мука пшеничная высший сорт	4	4	0,4	0	2,5	12,2
масло подсолнечное	3	3	0	2,6	0	23,7
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
вода	55	55	0	0	0	0
Выход:		85	10	4,8	5,1	105,1

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
минтай (филе)	0,05	0,05	3,6	0,12	0,12	18	209	21	29	125	0,42	90	8,4	420
морковь	0,01	0,01	156	0	0,26	2,1	21,6	3,1	4,3	6,2	0,08	0,65	0,01	7,2
лук репчатый	0	0	0	0	0,4	0,3	14,5	2,7	1,2	5,1	0,07	0,3	0,04	3,1
ламинария листовая	0	0,01	0,12	0,1	0	34	1,06	4,5	3,2	0,3	0,07	1190	0,09	0
сметана	0	0,01	8,35	0	0,02	4	12,5	10	1	6,8	0,02	1,17	0,05	1,8
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0,1	4,05	0,6	0,6	3	0,04	0,06	0,21	0,9
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	17	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,06	0,08	168	0,22	0,8	206	263	61	39	147	0,71	1302	8,8	433

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Сухую ламинарию измельчают, промывают, заливают водой, можно холодной, и оставляют минимум на 3 часа. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью, добавляют подготовленную ламинарию, соль и перемешивают. Соус сметанный. Просеянную муку подсушивают в жарочном шкафу при температуре 110–120 °С, не допуская изменения ее цвета, охлаждают до 60–70 °С, вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем заливают оставшимся бульоном (водой), варят до готовности. В конце варки добавляют половину соли. Горячий процеженный соус соединяют со сметаной, доведенной до кипения и варят 3–5 мин. Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 °С, обмывают водой и нарезают на порционные куски массой 60 г, укладывают на лист, смазанный маслом подсолнечным, солят, сверху кладут овощную пассеровку, поливают соусом сметанным и запекают в жарочном шкафу при температуре 190–200 °С 12–15 мин.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: куски рыбы целые, не развалившиеся; консистенция: сочная; цвет, вкус и запах соответствуют данному блюду.

2.7. Блюда из мяса

Бефстроганов из отварной говядины Номер рецептуры: 54-1м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
говядина 1 категории	73,0	64,6	11,3	9,1	0	127,0								
морковь	7,3	5,8	0,1	0	0,4	1,8								
лук репчатый	2	1,6	0	0	0,1	0,6								
петрушка (корень)	1,3	1,0	0	0	0,1	0,5								
мука пшеничная высший сорт	1,0	1,0	0,1	0	0,6	3,2								
сметана	20	20	0,5	2,6	0,6	28,3								
масло сливочное	1,0	1,0	0	0,6	0	6,1								
соль поваренная йодированная	0,16	0,16	0	0	0	0								
вода	87,4	87,4	0	0	0	0								
Масса мясной части готового блюда:		40												
Масса соуса в готовом блюде:		40												
Выход:		80	12,0	12,4	1,9	167,5								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
говядина 1 категории	0,02	0,08	0	0	0	32	175	5,1	12	106	1,52	4,6	0	41
морковь	0	0	70,1	0	0,12	0,9	9,7	1,4	1,9	2,8	0,03	0,3	0,01	3,2
лук репчатый	0	0	0	0	0,06	0	2,33	0,4	0,2	0,8	0,01	0	0,01	0,5
петрушка (корень)	0	0	0,02	0	0,14	0,1	2,95	0,5	0,2	0,7	0,01	0	0	1,1
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,06	0,2	0,1	0,8	0,01	0	0,06	0,2
сметана	0,01	0,02	12,8	0	0,03	6,1	19,3	15	1,6	10	0,03	1,8	0,07	2,8
масло сливочное	0	0	2,81	0,02	0	0,1	0,26	0,2	0	0,3	0	0	0,01	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	47	0,01	0,5	0	0,1	0,01	6,4	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,03	0,1	85,7	0,02	0,36	86	210	24	16	121	1,62	13	0,15	49

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

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

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, нарезают с помощью овощерезательной машины.

Морковь и петрушку отваривают 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 3 × 3 × 30 мм.

Мясо соединяют с протертыми овощами, пассерованным луком и заливают сметанным соусом, добавляют соль и тушат 5–10 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Сметанный соус: белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3–5 минут. Приготовление белого соуса: муку подсушивают при температуре 110–120 °С, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60–70 °С, растирают со сливочным маслом, вли-

вают постепенно воду и варят 25–30 минут. В конце варки добавляют йодированную соль, затем процеживают и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 65 °С.

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 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
говядина 1 категории	83,6	74	12,9	10,4	0	145,5								
лук репчатый	11,6	9,3	0,1	0	0,7	3,4								
томатное пюре	7,3	7,3	0,2	0	0,8	4,1								
масло сливочное	4,3	4,3	0	2,7	0,1	25								
мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5	0,3	0	1,6	7,6								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	107	107	0	0	0	0								
Масса мясной части готового блюда:	46,6													
Масса соуса в готовом блюде:	33,4													
Выход:		80	13,5	13,1	3,2	185,6								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
говядина 1 категории	0,03	0,09	0	0	0	37	200	5,9	14	121	1,74	5,3	0	47
лук репчатый	0	0	0	0	0,37	0,3	13,5	2,5	1,1	4,7	0,06	0,3	0,04	2,9
томатное пюре	0	0	8,76	0	0,76	0,6	40,6	1,3	2,9	4,5	0,13	0	0,04	0
масло сливочное	0	0	11,6	0,06	0	0,5	1,07	0,9	0	1,1	0,01	0	0,04	0,1
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0,1	2,53	0,4	0,4	1,9	0,03	0	0,13	0,6
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,03	0,09	20,4	0,06	1,13	97	258	12	19	133	1,98	14	0,25	50

Способ термической обработки: тушение.

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, не допуская изменения цвета, разводят охлажденным до 55 °С бульоном, проваривают 7–10 минут, процеживают. Приготовленным соусом заливают мясо и тушат 15 минут до полной готовности блюда.

Температура подачи: не менее 65 °С.

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 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста белокочанная	75	60	1	0,1	2,6	14,8								
говядина 1 категории	45,2	40	7	5,6	0	78,7								
крупа рисовая	5	5	0,3	0	3,4	15,2								
лук репчатый	7,5	6	0,1	0	0,4	2,2								
масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
вода	30	30	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		113												
Выход:		100	8,4	7,6	6,4	128,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,01	0,02	1,08	0	10,8	5,9	149	25	8,4	16	0,31	1,8	0,16	6
говядина 1 категории	0,02	0,05	0	0	0	20	108	3,2	7,7	65	0,94	2,9	0	25
крупа рисовая	0	0	0	0	0	0,5	4,15	0,4	2,2	6,5	0,04	0,1	0,66	2,5
лук репчатый	0	0	0	0	0,24	0,2	8,71	1,6	0,7	3	0,04	0,2	0,03	1,9
масло сливочное	0	0	8,1	0,04	0	0,3	0,75	0,6	0	0,8	0,01	0	0,03	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,03	0,07	9,18	0,04	11	115	271	32	19	92	1,35	17	0,88	36

Способ термической обработки: тушение.

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 × 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 °С.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – изделие сохраняет форму; консистенция – сочная; вкус и запах – соответствующие тушеному мясу с капустой.

Котлета из говядины
Номер рецептуры: 54-4м (от 7 до 11 лет)

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

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Котлета из курицы
Номер рецептуры: 54-5м (от 7 до 11 лет)

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

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Биточек из говядины
Номер рецептуры: 54-6м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
говядина 1 категории	72,9	64,5	11,3	9,1	0	126,8
молоко	17,3	17,3	0,5	0,4	0,8	8,3
хлеб пшеничный	14,3	14,3	1	0,1	6,4	30,6
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8
масло сливочное	5,3	5,3	0	3,4	0,1	30,8
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0
Масса полуфабриката:		98,8				
Выход:		75	13,7	13,1	12,4	221,3

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
говядина 1 категории	0,03	0,08	0	0	0	32	175	5,1	12	106	1,52	4,6	0	41
молоко	0	0,02	2,28	0	0,09	6,6	21	18	2,1	14	0,02	1,6	0,3	3,5
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	54	11	2,5	1,7	8,1	0,14	0,5	0,76	2,1
сухари панировочные	0,01	0,01	0	0	0	34	13,1	2,3	3,4	9	0,24	0	1,84	0
масло сливочное	0	0,01	14,3	0,07	0	0,6	1,32	1,1	0	1,4	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
Выход:	0,05	0,12	16,6	0,07	0,09	186	221	30	20	138	1,94	15	2,95	46

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Шницель из говядины
Номер рецептуры: 54-7м (от 7 до 11 лет)

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

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

Тефтели из говядины паровые
Номер рецептуры: 54-8м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
говядина 1 категории	47,5	42	7,3	5,9	0	82,6
лук репчатый	24,8	19,8	0,3	0	1,5	7,3
хлеб пшеничный	7,8	7,8	0,6	0,1	3,5	16,7
масло сливочное	1,8	1,8	0	1,1	0	10,5
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0
вода	12	12	0	0	0	0
Масса полуфабриката:		71,5				
Выход:		60	8,2	7,1	5	117,1

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	говядина 1 категории	0,02	0,05	0	0	0	21	114	3,3	8	69	0,99	3	0
лук репчатый	0,01	0	0	0	0,79	0,6	28,8	5,4	2,4	10	0,14	0,6	0,09	6,1
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	30	6,02	1,4	1	4,4	0,07	0,3	0,41	1,1
масло сливочное	0	0	4,86	0,02	0	0,2	0,45	0,4	0	0,5	0	0	0,02	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	53	0,01	0,6	0	0,1	0	7,2	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,04	0,05	4,86	0,02	0,79	104	149	11	11	84	1,2	11	0,52	34

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

Жаркое по-домашнему Номер рецептуры: 54-9м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
картофель	141,2	103,8	2	0,4	15,4	72,7
говядина 1 категории	114,1	101	17,7	14,2	0	198,6
лук репчатый	17,2	13,8	0,2	0	1	5,1
томатное пюре	6,5	6,5	0,2	0	0,7	3,7
масло сливочное	6,5	6,5	0	4,1	0,1	37,8
лавровый лист	0	0	0	0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0
Масса мясной части готового блюда:		63,6				
Масса готовых овощей:		136,4				
Выход:		200	20,1	18,7	17,2	318

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	картофель	0,09	0,06	1,87	0	8,3	3,9	489	9,1	21	52	0,81	5,2	0,24
говядина 1 категории	0,04	0,12	0	0	0	50	273	8	19	165	2,37	7,3	0	64
лук репчатый	0	0	0	0	0,55	0,4	20	3,8	1,7	7	0,1	0,4	0,06	4,3
томатное пюре	0	0	7,8	0	0,68	0,5	36,2	1,1	2,6	4	0,11	0	0,04	0
масло сливочное	0	0,01	17,6	0,08	0	0,7	1,62	1,4	0	1,7	0,01	0	0,06	0,2
лавровый лист	0	0	0,05	0	0	0	0,11	0,2	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	235	0,06	2,6	0,2	0,5	0,02	32	0	0
Выход:	0,13	0,19	27,3	0,08	9,53	291	821	26	45	231	3,43	45	0,4	99

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

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

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

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

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

**Капуста тушеная с мясом
Номер рецептуры: 54-10м (от 7 до 11 лет)**

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

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

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

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

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

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

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

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Плов из отварной говядины
Номер рецептуры: 54-11м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа рисовая	54,4	54,4	3,6	0,5	36,6	165,2								
говядина 1 категории	73,2	64,8	11,3	9,1	0	127,4								
морковь	25	20	0,2	0	1,3	6,2								
лук репчатый	10	8	0,1	0	0,6	2,9								
масло сливочное	8	8	0,1	5,1	0,1	46,6								
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0								
вода	313	313	0	0	0	0								
Масса мясной части в готовом блюде:	40													
Масса рисовой части в готовом блюде:	160													
Выход:		200	15,3	14,7	38,6	348,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа рисовая	0,03	0,02	0	0	0	5	45,2	3,8	24	71	0,47	0,8	7,23	27
говядина 1 категории	0,03	0,08	0	0	0	32	175	5,1	12	106	1,52	4,7	0	41
морковь	0,01	0,01	240	0	0,4	3,2	33,2	4,8	6,6	9,6	0,12	1	0,02	11
лук репчатый	0	0	0	0	0,32	0,2	11,6	2,2	1	4	0,06	0,2	0,04	2,5
масло сливочное	0	0,01	21,6	0,1	0	0,9	1,99	1,7	0	2,1	0,01	0	0,07	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	235	0,06	2,6	0,2	0,5	0,02	32	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,07	0,12	262	0,1	0,72	277	267	20	44	193	2,2	39	7,36	82

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Рис перебирают и промывают.

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

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

Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением 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 °С в течение 30–40 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

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 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность									
	брутто	нетто	г	г	г	ккал									
крупа рисовая	45,3	45,3	3	0,4	30,5	137,5									
куриная грудка (филе)	120,6	106,7	23,7	1,8	0,4	112,3									
морковь	13,4	10,7	0,1	0	0,7	3,3									
лук репчатый	8,4	6,7	0,1	0	0,5	2,5									
томатное пюре	10,7	10,7	0,4	0	1,1	6									
масло подсолнечное	6,7	6,7	0	5,9	0	53									
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0									
вода	181,4	181,4	0	0	0	0									
Масса мясной части в готовом блюде:		40,6													
Масса рисовой части в готовом блюде:		159,4													
Выход:		200	27,3	8,1	33,2	314,6									
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
крупа рисовая	0,03	0,01	0	0	0	4,1	37,6	3,2	20	59	0,39	0,6	6,02	23	
куриная грудка (филе)	0,05	0,06	5,76	0	0,77	49	259	7,5	80	159	1,3	6,4	21,4	139	
морковь	0	0,01	128	0	0,21	1,7	17,8	2,5	3,5	5,1	0,07	0,5	0,01	5,9	
лук репчатый	0	0	0	0	0,27	0,2	9,73	1,8	0,8	3,4	0,05	0,2	0,03	2,1	
томатное пюре	0	0	12,8	0	1,11	0,8	59,5	1,9	4,3	6,5	0,19	0	0,07	0	
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	235	0,06	2,6	0,2	0,5	0,02	32	0	0	
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Выход:		0,08	0,08	147	0	2,36	291	383	20	108	234	2,02	40	27,5	169

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Рис перебирают и промывают.

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

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

Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением 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, тушат, добавляют 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.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Кекс с куриным филе

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

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

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

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

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

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

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

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

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

**Плов из булгура с курицей
Номер рецептуры: 54-15м (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
булгур	64	64	7,4	0,7	36,9	183,9								
куриная грудка (филе)	61	54	12	0,9	0,2	56,8								
морковь	18,8	15	0,2	0	0,9	4,6								
лук репчатый	12,5	10	0,1	0	0,7	3,7								
масло подсолнечное	8	8	0	7	0	63,3								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
Масса булгура с овощами в готовом блюде	147													
Выход:		200	19,7	8,6	38,7	312,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
булгур	0,09	0,05	0	0	0	8,3	218	20	91	167	1,37	0	1,3	0
куриная грудка (филе)	0,03	0,03	2,92	0	0,39	25	131	3,8	40	80	0,66	3,2	10,8	70
морковь	0,01	0,01	180	0	0,3	2,4	24,9	3,6	5	7,2	0,09	0,8	0,01	8,3
лук репчатый	0	0	0	0	0,4	0,3	14,5	2,7	1,2	5,1	0,07	0,3	0,04	3,1
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
Выход:	0,13	0,09	183	0	1,09	330	388	33	138	260	2,22	44	12,2	82

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Булгур перебирают и промывают.

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

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

Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на растительном масле с добавлением воды.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 20–30 г. Нарезанное кусочками мясо птицы тушат в небольшом количестве воды с добавлением соли, кладут пассерованные лук и морковь. Мясо и овощи заливают водой, доводят до кипения, всыпают промытый булгур, кладут лавровый лист и варят до готовности. Отпускают, равномерно распределяя мясо, вместе с крупой и овощами.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – кусочки мяса сохраняют форму нарезки, набухшие; консистенция – мясо мягкое, крупа рассыпчатая; вкус и запах, свойственные плову с булгуром.

Тефтели из говядины с рисом
Номер рецептуры: 54-16м (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
говядина 1 категории	51,5	45,6	8	6,4	0	89,7								
молоко	8,4	8,4	0,2	0,2	0,4	4								
лук репчатый	7,5	6	0,1	0	0,4	2,2								
крупа рисовая	6	6	0,4	0,1	4	18,2								
масло подсолнечное	2,4	2,4	0	2,1	0	19								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		34,4×2												
Выход:		60	8,7	8,8	4,8	133,1								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
говядина 1 категории	0,02	0,05	0	0	0	23	123	3,6	8,7	75	1,07	3,3	0	29
молоко	0	0,01	1,11	0	0,04	3,2	10,2	8,9	1	6,6	0,01	0,8	0,15	1,7
лук репчатый	0	0	0	0	0,24	0,2	8,71	1,6	0,7	3	0,04	0,2	0,03	1,9
крупа рисовая	0	0	0	0	0	0,6	4,98	0,4	2,6	7,8	0,05	0,1	0,8	3
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	100	0,03	1,1	0,1	0,2	0,01	14	0	0
Выход:	0,02	0,06	1,11	0	0,28	126	147	16	13	92	1,18	18	0,98	35

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Рис перебирают и промывают, варят рассыпчатую кашу.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, нарезают кубиками бланшируют и пассеруют на масле.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, измельчают на мясорубке дважды.

В измельченное мясо добавляют воду, пассерованный лук, рис, соль, перемешивают. Разделяют на шарики. Шарики панируют в муке, запекают на противне до образования легкой корочки, заливают молочным безглютеновым соусом (54-бсоус) из расчета 20 г соуса на 60 г блюда и тушат в жарочном шкафу при температуре 160–200 °С 10–15 минут.

Отпускают тефтели с соусом, в котором они тушились.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – тефтели сохранили форму; консистенция – сочная; цвет, запах и вкус – мясные.

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	224,4	165	3,1	0,6	24,5	115,5								
печень говяжья	116,5	112	18,8	3,6	5,4	129,8								
сухари панировочные	3	3	0,3	0	1,8	9								
яйцо куриное	4,4	4	0,5	0,4	0	5,7								
петрушка (зелень)	5	4	0,1	0	0,3	1,8								
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
Выход:		200	22,9	11	32,1	320								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,14	0,09	2,97	0	13,2	6,3	778	15	33	83	1,29	8,3	0,39	50
печень говяжья	0,24	1,96	5623	0	14,8	89	258	8,9	18	306	6,72	7,1	39,1	258
сухари панировочные	0	0	0	0	0	12	4,73	0,8	1,2	3,2	0,09	0	0,67	0
яйцо куриное	0	0,01	6,24	0,09	0	4,1	4,65	1,9	0,4	6,7	0,09	0,8	1,08	2,2
петрушка (зелень)	0	0	22,8	0	2,4	1	26,6	8,6	3	3,3	0,07	0,2	0	9,2
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
Выход:	0,38	2,07	5682	0,22	30,4	407	1074	40	55	406	8,31	56	41,4	319

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Печень промывают, очищают от пленок, нарезают на куски, пропускают через мясорубку, заправляют размягченным сливочным маслом, солью. Кладут на смазанный маслом противень слоем 2–3 см и прогревают, помешивая, в жарочном шкафу при температуре 160–180 °С в течение 4–5 мин.

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 протирающую машину. Картофель делят на две равные части.

Одну часть картофеля выкладывают на смазанный маслом противень слоем 1–1,5 см, разравнивают. Затем выкладывают ровным слоем печень, а сверху оставшуюся часть картофеля. После разравнивания картофель смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в течение 25–30 мин при температуре 250–280 °С. Готовую запеканку нарезают на порционные куски.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – поверхность запеканки ровная, с легкой румяной корочкой; консистенция – картофель мягкий, печень – сочная; вкус, цвет и запах – картофеля с печенью.

Печень говяжья по-строгановски
Номер рецептуры: 54-18м (от 7 до 11 лет)

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

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Печень размораживают, очищают от пленок, нарезают тонкими брусочками 3 × 3 × 35 мм, посыпают солью, запекают 3–4 минуты, заливают сметанным соусом и кипятят 5–7 минут.

Отпускают с гарниром и соусом.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

Печень тертая
Номер рецептуры: 54-19м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
печень говяжья	46,2	44,4	7,5	1,4	2,1	51,5
лук репчатый	20	16	0,2	0	1,2	5,9
яйцо куриное	6,6	6	0,7	0,6	0	8,5
масло сливочное	18	18	0,1	11,5	0,2	104,7
соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0	0	0	0
Масса полуфабриката:		85,6				
Выход:		60	8,5	13,5	3,5	170,6

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	печень говяжья	0,1	0,78	2229	0	5,86	35	102	3,5	7	121	2,67	2,8	15,5
лук репчатый	0,01	0	0	0	0,64	0,5	23,2	4,4	2	8,1	0,11	0,5	0,07	5
яйцо куриное	0	0,02	9,36	0,13	0	6,1	6,97	2,9	0,6	10	0,13	1,2	1,62	3,3
масло сливочное	0	0,02	48,6	0,23	0	2,1	4,48	3,8	0	4,7	0,03	0	0,16	0,5
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	353	0,09	3,9	0,2	0,8	0,03	48	0	0
Выход:	0,11	0,82	2287	0,36	6,5	397	137	18	9,8	145	2,97	52	17,4	111

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Печень промывают, очищают от пленок, нарезают на куски, затем варят до готовности и протирают.

Подготовленный лук репчатый мелко нарезают и пассеруют на сливочном масле (5 г).

Подготовленные (обработанные) яйца отваривают, мелко рубят. Все компоненты соединяют, добавляют оставшееся размягченное сливочное масло, йодированную соль и тщательно перемешивают. Формуют в виде батона. Батон выкладывается на противень, предварительно смазанный сливочным маслом, и запекается в течение 5 мин при температуре 120 °С. Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – порционные куски ровные, без трещин; консистенция – мягкая; масса однородная; вкус и запах – соответствуют входящим в состав продуктам.

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

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

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

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски по 75–100 г.

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

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

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

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

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

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

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

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

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

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

Рагу из курицы
Номер рецептуры: 54-22м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	123,8	91	1,7	0,3	13,5	63,7								
куриная грудка (филе)	93,8	83	18,4	1,4	0,3	87,3								
морковь	23,8	19	0,2	0	1,2	5,9								
лук репчатый	14,4	11,5	0,2	0	0,9	4,2								
петрушка (зелень)	3,8	3	0,1	0	0,2	1,3								
томатное пюре	7	7	0,2	0	0,8	4								
мука пшеничная высший сорт	1,1	1,1	0,1	0	0,7	3,4								
масло подсолнечное	6	6	0	5,3	0	47,5								
лавровый лист	0	0	0	0	0	0,1								
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0								
Масса гарнира и соуса:		143												
Выход:		200	20,9	7	17,6	217,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,08	0,05	1,64	0	7,28	3,5	429	8	18	46	0,71	4,6	0,21	27
куриная грудка (филе)	0,04	0,05	4,48	0	0,6	38	201	5,8	62	123	1,01	5	16,7	108
морковь	0,01	0,01	228	0	0,38	3	31,5	4,5	6,3	9,1	0,12	1	0,02	10
лук репчатый	0	0	0	0	0,46	0,4	16,7	3,1	1,4	5,8	0,08	0,4	0,05	3,6
петрушка (зелень)	0	0	17,1	0	1,8	0,8	19,9	6,5	2,2	2,5	0,05	0,1	0	6,9
томатное пюре	0	0	8,4	0	0,73	0,5	38,9	1,2	2,8	4,3	0,12	0	0,04	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,11	0,2	0,2	0,8	0,01	0	0,06	0,2
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,06	0	0,01	0	0,13	0,2	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	235	0,06	2,6	0,2	0,5	0,02	32	0	0
Выход:	0,13	0,11	260	0	11,3	281	739	32	93	193	2,13	43	17	156

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

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

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

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

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

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 30–35 г, посыпают солью, заливают горячей водой в количестве 20–30 % от массы набора продуктов, добавляют пассерованное томатное пюре и тушат 20 мин. Бульон, оставшийся после тушения, сливают и приготавливают на нем соус, которым заливают тушеные кусочки мяса, добавляют нарезанные кусочками картофеля, морковь, лук, соль, петрушку и тушат 20–25 мин.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – мясо вместе с соусом и гарниром уложены в баранчик, овощи сохранили форму нарезки; консистенция – сочная, мягкая; вкус и запах, свойственные тушеному мясу птицы, томата и овощей.

Биточек из курицы
Номер рецептуры: 54-23м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
куриная грудка (филе)	63,3	56	12,4	0,9	0,2	58,9								
молоко	12,9	12,9	0,4	0,3	0,6	6,2								
хлеб пшеничный	9,3	9,3	0,7	0,1	4,2	19,9								
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8								
масло подсолнечное	2,1	2,1	0	1,8	0	16,6								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	8,5	8,5	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		88												
Выход:		75	14,4	3,2	10,1	126,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
куриная грудка (филе)	0,03	0,03	3,02	0	0,4	26	136	3,9	42	83	0,68	3,4	11,2	73
молоко	0	0,02	1,7	0	0,07	4,9	15,6	14	1,6	10	0,01	1,2	0,23	2,6
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	35	7,18	1,6	1,1	5,3	0,09	0,3	0,49	1,4
сухари панировочные	0,01	0,01	0	0	0	34	13,1	2,3	3,4	9	0,24	0	1,84	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,05	0,06	4,72	0	0,47	158	172	22	48	108	1,03	13	13,8	77

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Шницель из курицы
Номер рецептуры: 54-24м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
куриная грудка (филе)	63,3	56	12,4	0,9	0,2	58,9								
молоко	12,9	12,9	0,4	0,3	0,6	6,2								
хлеб пшеничный	9,3	9,3	0,7	0,1	4,2	19,9								
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8								
масло подсолнечное	2,1	2,1	0	1,8	0	16,6								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	8,5	8,5	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		88												
Выход:		75	14,4	3,2	10,1	126,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
куриная грудка (филе)	0,03	0,03	3,02	0	0,4	26	136	3,9	42	83	0,68	3,4	11,2	73
молоко	0	0,02	1,7	0	0,07	4,9	15,6	14	1,6	10	0,01	1,2	0,23	2,6
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	35	7,18	1,6	1,1	5,3	0,09	0,3	0,49	1,4
сухари панировочные	0,01	0,01	0	0	0	34	13,1	2,3	3,4	9	0,24	0	1,84	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,05	0,06	4,72	0	0,47	158	172	22	48	108	1,03	13	13,8	77

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченным в воде с молоком, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют шницели плоскооформленной формы толщиной 1 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250–280 °С 25–30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Курица тушеная с морковью
Номер рецептуры: 54-25м (от 7 до 11 лет)

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

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – курица нарезана кубиками; консистенция – курица мягкая, овощи сохранили форму; цвет – курица на разрезе белого цвета, поверхность кусочков – розоватая, цвета соуса; вкус и запах куриного мяса.

Запеканка картофельная с говядиной
Номер рецептуры: 54-26м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	224,4	165	3,1	0,58	24,47	115,5								
говядина 1 категории	126,6	112	19,58	15,77	0	220,3								
сухари панировочные	3	3	0,32	0,04	1,84	9								
яйцо куриное	4,4	4	0,48	0,4	0,03	5,7								
масло сливочное	10	10	0,08	6,38	0,12	58,2								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
Выход:		200	23,56	23,17	26,46	408,7								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,14	0,09	2,97	0	13,2	6,3	778	15	33	83	1,29	8,2	0,4	50
говядина 1 категории	0,05	0,13	0	0	0	55	303	8,9	21	183	2,63	8,1	0	71
сухари панировочные	0	0	0	0	0	12	4,73	0,8	1,2	3,2	0,09	0	0,7	0
яйцо куриное	0	0,01	6,24	0,09	0	4,1	4,65	1,9	0,4	6,7	0,09	0,8	1,1	2,2
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,1	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
Выход:	0,19	0,24	36,2	0,22	13,2	373	1093	32	56	280	4,15	57	2,3	123

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, заправляют размягченным сливочным маслом, солью. Кладут на смазанный маслом противень слоем 2–3 см и прогревают, помешивая, в жарочном шкафу при температуре 160–180 °С в течение 8–10 мин.

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. Картофель делят на две равные части.

Одну часть картофеля выкладывают на смазанный маслом противень слоем 1–1,5 см, разравнивают. Затем выкладывают ровным слоем мясо, а сверху оставшуюся часть картофеля. После разравнивания картофель смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в течение 25–30 мин при температуре 250–280 °С. Готовую запеканку нарезают на порционные куски.

Температура подачи: не менее 65 °С.

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.

Капуста тушеная с мясом птицы
Номер рецептуры: 54-27м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста белокочанная	228	182,4	3,1	0,2	7,8	45								
куриная грудка (филе)	67,6	59,8	13,3	1	0,2	62,9								
лук репчатый	9,5	7,6	0,1	0	0,6	2,8								
морковь	4	3,2	0	0	0,2	1								
томатное пюре	3,8	3,8	0,1	0	0,4	2,1								
мука пшеничная высший сорт	1,9	1,9	0,2	0	1,2	5,8								
масло подсолнечное	8	8	0	7	0	63,3								
лавровый лист	0	0	0	0	0	0								
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0								
Выход:		200	16,8	8,2	10,4	182,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,04	0,06	3,28	0	32,8	18	454	77	25	49	0,95	5,5	0,48	18
куриная грудка (филе)	0,03	0,03	3,23	0	0,43	27	145	4,2	45	89	0,73	3,6	12	78
лук репчатый	0	0	0	0	0,3	0,2	11	2,1	0,9	3,8	0,05	0,2	0,03	2,4
морковь	0	0	38,4	0	0,06	0,5	5,31	0,8	1,1	1,5	0,02	0,2	0	1,8
томатное пюре	0	0	4,56	0	0,4	0,3	21,1	0,7	1,5	2,3	0,07	0	0,02	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,92	0,3	0,3	1,4	0,02	0	0,1	0,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,02	0	0	0	0,04	0,1	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	235	0,06	2,6	0,2	0,5	0,02	32	0	0
Выход:	0,07	0,09	49,5	0	34	282	639	88	74	148	1,86	41	12,6	101

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3–4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют соломкой с помощью овощерезательной машины. Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют. Лук и морковь пассеруют. Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют воду, растительное масло, пассерованную томат-пасту и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассерованные нарезанные соломкой морковь, лук, лавровый лист и тушат до готовности. За 5 мин до конца тушения капусту заправляют мучной пассеровкой, солью и вновь доводят до кипения. Куски мяса массой 30–40 г запекают, добавляют соль, соединяют с тушеной капустой и тушат до готовности.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – характерный данному блюду; консистенция мяса и капусты – мягкая, нежная; вкус и запах тушеного мяса птицы, овощей и капусты.

Жаркое по-домашнему из курицы
Номер рецептуры: 54-28м (от 7 до 11 лет)

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

Способ термической обработки: тушение.

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

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

Фрикадельки из говядины
Номер рецептуры: 54-29м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
говядина 1 категории	65,1	57,6	10,07	8,11	0	113,3
хлеб пшеничный	12	12	0,86	0,08	5,37	25,7
масло сливочное	2,4	2,4	0,02	1,53	0,03	14
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
вода	20,8	20,8	0	0	0	0
Масса полуфабриката:		17,5×5				
Выход:		80	10,95	9,72	5,4	153

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	говядина 1 категории	0,02	0,07	0	0	0	28	156	4,6	11	94	1,35	4,1	0
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	46	9,26	2,1	1,5	6,8	0,11	0,4	0,6	1,7
масло сливочное	0	0	6,48	0,03	0	0,3	0,6	0,5	0	0,6	0	0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,03	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	6,4	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,03	0,07	6,48	0,03	0	192	166	15	13	102	1,47	21	0,6	38

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Кнели из говядины с рисом Номер рецептуры: 54-30м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
говядина 1 категории	72,3	64	11,2	9	0	125,9
крупа рисовая	7,2	7,2	0,5	0,1	4,8	21,9
молоко	8,8	8,8	0,2	0,2	0,4	4,2
масло сливочное	5,6	5,6	0	3,6	0,1	32,6
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
Масса полуфабриката:		21,3×5				
Выход:		80	11,9	12,9	5,3	184,6

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	говядина 1 категории	0,03	0,08	0	0	0	32	173	5,1	12	105	1,5	4,6	0
крупа рисовая	0	0	0	0	0	0,7	5,98	0,5	3,1	9,4	0,06	0,1	0,96	3,6
молоко	0	0,01	1,16	0	0,05	3,3	10,7	9,3	1,1	6,9	0,01	0,8	0,15	1,8
масло сливочное	0	0,01	15,1	0,07	0	0,6	1,39	1,2	0	1,5	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	94	0,02	1	0,1	0,2	0,01	13	0	0
Выход:	0,03	0,1	16,3	0,07	0,05	130	191	17	17	123	1,59	18	1,16	46

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски по 75–100 г, измельчают на мясорубке. Рис перебирают и промывают, отваривают. Измельчённое мясо смешивают с остывшей рисовой кашей и дважды измельчают в мясорубке. Затем массу взбивают, постепенно добавляя молоко и растопленное сливочное масло, в конце взбивания добавляют соль. Кусочек хорошо взби-

той кнельной массы не тонет в воде. Готовую кнельную массу разделяют на клецки (кнели) по 20–25 г, раскладывают в емкости, смазанные сливочным маслом в один ряд, и варят на пару 15–20 минут или припускают с добавлением воды при закрытой крышке 10–12 минут до готовности.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция – сочная, пышная, на разрезе однородная; вкус – в меру соленый.

Оладьи из печени по-кунцевски
Номер рецептуры: 54-31м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
печень говяжья	66,6	64	10,8	2,1	3,1	74,2								
яйцо куриное	15	13,6	1,6	1,4	0,1	19,2								
мука пшеничная высший сорт	13,6	13,6	1,4	0,2	8,7	41,5								
морковь	11	8,8	0,1	0	0,6	2,7								
масло сливочное	8,6	8,6	0,1	5,5	0,1	49,8								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		54,5×2												
Выход:		80	14	9,2	12,6	187,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
печень говяжья	0,14	1,12	3213	0	8,45	51	147	5,1	10	175	3,84	4	22,4	147
яйцо куриное	0,01	0,05	21,2	0,3	0	14	15,8	6,6	1,4	23	0,3	2,7	3,67	7,5
мука пшеничная высший сорт	0,02	0	0	0	0	0,3	13,8	2,2	1,9	10	0,14	0,2	0,72	3
морковь	0	0	106	0	0,18	1,4	14,6	2,1	2,9	4,2	0,05	0,4	0,01	4,8
масло сливочное	0	0,01	23,1	0,11	0	1	2,13	1,8	0	2,2	0,01	0	0,08	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	94	0,02	1	0,1	0,2	0,01	13	0	0
Выход:	0,17	1,18	3363	0,41	8,63	161	193	19	16	214	4,35	20	26,8	163

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой, пассеруют. Печень размораживают, очищают от пленок, пропускают через мясорубку, затем соединяют с пассерованной морковью и вновь пропускают через мясорубку, затем добавляют муку, подготовленные яйца. Порционируют и запекают в жарочном шкафу при температуре 250–280 °С.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция – однородная, мягкая; цвет – на разрезе серый.

Бефстроганов из отварной оленины
Номер рецептуры: 54-32м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
оленина 1 категории	73	64,6	11,8	4,8	0	90,8								
морковь	7,3	5,8	0,1	0,01	0,4	1,8								
лук репчатый	2	1,6	0,02	0	0,1	0,6								
петрушка (корень)	1,3	1	0,01	0,01	0,1	0,5								
сметана	20	20	0,5	2,6	0,7	28,3								
мука пшеничная высший сорт	1	1	0,1	0,01	0,7	3,2								
масло сливочное	1	1	0,01	0,7	0,01	6,1								
соль поваренная йодированная	0,16	0,16	0	0	0	0								
вода	87,4	87,4	0	0	0	0								
Масса мясной части в готовом блюде:	40													
Масса соуса в готовом блюде:	40													
Выход:		80	12,5	8,2	1,9	131,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
оленина 1 категории	0,14	0,35	3,87	0	0	38	163	5,7	12	109	1,52	0	0	0
морковь	0	0	70,1	0	0,12	0,9	9,69	1,4	1,9	2,8	0,04	0,3	0	3,2
лук репчатый	0	0	0	0	0,06	0,1	2,32	0,4	0,2	0,8	0,01	0	0	0,5
петрушка (корень)	0	0	0,01	0	0,15	0,1	2,95	0,5	0,2	0,7	0,01	0	0	1,1
сметана	0	0,02	12,8	0	0,03	6,1	19,3	15	1,6	10	0,03	1,8	0,1	2,8
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,05	0,2	0,1	0,8	0,01	0	0,1	0,2
масло сливочное	0	0	2,81	0,01	0	0,1	0,26	0,2	0	0,3	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	47	0,01	0,5	0	0,1	0	6,4	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	27	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,14	0,37	89,6	0,01	0,36	92	199	51	16	125	1,62	8,5	0,2	7,8

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

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

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Морковь и петрушку отваривают 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 3 × 3 × 30 мм.

Мясо соединяют с протертыми овощами, пассерованным луком и заливают сметанным соусом, добавляют соль и тушат 5–10 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

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 оленины
Номер рецептуры: 54-33м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
оленина 1 категории	83,6	74	13,6	5,5	0	104,1								
лук репчатый	11,6	9,3	0,1	0	0,7	3,4								
томатное пюре	7,3	7,3	0,2	0	0,8	4,1								
мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5	0,3	0	1,6	7,6								
масло сливочное	4,3	4,3	0	2,7	0,1	25								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	107	107	0	0	0	0								
Масса мясной части в готовом блюде:		46,6												
Масса соуса в готовом блюде:		33,4												
Выход:		80	14,2	8,2	3,2	144,2								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
оленина 1 категории	0,16	0,4	4,44	0	0	43	187	6,5	14	125	1,74	0	0	0
лук репчатый	0	0	0	0	0,37	0,3	13,5	2,5	1,1	4,7	0,06	0,28	0,04	2,9
томатное пюре	0	0	8,76	0	0,76	0,6	40,6	1,3	2,9	4,5	0,13	0	0,04	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0,1	2,53	0,4	0,4	1,9	0,03	0,04	0,13	0,6
масло сливочное	0	0	11,6	0,06	0	0,5	1,07	0,9	0	1,1	0,01	0	0,04	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	33	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,16	0,4	24,8	0,06	1,13	104	245	78	18	137	1,98	8,32	0,25	3,6

Способ термической обработки: тушение.

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, не допуская изменения цвета, разводят охлажденным до 55 °С бульоном, проваривают 7–10 минут, процеживают. Приготовленным соусом заливают мясо и тушат 15 минут до полной готовности блюда.

Температура подачи: не менее 65 °С.

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 из оленины
Номер рецептуры: 54-34м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность									
	брутто	нетто	г	г	г	ккал									
оленина 1 категории	45,2	40	7,3	3	0	56,3									
крупа рисовая	5	5	0,3	0	3,4	15,2									
капуста белокочанная	75	60	1	0,1	2,6	14,8									
лук репчатый	7,5	6	0,1	0	0,4	2,2									
масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5									
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0									
вода	30	30	0	0	0	0									
Масса полуфабриката:		113													
Выход:		100	8,7	5	6,4	106									
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
оленина 1 категории	0,09	0,22	2,4	0	0	23	101	3,5	7,3	68	0,94	0	0	0	
крупа рисовая	0	0	0	0	0	0,5	4,15	0,4	2,2	6,5	0,04	0,07	0,66	2,5	
капуста белокочанная	0,01	0,02	1,08	0	10,8	5,9	149	25	8,4	16	0,31	1,8	0,16	6	
лук репчатый	0	0	0	0	0,24	0,2	8,71	1,6	0,7	3	0,04	0,18	0,03	1,9	
масло сливочное	0	0	8,1	0,04	0	0,3	0,75	0,6	0	0,8	0,01	0	0,03	0,1	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0	
вода	0	0	0	0	0	0	0	9,2	0	0	0	0	0	0	
Выход:	0,1	0,24	11,6	0,04	11	119	264	42	19	94	1,35	14,1	0,88	10	

Способ термической обработки: тушение.

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 × 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 °С.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – изделие сохраняет форму; консистенция – сочная; вкус и запах соответствующие тушеному мясу с капустой.

Котлета из оленины
Номер рецептуры: 54-35м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
оленина 1 категории	72,9	64,5	11,8	4,8	0	90,7								
молоко	17,3	17,3	0,5	0,4	0,8	8,3								
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8								
хлеб пшеничный	14,3	14,3	1	0,1	6,4	30,6								
масло сливочное	5,3	5,3	0	3,4	0,1	30,8								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		98,8												
Выход:		75	14,2	8,8	12,4	185,2								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
оленина 1 категории	0,14	0,35	3,87	0	0	38	163	5,7	12	109	1,52	0	0	0
молоко	0	0,02	2,28	0	0,09	6,6	21	18	2,1	14	0,02	1,56	0,3	3,5
сухари панировочные	0,01	0,01	0	0	0	34	13,1	2,3	3,4	9	0,24	0	1,84	0
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	54	11	2,5	1,7	8,1	0,14	0,46	0,76	2,1
масло сливочное	0	0,01	14,3	0,07	0	0,6	1,32	1,1	0	1,4	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
Выход:	0,16	0,39	20,5	0,07	0,09	192	210	31	19	141	1,94	10	2,95	5,7

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Биточек из оленины
Номер рецептуры: 54-36м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
оленина 1 категории	72,9	64,5	11,8	4,8	0	90,7								
молоко	17,3	17,3	0,5	0,4	0,8	8,3								
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8								
хлеб пшеничный	14,3	14,3	1	0,1	6,4	30,6								
масло сливочное	5,3	5,3	0	3,4	0,1	30,8								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		98,8												
Выход:		75	14,2	8,8	12,4	185,2								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
оленина 1 категории	0,14	0,35	3,87	0	0	38	163	5,7	12	109	1,52	0	0	0
молоко	0	0,02	2,28	0	0,09	6,6	21	18	2,1	14	0,02	1,56	0,3	3,5
сухари панировочные	0,01	0,01	0	0	0	34	13,1	2,3	3,4	9	0,24	0	1,84	0
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	54	11	2,5	1,7	8,1	0,14	0,46	0,76	2,1
масло сливочное	0	0,01	14,3	0,07	0	0,6	1,32	1,1	0	1,4	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
Выход:	0,16	0,39	20,5	0,07	0,09	192	210	31	19	141	1,94	10	2,95	5,7

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Шницель из оленины
Номер рецептуры: 54-37м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
оленина 1 категории	72,9	64,5	11,8	4,8	0	90,7
молоко	17,3	17,3	0,5	0,4	0,8	8,3
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8
хлеб пшеничный	14,3	14,3	1	0,1	6,4	30,6
масло сливочное	5,3	5,3	0	3,4	0,1	30,8
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0
Масса полуфабриката:		98,8				
Выход:		75	14,2	8,8	12,4	185,2

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
оленина I категории	0,14	0,35	3,87	0	0	38	163	5,7	12	109	1,52	0	0	0
молоко	0	0,02	2,28	0	0,09	6,6	21	18	2,1	14	0,02	1,56	0,3	3,5
сухари панировочные	0,01	0,01	0	0	0	34	13,1	2,3	3,4	9	0,24	0	1,84	0
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	54	11	2,5	1,7	8,1	0,14	0,46	0,76	2,1
масло сливочное	0	0,01	14,3	0,07	0	0,6	1,32	1,1	0	1,4	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
Выход:	0,16	0,39	20,5	0,07	0,09	192	210	31	19	141	1,94	10	2,95	5,7

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Тефтели из оленины паровые Номер рецептуры: 54-38м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
оленина I категории	47,5	42	7,7	3,1	0	59,1
лук репчатый	24,8	19,8	0,3	0	1,5	7,3
хлеб пшеничный	7,8	7,8	0,6	0,1	3,5	16,7
масло сливочное	1,8	1,8	0	1,1	0	10,5
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0
вода	12	12	0	0	0	0
Масса полуфабриката:		24×3				
Выход:		60	8,6	4,3	5	93,6

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
оленина I категории	0,09	0,23	2,52	0	0	25	106	3,7	7,7	71	0,99	0	0	0
лук репчатый	0,01	0	0	0	0,79	0,6	28,8	5,4	2,4	10	0,14	0,59	0,09	6,1
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	30	6,02	1,4	1	4,4	0,07	0,25	0,41	1,1
масло сливочное	0	0	4,86	0,02	0	0,2	0,45	0,4	0	0,5	0	0	0,02	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	53	0,01	0,6	0	0,1	0	7,2	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	3,7	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,11	0,23	7,38	0,02	0,79	108	142	15	11	86	1,2	8,04	0,52	7,3

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Жаркое по-домашнему с олениной
Номер рецептуры: 54-39м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
оленина 1 категории	114,1	101	18,5	7,6	0	142								
картофель	160,9	103,8	2	0,4	15,4	72,7								
томатное пюре	6,5	6,5	0,2	0	0,7	3,7								
лук репчатый	17,2	13,8	0,2	0	1	5,1								
масло сливочное	6,5	6,5	0	4,1	0,1	37,8								
лавровый лист	0	0	0	0	0	0,1								
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0								
Масса мясной части в готовом блюде:		63,6												
Масса готовых овощей:		136,4												
Выход:		200	20,9	12,1	17,2	261,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
оленина 1 категории	0,22	0,55	6,06	0	0	59	256	8,9	18	170	2,37	0	0	0
картофель	0,09	0,06	1,87	0	8,3	3,9	489	9,1	21	52	0,81	5,19	0,24	31
томатное пюре	0	0	7,8	0	0,68	0,5	36,2	1,1	2,6	4	0,11	0	0,04	0
лук репчатый	0	0	0	0	0,55	0,4	20	3,8	1,7	7	0,1	0,41	0,06	4,3
масло сливочное	0	0,01	17,6	0,08	0	0,7	1,62	1,4	0	1,7	0,01	0	0,06	0,2
лавровый лист	0	0	0,05	0	0	0	0,11	0,2	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	235	0,06	2,6	0,2	0,5	0,02	32	0	0
Выход:	0,31	0,62	33,3	0,08	9,53	300	803	27	44	236	3,43	37,6	0,4	36

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

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

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

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

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

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

Капуста тушеная с олениной
Номер рецептуры: 54-40м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
оленина 1 категории	120,6	106,7	19,6	8	0	150,1								
капуста белокочанная	191	152,8	2,6	0,1	6,5	37,7								
лук репчатый	13,4	10,7	0,1	0	0,8	3,9								
морковь	6,6	5,3	0,1	0	0,3	1,6								
томатное пюре	8	8	0,3	0	0,9	4,5								
мука пшеничная высший сорт	1,6	1,6	0,2	0	1	4,9								
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2								
масло подсолнечное	0,5	0,5	0	0,4	0	4								
сахар-песок	4	4	0	0	3,6	14,5								
лавровый лист	0,1	0,1	0	0	0	0,3								
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0								
Масса мясной части в готовом блюде:	75,3													
Масса тушеной капусты в готовом блюде:	124,7													
Выход:		200	23	14,9	13,2	279,7								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
оленина 1 категории	0,23	0,58	6,4	0	0	62	270	9,4	19	180	2,51	0	0	0
капуста белокочанная	0,03	0,05	2,75	0	27,5	15	380	65	21	41	0,8	4,58	0,4	15
лук репчатый	0	0	0	0	0,43	0,3	15,5	2,9	1,3	5,4	0,07	0,32	0,05	3,3
морковь	0	0	63,6	0	0,11	0,9	8,8	1,3	1,8	2,5	0,03	0,27	0	2,9
томатное пюре	0	0	9,6	0	0,83	0,6	44,5	1,4	3,2	4,9	0,14	0	0,05	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,62	0,3	0,2	1,2	0,02	0,02	0,08	0,4
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,19	0	0,02	0	0,44	0,7	0,1	0,1	0,04	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	235	0,06	2,6	0,2	0,5	0,02	32	0	0
Выход:	0,26	0,64	110	0,13	28,9	316	724	85	47	239	3,66	37,2	0,67	22

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

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

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

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

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

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

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

**Плов из отварной оленины
Номер рецептуры: 54-41м (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
оленина 1 категории	73,2	64,8	11,9	4,8	0	91,1								
крупа рисовая	54,4	54,4	3,6	0,5	36,6	165,2								
лук репчатый	10	8	0,1	0	0,6	2,9								
морковь	25	20	0,2	0	1,3	6,2								
масло сливочное	8	8	0,1	5,1	0,1	46,6								
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0								
вода	313	313	0	0	0	0								
Масса мясной части в готовом блюде:	40													
Выход:		200	15,9	10,4	38,6	312								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
оленина 1 категории	0,14	0,35	3,89	0	0	38	164	5,7	12	109	1,52	0	0	0
крупа рисовая	0,03	0,02	0	0	0	5	45,2	3,8	24	71	0,47	0,76	7,23	27
лук репчатый	0	0	0	0	0,32	0,2	11,6	2,2	1	4	0,06	0,24	0,04	2,5
морковь	0,01	0,01	240	0	0,4	3,2	33,2	4,8	6,6	9,6	0,12	1	0,02	11
масло сливочное	0	0,01	21,6	0,1	0	0,9	1,99	1,7	0	2,1	0,01	0	0,07	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	235	0,06	2,6	0,2	0,5	0,02	32	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	96	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,18	0,39	265	0,1	0,72	283	256	214	43	197	2,2	34	7,36	41

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Рис перебирают и промывают.

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

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками. Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением 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 °С в течение 30–40 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Тефтели из оленины с рисом
Номер рецептуры: 54-42м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
оленина 1 категории	73	64,6	11,8	4,8	0	90,8								
морковь	7,3	5,8	0,1	0	0,4	1,8								
лук репчатый	2	1,6	0	0	0,1	0,6								
петрушка (корень)	1,3	1	0	0	0,1	0,5								
сметана	20	20	0,5	2,6	0,7	28,3								
мука пшеничная высший сорт	1	1	0,1	0	0,7	3,2								
масло сливочное	1	1	0	0,7	0	6,1								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	87,4	87,4	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		43×2												
Выход:		80	12,5	8,1	2	131,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
оленина 1 категории	0,14	0,35	3,87	0	0	38	163	5,7	12	109	1,52	0	0	0
морковь	0	0	70,1	0	0,12	0,9	9,69	1,4	1,9	2,8	0,04	0,29	0,01	3,2
лук репчатый	0	0	0	0	0,06	0,1	2,32	0,4	0,2	0,8	0,01	0,05	0,01	0,5
петрушка (корень)	0	0	0,01	0	0,15	0,1	2,95	0,5	0,2	0,7	0,01	0	0	1,1
сметана	0	0,02	12,8	0	0,03	6,1	19,3	15	1,6	10	0,03	1,8	0,07	2,8
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,05	0,2	0,1	0,8	0,01	0,02	0,05	0,2
масло сливочное	0	0	2,81	0,01	0	0,1	0,26	0,2	0	0,3	0	0	0,01	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	47	0,01	0,5	0	0,1	0	6,4	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	27	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,14	0,37	89,6	0,01	0,36	92	199	51	16	125	1,62	8,56	0,15	7,9

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Рис перебирают и промывают, варят рассыпчатую кашу.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, нарезают кубиками, бланшируют и пассеруют на масле.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, измельчают на мясорубке дважды.

В измельченное мясо добавляют воду, пассерованный лук, рис, соль, перемешивают. Разделяют на шарики. Шарики панируют в муке, запекают на противне до образования легкой корочки, заливают молочным безглютеновым соусом (54-бсоус) из расчета 20 грамм соуса на 60 грамм блюда и тушат в жарочном шкафу при температуре 160–200 °С 10–15 минут.

Отпускают тефтели с соусом, в котором они тушились.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – тефтели сохранили форму; консистенция – сочная; цвет, запах и вкус – мясные.

Оленина отварная
Номер рецептуры: 54-43м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
оленина 1 категории	146,4	129,6	23,7	9,7	0	182,3								
лук репчатый	4	3,2	0	0	0,3	1,2								
морковь	4	3,2	0	0	0,3	0,9								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	228,8	228,8	0	0	0	0								
Выход:		80	23,7	9,7	0,5	184,5								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
оленина 1 категории	0,28	0,71	7,77	0	0	76	328	11	24	219	3,04	0	0	0
лук репчатый	0	0	0	0	0,13	0,1	4,65	0,9	0,4	1,6	0,03	0,09	0,01	1
морковь	0	0	38,4	0	0,07	0,5	5,31	0,8	1,1	1,5	0,01	0,16	0	1,8
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	157	0,04	1,7	0,1	0,3	0,01	21,3	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	70	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,28	0,71	46,2	0	0,2	233	338	85	25	222	3,09	21,6	0,01	2,7

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски по 75–100 г.

Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют. Подготовленное мясо закладывают в горячую воду и варят при слабом кипении 2 часа, при варке добавляют лук и морковь. Соль кладут в бульон за 15–20 минут до готовности мяса. Готовность мяса проверяют поварской иглой. В сварившееся мясо она входит легко, при этом выделяется бесцветный сок.

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Запеканка картофельная с олениной
Номер рецептуры: 54-44м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
картофель	255,8	165	3,1	0,6	24,5	115,5
оленина 1 категории	126,6	112	20,5	8,4	0	157,5
сухари панировочные	3	3	0,3	0	1,8	9
яйцо куриное	4,4	4	0,5	0,4	0	5,7
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
Масса полуфабриката:		235				
Выход:		200	24,5	15,8	26,4	345,9

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,14	0,09	2,97	0	13,2	6,3	778	15	33	83	1,29	8,25	0,39	50
оленина I категории	0,24	0,61	6,72	0	0	66	284	9,9	20	189	2,63	0	0	0
сухари панировочные	0	0	0	0	0	12	4,73	0,8	1,2	3,2	0,09	0	0,67	0
яйцо куриное	0	0,01	6,24	0,09	0	4,1	4,65	1,9	0,4	6,7	0,09	0,8	1,08	2,2
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
Выход:	0,38	0,72	42,9	0,22	13,2	383	1073	32	55	285	4,15	49,1	2,23	52

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, заправляют размягченным сливочным маслом, солью. Кладут на смазанный маслом противень слоем 2–3 см и прогревают, помешивая, в жарочном шкафу при температуре 160–180 °С в течение 8–10 мин. 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. Картофель делят на две равные части.

Одну часть картофеля выкладывают на смазанный маслом противень слоем 1–1,5 см, разравнивают. Затем выкладывают ровным слоем мясо, а сверху оставшуюся часть картофеля. После разравнивания картофель смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в течение 25–30 мин при температуре 250–280 °С. Готовую запеканку нарезают на порционные куски.

Температура подачи: не менее 65 °С.

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.

Фрикадельки из оленины Номер рецептуры: 54-45м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
оленина I категории	65,1	57,6	10,6	4,3	0	81
хлеб пшеничный	12	12	0,9	0,1	5,4	25,7
масло сливочное	2,4	2,4	0	1,5	0	14
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
вода	20,8	20,8	0	0	0	0
Масса полуфабриката:		17,5*5				
Выход:		80	11,5	5,9	5,4	120,7

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
оленина I категории	0,12	0,31	3,46	0	0	34	146	5,1	11	97	1,35	0	0	0
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	46	9,26	2,1	1,5	6,8	0,11	0,38	0,63	1,7
масло сливочное	0	0	6,48	0,03	0	0,3	0,6	0,5	0	0,6	0	0	0,02	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,03	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	6,4	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,13	0,31	9,94	0,03	0	197	156	15	12	105	1,47	16,4	0,65	1,8

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Кнели из оленины с рисом Номер рецептуры: 54-46м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
оленина 1 категории	72,3	64	11,7	4,8	0	90								
крупа рисовая	7,2	7,2	0,5	0,1	4,8	21,9								
молоко	8,8	8,8	0,2	0,2	0,4	4,2								
масло сливочное	5,6	5,6	0	3,6	0,1	32,6								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		21,3×5												
Выход:		80	12,4	8,7	5,3	148,7								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
оленина 1 категории	0,14	0,35	3,84	0	0	37	162	5,6	12	108	1,5	0	0	0
крупа рисовая	0	0	0	0	0	0,7	5,98	0,5	3,1	9,4	0,06	0,1	0,96	3,6
молоко	0	0,01	1,16	0	0,05	3,3	10,7	9,3	1,1	6,9	0,01	0,79	0,15	1,8
масло сливочное	0	0,01	15,1	0,07	0	0,6	1,39	1,2	0	1,5	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	94	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12,8	0	0
Выход:	0,14	0,37	20,1	0,07	0,05	136	180	18	16	126	1,59	13,7	1,16	5,5

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски по 75–100 г, измельчают на мясорубке. Рис перебирают и промывают, отваривают. Измельчённое мясо смешивают с остывшей рисовой кашей и дважды измельчают в мясорубке. Затем массу взбивают, постепенно добавляя молоко и растопленное сливочное масло. в конце взбивания добавляют соль. Кусочек хорошо взбитой кнельной массы не тонет в воде. Готовую кнельную массу разделяют на клецки (кнели) по 20–25 г, раскладывают в емкости, смазанные сливочным маслом, в один ряд и варят на пару 15–20 минут или припускают с добавлением воды при закрытой крышке 10–12 минут до готовности.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция – сочная, пышная, на разрезе однородная; вкус – в меру соленый.

2.8. Соусы

Соус сметанный

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8								
мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5	0,3	0	1,6	7,6								
масло сливочное	2,5	2,5	0	1,6	0	14,5								
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	0								
вода	55	55	0	0	0	0								
Выход:		100	1,5	8,2	3,2	92,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0,1	2,53	0,4	0,4	1,9	0,03	0	0,13	0,6
масло сливочное	0	0	6,75	0,03	0	0,3	0,62	0,5	0	0,7	0	0	0,02	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	8,8	0	0,1	0	0	0	1,2	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,04	38,9	0,03	0,08	24	51,3	40	4,3	29	0,12	5,7	0,33	7,6

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Муку подсушивают при температуре 110–120 °С, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60–70 °С, 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.

Температура подачи: не менее 75 °С.

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 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
мука пшеничная высший сорт	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3
лук репчатый	4,5	4	0,1	0	0,3	1,5
петрушка (корень)	3,4	3	0	0	0,3	1,4
масло сливочное	5	5	0	3,2	0,1	29,1
лавровый лист	0,5	0,5	0	0	0,2	1,4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	0
бульон	110	110	2,1	0,5	0,3	13,8
Выход:		100	2,7	3,8	4,4	62,5

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,1	5,06	0,8	0,7	3,7	0,05	0,1	0,26
лук репчатый	0	0	0	0	0,16	0,1	5,81	1,1	0,5	2	0,03	0,1	0,02	1,2
петрушка (корень)	0	0	0,04	0	0,42	0,2	8,52	1,5	0,6	1,9	0,02	0	0	3,3
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,25	1,1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
лавровый лист	0	0	0,93	0	0,09	0,1	2,2	3,7	0,5	0,5	0,19	0	0,01	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	8,8	0	0,1	0	0	0	1,2	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0	14,5	0,07	0,67	9,9	22,8	8,2	2,3	9,5	0,3	1,4	0,33	5,8

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. В растопленное сливочное масло всыпают просеянную муку и пассеруют при непрерывном помешивании до кремового цвета, не допуская пригорания.

В пассерованную муку, охлажденную до 60–70 °С, 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 (1 г на 1 литр) и маслом сливочным (70 г на 1 литр).

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Соус красный основной

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
томатное пюре	20	20	0,7	0	2,1	11,3
морковь	10	8	0,1	0	0,5	2,5
лук репчатый	4,5	4	0,1	0	0,3	1,5
мука пшеничная высший сорт	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3
масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5
сахар-песок	2,5	2,5	0	0	2,3	9,1
петрушка (корень)	2,3	2	0	0	0,2	0,9
лавровый лист	0,02	0,02	0	0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0,03	0,03	0	0	0	0
бульон	100	100	1,9	0,4	0,3	12,6
Выход:		100	3,3	2,4	8,9	70,8

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	томатное пюре	0,01	0	24	0	2,08	1,5	111	3,5	8	12	0,35	0	0,12	0
морковь	0	0	96	0	0,16	1,3	13,3	1,9	2,6	3,8	0,05	0,4	0,01	4,4	
лук репчатый	0	0	0	0	0,16	0,1	5,81	1,1	0,5	2	0,03	0,1	0,02	1,2	
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,1	5,06	0,8	0,7	3,7	0,05	0,1	0,26	1,1	
масло сливочное	0	0	8,1	0,04	0	0,3	0,75	0,6	0	0,8	0,01	0	0,03	0,1	
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,06	0	0	0	0,01	0	0	0	
петрушка (корень)	0	0	0,02	0	0,28	0,1	5,68	1	0,4	1,3	0,01	0	0	2,2	
лавровый лист	0	0	0,04	0	0	0	0,09	0,2	0	0	0,01	0	0	0	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	8,8	0	0,1	0	0	0	1,2	0	0	
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Выход:	0,02	0	128	0,04	2,68	12	142	9,2	12	24	0,52	1,8	0,44	9	

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с петрушкой и морковью, припускают в небольшом количестве бульона мясного с добавлением масла сливочного в течение 10–15 минут, затем вводят томат-пюре при слабом кипении припускают еще 10–15 минут.

Муку пшеничную просеивают и просушивают при температуре 150–160 °С, периодически помешивая, до приобретения светло-желтого цвета, охлаждают до температуры 70–80 °С и разводят теплым бульоном в соотношении 1:4, тщательно размешивают и добавляют припущенные овощи и при слабом кипении варят в течение 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 °С, но не кипятят.

Подают соус красный основной к мясным и рыбным блюдам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Соус сметанный натуральный
Номер рецептуры: 54-4соус (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
сметана	100	100	2,4	13,2	3,3	141,7								
мука пшеничная высший сорт	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3								
масло сливочное	5	5	0	3,2	0,1	29,1								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
Выход:		100	2,9	16,5	6,6	186,1								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сметана	0,02	0,08	64,2	0	0,16	30	96,3	77	7,8	52	0,17	9	0,35	14
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,1	5,06	0,8	0,7	3,7	0,05	0,1	0,26	1,1
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,25	1,1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
Выход:	0,03	0,08	77,7	0,07	0,16	119	103	80	8,6	57	0,24	21	0,65	15

Способ термической обработки: варка.

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.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Соус молочный натуральный
Номер рецептуры: 54-5соус (от 7 до 11 лет)

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

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Соус молочный безглютеновый

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
молоко	75	75	2	1,7	3,3	36,1								
масло сливочное	13	13	0,1	8,3	0,2	75,7								
мука рисовая	6	6	0,4	0	4,4	19,5								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
вода	15	15	0	0	0	0								
Выход:		100	2,5	10	7,9	131,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
молоко	0,02	0,09	9,9	0	0,39	29	90,9	79	9,1	59	0,07	6,8	1,32	15
масло сливочное	0	0,01	35,1	0,17	0	1,5	3,24	2,8	0	3,4	0,02	0	0,11	0,4
мука рисовая	0	0	0	0	0	1	2,49	1,1	1,6	6,2	0,07	0	0,8	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,02	0,1	45	0,17	0,39	119	96,6	84	11	69	0,17	19	2,23	15

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Муку пассеруют на масле. Пассерованную муку разводят горячим молоком с добавлением воды и варят 7–10 минут при слабом кипении. Затем добавляют соль, процеживают и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Соус шоколадный

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
молоко сгущенное с сахаром	91	91	6,2	6,8	46	269,7								
какао-порошок	20	20	4,6	2,6	1,9	49,5								
сахар-песок	40	40	0	0	36,3	145,3								
вода	40	40	0	0	0	0								
ванилин	0,02	0,02	0	0	0	0,1								
Выход:		200	10,8	9,4	84,2	464,6								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
молоко сгущенное с сахаром	0,04	0,28	25,7	0	0,36	90	276	246	27	173	0,16	6,4	2,4	32
какао-порошок	0,01	0,03	0,36	0	0	2	250	23	74	114	3,83	0	0	49
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,3	1	0,7	0	0	0,1	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,05	0,31	26	0	0,36	92	527	269	101	287	4,09	6,4	2,4	81

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Какао смешивают с сахаром. Молоко сгущенное разводят горячей водой, нагревают до кипения и при непрерывном помешивании вливают смесь какао с сахаром, доводят до кипения, процеживают и охлаждают. В охлажденный соус вводят ванилин, растворенный в теплой воде (1:20). Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – однородная масса; консистенция – вязкая; цвет – светло-коричневый; вкус – сладкий, нежный; запах – сладкий, молочный, выраженный аромат ванили.

Сироп шоколадный
Номер рецептуры: 54-8соус (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
какао-порошок	11	11	2,5	1,5	1	27,2								
сахар-песок	52,5	52,5	0	0	47,7	190,7								
вода	50	50	0	0	0	0								
ванилин	0,05	0,05	0	0	0,1	0,2								
Выход:		100	2,5	1,5	48,7	218,1								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
какао-порошок	0,01	0,02	0,2	0	0	1,1	138	12	41	63	2,11	0	0	27
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,4	1,31	0,9	0	0	0,14	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,02	0,2	0	0	1,5	139	13	41	63	2,24	0	0	27

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Какао-порошок растирают с сахаром, добавляют горячую воду и тщательно размешивают. Полученную смесь доводят до кипения. Ванилин растворяют в теплой воде (1:20) и вводят в готовый шоколадный сироп. Сироп охлаждают.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – однородная масса; консистенция – жидкая; цвет – светло-коричневый; вкус – сладкий, нежный; запах – сладкий, молочный, выраженный аромат ванили.

Соус клюквенный
Номер рецептуры: 54-9соус (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
клюква	10,7	10	0,05	0,02	0,34	1,7
крахмал картофельный	3	3	0	0	2,13	8,6
сахар-песок	10	10	0	0	9,1	36,3
вода	90	90	0	0	0	0
Выход:		100	0,05	0,02	11,5	46,6

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
клюква	0	0	0	0	0,6	0,1	9,88	1,2	1,3	1	0,05	0	0,01	1
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0,1	0,37	1,1	0	2	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,25	0,2	0	0	0,03	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	0	0	0,6	0,3	10,5	2,5	1,3	3	0,08	0	0,01	1

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Клюкву перебирают, промывают, отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой и кипятят 5–8 минут, затем процеживают. В отвар добавляют сахар и доводят до кипения. Одновременно разводят крахмал холодной кипяченой водой или охлажденным ягодным отваром. В горячий ягодный сироп сразу вливают процеженный крахмал и, помешивая, доводят до кипения. После этого в него вливают ранее отжатый сок. Готовый соус охлаждают.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Цвет – красно-розовый; консистенция – жидкая, однородная; вкус – кисло-сладкий; запах – клюквы.

Соус из кураги

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
курага	11,8	11	0,5	0	5,1	22,8
сахар-песок	60	60	0	0	54,5	218
вода	40	40	0	0	0	0
Выход:		100	0,5	0	59,6	240,8

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
курага	0,01	0,02	38,5	0	0,18	1,4	157	15	10	14	0,31	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,5	1,49	1,1	0	0	0,16	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,02	38,5	0	0,18	1,9	158	17	10	14	0,47	0	0	0

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Курагу перебирают, промывают, заливают холодной водой и оставляют на 2–3 часа. Затем ее варят в той же воде до готовности, протирают, добавляют сахар и при помешивании проваривают до загустения. Готовый соус охлаждают.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция – жидкая, однородная, без частиц непротертой кураги; цвет – светло-коричневый; вкус – сладкий; запах – кураги.

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

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

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

2.9. Горячие напитки

Чай без сахара

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

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

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Чай разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю.

Чай с сахаром

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

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

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Чай разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

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

Чай с лимоном и сахаром
Номер рецептуры: 54-3гн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
лимон	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	195	195	0	0	0	0								
Выход:		200	0,3	0	6,7	27,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
лимон	0	0	0,08	0	1,12	0,6	9,47	2,5	0,7	1,3	0,04	0	0,02	0,7
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Чай разливают по стаканам и добавляют подготовленный и нарезанный кружочками лимон.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с сахаром и лимоном.

Чай с молоком и сахаром
Номер рецептуры: 54-4гн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
молоко	50	50	1,4	1,1	2,2	24,1								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	150	150	0	0	0	0								
Выход:		200	1,6	1,1	8,7	50,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
молоко	0,01	0,06	6,6	0	0,26	19	60,6	53	6,1	39	0,04	4,5	0,88	10
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,07	6,9	0	0,3	20	81,3	57	9,9	46	0,77	4,5	0,88	10

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с молоком и сахаром.

Чай с облепихой и сахаром
Номер рецептуры: 54-5гн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
облепиха	12,8	12	0,1	0,6	0,6	8,2								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	185	185	0	0	0	0								
Выход:		200	0,3	0,6	7,1	35								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
облепиха	0	0	18	0	9,6	0,4	19,2	2,3	3,1	0,9	0,15	0,1	0,1	1,4
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	18,3	0	9,64	1	40	6,8	7	8,1	0,88	0,1	0,1	1,4

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с ягодами.

Чай со смородиной и сахаром
Номер рецептуры: 54-6гн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
смородина черная	12,8	12	0,1	0	0,8	4								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	185	185	0	0	0	0								
Выход:		200	0,3	0	7,3	30,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
смородина черная	0	0	1,22	0	9,6	2,9	34,9	3,8	3,2	3,5	0,14	0,1	0,12	2
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	1,52	0	9,64	3,6	55,6	8,3	7,1	11	0,87	0,1	0,12	2

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с ягодами.

Чай с малиной и сахаром
Номер рецептуры: 54-7гн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
малина	12,8	12	0,1	0,1	0,9	4,5								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	185	185	0	0	0	0								
Выход:		200	0,3	0,1	7,4	31,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
малина	0	0	2,38	0	1,2	0,9	22,3	4,2	2,3	3,9	0,13	0	0,02	0,4
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	2,68	0	1,24	1,6	43,1	8,7	6,1	11	0,86	0	0,02	0,4

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с ягодами.

Чай с черникой и сахаром
Номер рецептуры: 54-8гн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
черника	12,8	12	0,1	0,1	0,8	4,4
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
вода	185	185	0	0	0	0
Выход:		200	0,3	0,1	7,3	31,2

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	черника	0	0	0	0	0,48	0,6	5,08	1,7	0,6	1,4	0,07	1,3	0,01
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,3	0	0,52	1,2	25,8	6,2	4,5	8,5	0,8	1,3	0,01	8,9

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с ягодами.

Чай с брусникой и сахаром Номер рецептуры: 54-9гн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
брусника	12,8	12	0,1	0,1	0,9	4,4
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
вода	185	185	0	0	0	0
Выход:		200	0,3	0,1	7,4	31,2

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	брусника	0	0	0,58	0	0,72	0,6	8,96	2,6	0,7	1,7	0,04	0	0
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,88	0	0,76	1,3	29,7	7,1	4,6	8,9	0,77	0	0	0

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с ягодами.

Чай с клюквой и сахаром
Номер рецептуры: 54-10гн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
клюква	12,8	12	0,1	0	0,4	2								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	185	185	0	0	0	0								
Выход:		200	0,3	0	6,9	28,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
клюква	0	0	0	0	0,72	0,1	11,9	1,5	1,6	1,2	0,06	0	0,01	1,2
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,3	0	0,76	0,8	32,6	6	5,4	8,3	0,79	0	0,01	1,2

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с ягодами.

Чай с медом
Номер рецептуры: 54-11гн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
вода	200	200	0	0	0	0								
Выход:		200	0,3	0	7,4	30,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
мед пчелиный	0	0	0	0	0	0,8	2,99	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,3	0	0,04	1,4	23,6	5,6	4,1	8,8	0,78	0,2	0	10

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50 % от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5–10 минут.

В кипящую воду (в объеме 50 % от предусмотренного) добавляют мед и предварительно процеженный заваренный чай.

Разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с медом.

Чай с лимоном и медом
Номер рецептуры: 54-12гн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5								
лимон	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
вода	190	190	0	0	0	0								
Выход:		200	0,4	0	7,6	32								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
мед пчелиный	0	0	0	0	0	0,8	2,99	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
лимон	0	0	0,08	0	1,12	0,6	9,47	2,5	0,7	1,3	0,04	0	0,02	0,7
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,38	0	1,16	2	33	8,1	4,8	10	0,82	0,2	0,02	11

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5–10 минут. В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют мед и предварительно процеженный заваренный чай. Чай разливают по стаканам и добавляют нарезанный лимон.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с медом и лимоном.

Чай с облепихой и медом
Номер рецептуры: 54-13гн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
облепиха	12,8	12	0,1	0,6	0,6	8,2
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
вода	180	180	0	0	0	0
Выход:		200	0,4	0,6	8	39,1

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	облепиха	0	0	18	0	9,6	0,4	19,2	2,3	3,1	0,9	0,15	0,1	0,1
мед пчелиный	0	0	0	0	0	0,8	2,99	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	18,3	0	9,64	1,7	42,8	7,9	7,2	9,7	0,93	0,3	0,1	11

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с медом и ягодами.

Чай со смородиной и медом **Номер рецептуры: 54-14гн (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
смородина черная	12,8	12	0,1	0	0,8	4
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
вода	180	180	0	0	0	0
Выход:		200	0,4	0	8,2	34,9

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	смородина черная	0	0	1,22	0	9,6	2,9	34,9	3,8	3,2	3,5	0,14	0,1	0,12
мед пчелиный	0	0	0	0	0	0,8	2,99	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	1,52	0	9,64	4,3	58,4	9,4	7,3	12	0,92	0,3	0,12	12

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с медом и ягодами.

Чай с малиной и медом
Номер рецептуры: 54-15гн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
малина	12,8	12	0,1	0,1	0,9	4,5								
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
вода	180	180	0	0	0	0								
Выход:		200	0,4	0,1	8,3	35,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
малина	0	0	2,38	0	1,2	0,9	22,3	4,2	2,3	3,9	0,13	0	0,02	0,4
мед пчелиный	0	0	0	0	0	0,8	2,99	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	2,68	0	1,24	2,3	45,9	9,8	6,4	13	0,91	0,2	0,02	10

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с медом и ягодами.

Чай с черникой и медом
Номер рецептуры: 54-16гн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
черника	12,8	12	0,1	0,1	0,8	4,4								
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
вода	180	180	0	0	0	0								
Выход:		200	0,4	0,1	8,2	35,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
черника	0	0	0	0	0,48	0,6	5,08	1,7	0,6	1,4	0,07	1,3	0,01	8,9
мед пчелиный	0	0	0	0	0	0,8	2,99	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,3	0	0,52	1,9	28,7	7,3	4,7	10	0,85	1,5	0,01	19

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с медом и ягодами.

Чай с брусникой и медом
Номер рецептуры: 54-17гн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
брусника	12,8	12	0,1	0,1	0,9	4,4								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5								
вода	180	180	0	0	0	0								
Выход:		200	0,4	0,1	8,3	35,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
брусника	0	0	0,58	0	0,72	0,6	8,96	2,6	0,7	1,7	0,04	0	0	0
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
мед пчелиный	0	0	0	0	0	0,8	2,99	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,88	0	0,76	2	32,5	8,2	4,8	10	0,82	0,2	0	10

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с медом и ягодами.

Чай с клюквой и медом
Номер рецептуры: 54-18гн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
клюква	12,8	12	0,1	0	0,4	2								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5								
вода	180	180	0	0	0	0								
Выход:		200	0,4	0	7,8	32,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
клюква	0	0	0	0	0,72	0,1	11,9	1,5	1,6	1,2	0,06	0	0,01	1,2
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
мед пчелиный	0	0	0	0	0	0,8	2,99	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,3	0	0,76	1,5	35,4	7,1	5,7	9,9	0,84	0,2	0,01	11

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с медом и ягодами.

Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
вишня	6,4	6	0	0	0,6	2,6								
яблоко	6,8	6	0	0	0,5	2,4								
малина	6,4	6	0	0	0,5	2,2								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
вода	180	180	0	0	0	0								
Выход:		200	0,2	0	1,7	8,6								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
вишня	0	0	0,61	0	0,36	0,9	12,8	2	1,4	1,6	0,03	0,1	0,01	0,8
яблоко	0	0	0,18	0	0,24	1,2	13,8	0,8	0,5	0,6	0,11	0,1	0,02	0,5
малина	0	0	1,19	0	0,6	0,5	11,2	2,1	1,2	1,9	0,06	0	0,01	0,2
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	2,28	0	1,24	3,2	58,3	9,3	6,8	11	0,91	0,3	0,04	1,4

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, косточки, 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.

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

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с ягодами и яблоком.

Чай с грушей и апельсином

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
апельсин	14,7	10	0,1	0	0,7	3,4								
груша	11,3	10	0	0	0,9	4,1								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
вода	180	180	0	0	0	0								
Выход:		200	0,3	0	1,7	8,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
апельсин	0	0	0,48	0	2,4	1	16,4	3	1,1	2	0,03	0,2	0,04	1,7
груша	0	0	0,12	0	0,2	1,1	12,9	1,7	1	1,4	0,2	0,1	0,01	1
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,9	0	2,64	2,7	49,8	9	6	11	0,94	0,3	0,05	2,7

Способ термической обработки: варка.

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

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с апельсином и грушей.

Какао с молоком

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
какао-порошок	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4								
молоко	130	130	3,5	2,9	5,7	62,6								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	80	80	0	0	0	0								
Выход:		200	4,6	3,6	12,6	100,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
какао-порошок	0	0,01	0,09	0	0	0,5	62,6	5,6	18	28	0,96	0	0	12
молоко	0,04	0,16	17,2	0	0,68	49	158	137	16	102	0,11	12	2,29	26
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38

Способ термической обработки: варка.

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.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные какао с сахаром.

Какао с молоком сгущенным
Номер рецептуры: 54-22гн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
какао-порошок	4	4	0,9	0,5	0,4	9,9								
молоко сгущенное с сахаром	38	38	2,6	2,8	19,2	112,6								
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9								
вода	175,5	175,5	0	0	0	0								
Выход:		200	3,5	3,3	22,3	133,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
какао-порошок	0	0,01	0,07	0	0	0,4	50,1	4,5	15	23	0,77	0	0	9,8
молоко сгущенное с сахаром	0,02	0,12	10,7	0	0,15	38	115	103	11	72	0,07	2,7	1	13
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,02	0,13	10,8	0	0,15	38	165	107	26	95	0,85	2,7	1	23

Способ термической обработки: варка.

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.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные какао с сахаром.

Кофейный напиток с молоком
Номер рецептуры: 54-23гн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
кофейный напиток	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4								
молоко	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	120	120	0	0	0	0								
Выход:		200	3,8	2,9	11,3	86								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
кофейный напиток	0	0,01	0,09	0	0	0,5	62,6	5,6	18	28	0,96	0	0	0
молоко	0,03	0,12	13,2	0	0,52	38	121	106	12	78	0,09	9	1,76	20
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184	111	31	107	1,07	9	1,76	20

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Чай зеленый с сиропом на стевии

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

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

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Чай разливают по стаканам и добавляют порционно сироп.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю.

Чай с сиропом на стевии

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

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

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Чай разливают по стаканам и добавляют порционно сироп.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю.

Чай с молоком и сиропом на стевии

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

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

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с молоком.

Чай с лимоном и сиропом на стевии

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

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

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	лимон	0	0	0,08	0	1,12	0,6	9,47	2,5	0,7	1,3	0,04	0	0,02
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,38	0	1,16	1,2	30,1	6,8	4,6	8,5	0,75	0	0,02	0,7

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.

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

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с лимоном.

Чай с облепихой и сиропом на стевии

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
облепиха	12,8	12	0,1	0,6	0,6	8,2
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
сироп на стевии	5	5	0	0	1,5	5,8
вода	190	190	0	0	0	0
Выход:		200	0,3	0,6	2,2	15,4

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	облепиха	0	0	18	0	9,6	0,4	19,2	2,3	3,1	0,9	0,15	0,1	0,1
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	18,3	0	9,64	1	39,8	6,7	7	8,1	0,86	0,1	0,1	1,4

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с ягодами.

Чай со смородиной и сиропом на стевии
Номер рецептуры: 54-29гн (от 7 до 11 лет) – для детей с сахарным диабетом

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

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5–10 минут. В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют ягоды, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай и сироп. Разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с ягодами.

Чай с малиной и сиропом на стевии
Номер рецептуры: 54-30гн (от 7 до 11 лет) – для детей с сахарным диабетом

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
малина	12,8	12	0,1	0,1	0,9	4,5								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сироп на стевии	5	5	0	0	1,5	5,8								
вода	190	190	0	0	0	0								
Выход:		200	0,3	0,1	2,5	11,7								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
малина	0	0	2,38	0	1,2	0,9	22,3	4,2	2,3	3,9	0,13	0	0,02	0,4
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	2,68	0	1,24	1,5	42,9	8,6	6,1	11	0,84	0	0,02	0,4

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с ягодами.

Чай с черникой и сиропом на стевии

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
черника	12,8	12	0,1	0,1	0,8	4,4								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сироп на стевии	5	5	0	0	1,5	5,8								
вода	190	190	0	0	0	0								
Выход:		200	0,3	0,1	2,4	11,6								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
черника	0	0	0	0	0,48	0,6	5,08	1,7	0,6	1,4	0,07	1,3	0,01	8,9
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,3	0	0,52	1,2	25,7	6,1	4,5	8,5	0,78	1,3	0,01	8,9

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с ягодами.

Чай с брусникой и сиропом на стевии

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
брусника	12,8	12	0,1	0,1	0,9	4,4								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сироп на стевии	5	5	0	0	1,5	5,8								
вода	190	190	0	0	0	0								
Выход:		200	0,3	0,1	2,5	11,6								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
брусника	0	0	0,58	0	0,72	0,6	8,96	2,6	0,7	1,7	0,04	0	0	0
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,88	0	0,76	1,3	29,5	7	4,6	8,9	0,75	0	0	0

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с ягодами.

Чай с клюквой и сиропом на стевии

Номер рецептуры: 54-33гн (от 7 до 11 лет) – для детей с сахарным диабетом

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
клюква	12,8	12	0,1	0	0,4	2								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сироп на стевии	5	5	0	0	1,5	5,8								
вода	190	190	0	0	0	0								
Выход:		200	0,3	0	2	9,2								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
клюква	0	0	0	0	0,72	0,1	11,9	1,5	1,6	1,2	0,06	0	0,01	1,2
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,3	0	0,76	0,7	32,4	5,8	5,4	8,3	0,77	0	0,01	1,2

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с ягодами.

Чай фруктовый с яблоком и сиропом на стевии

Номер рецептуры: 54-34гн (от 7 до 11 лет) – для детей с сахарным диабетом

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	брутто	нетто	г	г	г	ккал	
яблоко	13,6	12	0	0	1,1	4,8	
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4	
сироп на стевии	5	5	0	0	1,5	5,8	
вода	190	190	0	0	0	0	
Выход:		200	0,2	0	2,7	12	

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	яблоко	0	0	0,36	0	0,48	2,4	27,7	1,7	0,9	1,2	0,23	0,2	0,03
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,66	0	0,52	3	48,3	6,1	4,8	8,3	0,94	0,2	0,03	1

Способ термической обработки: варка.

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, добавляют яблоки и оставшийся объем кипятка, настаивают не менее 5 минут, разливают по стаканам, порционно добавляют сироп.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с яблоком

Чай с лимоном и малиновым сиропом на фруктозе

Номер рецептуры: 54-35гн (от 7 до 11 лет) – для детей с сахарным диабетом

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

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	лимон	0	0	0,08	0	1,12	0,6	9,47	2,5	0,7	1,3	0,04	0	0,02
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сироп малина на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,38	0	1,16	1,2	30,1	6,8	4,6	8,5	0,75	0	0,02	0,7

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.

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

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с лимоном.

Чай с лимоном и брусничным сиропом на фруктозе
Номер рецептуры: 54-36гн (от 7 до 11 лет) – для детей с сахарным диабетом

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
лимон	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сироп брусника на фруктозе	5	5	0	0	2,3	9,3								
вода	190	190	0	0	0	0								
Выход:		200	0,3	0	2,6	11,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
лимон	0	0	0,08	0	1,12	0,6	9,47	2,5	0,7	1,3	0,04	0	0,02	0,7
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сироп брусника на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,38	0	1,16	1,2	30,1	6,8	4,6	8,5	0,75	0	0,02	0,7

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.

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

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с лимоном.

Чай с облепихой и облепиховым сиропом на фруктозе
Номер рецептуры: 54-37гн (от 7 до 11 лет) – для детей с сахарным диабетом

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
облепиха	12,8	12	0,1	0,6	0,6	8,2								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сироп облепиха на фруктозе	5	5	0	0	2,9	11,5								
вода	190	190	0	0	0	0								
Выход:		200	0,3	0,6	3,6	21,1								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
облепиха	0	0	18	0	9,6	0,4	19,2	2,3	3,1	0,9	0,15	0,1	0,1	1,4
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сироп облепиха на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	18,3	0	9,64	1	39,8	6,7	7	8,1	0,86	0,1	0,1	1,4

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с ягодами.

Чай с малиной и малиновым сиропом на фруктозе
Номер рецептуры: 54-38гн (от 7 до 11 лет) – для детей с сахарным диабетом

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
малина	12,8	12	0,1	0,1	0,9	4,5								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сироп малина на фруктозе	5	5	0	0	3	11,8								
вода	190	190	0	0	0	0								
Выход:		200	0,3	0,1	4	17,7								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
малина	0	0	2,38	0	1,2	0,9	22,3	4,2	2,3	3,9	0,13	0	0,02	0,4
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сироп малина на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	2,68	0	1,24	1,5	42,9	8,6	6,1	11	0,84	0	0,02	0,4

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с ягодами.

Чай с черникой и черничным сиропом на фруктозе
Номер рецептуры: 54-39гн (от 7 до 11 лет) – для детей с сахарным диабетом

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
черника	12,8	12	0,1	0,1	0,8	4,4								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сироп черника на фруктозе	5	5	0	0	2,3	9,1								
вода	190	190	0	0	0	0								
Выход:		200	0,3	0,1	3,2	14,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
черника	0	0	0	0	0,48	0,6	5,08	1,7	0,6	1,4	0,07	1,3	0,01	8,9
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сироп черника на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,3	0	0,52	1,2	25,7	6,1	4,5	8,5	0,78	1,3	0,01	8,9

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с ягодами.

Чай с брусникой и брусничным сиропом на фруктозе

Номер рецептуры: 54-40гн (от 7 до 11 лет) – для детей с сахарным диабетом

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
брусника	12,8	12	0,1	0,1	0,9	4,4								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сироп брусника на фруктозе	5	5	0	0	2,3	9,3								
вода	190	190	0	0	0	0								
Выход:		200	0,3	0,1	3,3	15,1								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
брусника	0	0	0,58	0	0,72	0,6	8,96	2,6	0,7	1,7	0,04	0	0	0
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сироп брусника на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,88	0	0,76	1,3	29,5	7	4,6	8,9	0,75	0	0	0

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с ягодами.

Чай с клюквенным сиропом на сорбите

Номер рецептуры: 54-41гн (от 7 до 11 лет) – для детей с сахарным диабетом

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

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0
сироп клюква на сорбите	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5–10 минут. В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют предварительно процеженный заваренный чай и сироп. Разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с клюквой.

Чай с лимоном и клюквенным сиропом на сорбите

Номер рецептуры: 54-42гн (от 7 до 11 лет) – для детей с сахарным диабетом

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
лимон	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
сироп клюква на сорбите	5	5	0	0	2,6	10,6
вода	190	190	0	0	0	0
Выход:		200	0,3	0	2,9	13,1

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	лимон	0	0	0,08	0	1,12	0,6	9,47	2,5	0,7	1,3	0,04	0	0,02
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сироп клюква на сорбите	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,38	0	1,16	1,2	30,1	6,8	4,6	8,5	0,75	0	0,02	0,7

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.

Заварку заливают кипятком в объеме 50 % от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5–10 минут. В кипящую воду (в объеме 50 % от предусмотренного) добавляют предварительно процеженный заваренный чай. Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с лимоном.

Чай с вишней и медом

Номер рецептуры: 54-43гн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вишня	12,7	12	0,1	0	1,2	5,2
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5
вода	220	220	0	0	0	0
Выход:		200	0,4	0	8,6	36,1

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
вишня	0	0	1,22	0	0,72	1,8	25,5	3,9	2,7	3,1	0,05	0,2	0,01	1,6
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
мед пчелиный	0	0	0	0	0	0,8	2,99	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	1,52	0	0,76	3,2	49,1	9,5	6,8	12	0,83	0,4	0,01	12

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с вишней и медом.

Чай с черной смородиной, облепихой и медом

Номер рецептуры: 54-44гн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
облепиха	8	7,5	0,1	0,4	0,4	5,1
смородина черная	8	7,5	0,1	0	0,5	2,5
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
мед пчелиный	12	12	0,1	0	8,8	35,4
вода	220	220	0	0	0	0
Выход:		200	0,5	0,4	9,8	44,4

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
облепиха	0	0	11,3	0	6	0,2	12	1,5	2	0,6	0,09	0,1	0,06	0,9
смородина черная	0	0	0,76	0	6	1,8	21,8	2,4	2	2,2	0,08	0,1	0,07	1,3
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
мед пчелиный	0	0	0	0	0	0,9	3,59	1,5	0,3	1,9	0,08	0,2	0	12
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	12,3	0	12	3,6	58	9,7	8,1	12	0,96	0,4	0,13	14

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные чаю с ягодами и медом.

2.10. Холодные напитки

Компот из смеси сухофруктов Номер рецептуры: 54-1хн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
смесь сухофруктов	26,8	25	0,5	0	13,4	55,6								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	190	190	0	0	0	0								
Выход:		200	0,5	0	19,8	81								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
смесь сухофруктов	0	0	15	0	0,02	0	0	49	2,1	4,3	0,07	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0

Способ термической обработки: варка.

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.

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Компот из кураги Номер рецептуры: 54-2хн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
курага	21,4	20	1	0,1	9,3	41,5								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	202	202	0	0	0	0								
Выход:		200	1	0,1	15,7	66,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
курага	0,01	0,03	70	0	0,32	2,58	285	28	18	25	0,56	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,03	70	0	0,32	2,63	285	28	18	25	0,58	0	0	0

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Плоды перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду.

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

При отпуске в стакан раскладывают фрукты и заливают отваром.

Температура подачи: 20 °С.

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
чернослив	26,8	25	0,5	0,2	13,1	55,9								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	202	202	0	0	0	0								
Выход:		200	0,5	0,2	19,5	81,3								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
чернослив	0	0,02	1,5	0	0,3	1,9	179	18	22	18	0,65	0,1	0,07	1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,02	1,5	0	0,3	1,95	179	18	22	18	0,67	0,1	0,07	1

Способ термической обработки: варка.

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 отваром.

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

**Компот из изюма
Номер рецептуры: 54-4хн (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
изюм	20,4	20	0,4	0,1	12	50,4
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
вода	202	202	0	0	0	0
Выход:		200	0,4	0,1	18,4	75,8

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
изюм	0,02	0,01	0,72	0	0	17,8	138	14	7,3	22	0,52	0,2	0,11	46,8
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,02	0,01	0,72	0	0	17,8	138	14	7,3	22	0,54	0,2	0,11	46,8

Способ термической обработки: варка.

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.

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус – сладкий, с выраженным привкусом изюма.

Компот из яблок и вишни Номер рецептуры: 54-5хн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вишня	20	18	0,1	0	1,7	7,8
яблоко	24,6	23	0,1	0,1	2,1	9,3
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
вода	180	180	0	0	0	0
Выход:		200	0,2	0,1	10,2	42,5

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
вишня	0	0	1,84	0	1,08	2,74	38,3	5,9	4,1	4,7	0,08	0,4	0,02	2,34
яблоко	0	0	0,69	0	0,92	4,54	53,1	3,2	1,8	2,2	0,44	0,5	0,06	1,84
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	2,53	0	2	7,33	91,5	9,2	5,9	6,9	0,54	0,8	0,08	4,18

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Компот из вишни
Номер рецептуры: 54-6хн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
вишня	42,4	40	0,3	0,1	3,9	17,3								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
кислота лимонная	0,2	0,2	0	0	0	0,1								
вода	162	162	0	0	0	0								
Выход:		200	0,3	0,1	10,3	42,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
вишня	0,01	0,01	4,08	0	2,4	6,08	85	13	9,1	10	0,17	0,8	0,04	5,2
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,1	0,01	0,27	0,2	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,01	4,08	0	2,5	6,14	85,4	13	9,1	10	0,19	0,8	0,04	5,2

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Компот из смородины
Номер рецептуры: 54-7хн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
смородина черная	32,1	30	0,3	0,1	2	10								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	168	168	0	0	0	0								
Выход:		200	0,3	0,1	8,4	35,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
смородина черная	0,01	0,01	3,06	0	24	7,3	87,2	9,5	8,1	8,6	0,34	0,3	0,29	5,1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,3	9,6	8,1	8,6	0,36	0,3	0,29	5,1

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10–12 минут. Компот охлаждают. Готовый компот разливают по стаканам.

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Компот из малины
Номер рецептуры: 54-8хн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
малина	21,4	20	0,2	0,1	1,5	7,4								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	203	203	0	0	0	0								
Выход:		200	0,2	0,1	7,9	32,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
малина	0	0,01	3,96	0	2	1,52	37,2	7	3,8	6,4	0,21	0,1	0,04	0,6
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	3,96	0	2	1,57	37,4	7,2	3,8	6,4	0,23	0,1	0,04	0,6

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Ягоду (свежую и свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки.

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10–12 минут. Компот охлаждают. Готовый компот разливают по стаканам.

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Компот из облепихи
Номер рецептуры: 54-9хн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
облепиха	21,4	20	0,2	1	1	13,6								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	203	203	0	0	0	0								
Выход:		200	0,2	1	7,4	39								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
облепиха	0	0,01	30	0	16	0,61	32	3,9	5,2	1,6	0,24	0,2	0,17	2,38
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	30	0	16	0,66	32,2	4	5,2	1,6	0,26	0,2	0,17	2,38

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10–12 минут. Компот охлаждают. Готовый компот разливают по стаканам.

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Компот из черники
Номер рецептуры: 54-10хн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
черника	21,4	20	0,2	0,1	1,4	7,3								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	203	203	0	0	0	0								
Выход:		200	0,2	0,1	7,8	32,7								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
черника	0	0	0	0	0,8	0,91	8,47	2,8	1	2,3	0,12	2,2	0,02	14,8
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	0	0	0,8	0,96	8,64	2,9	1	2,3	0,14	2,2	0,02	14,8

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10–12 минут. Компот охлаждают. Готовый компот разливают по стаканам.

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Компот из брусники
Номер рецептуры: 54-11хн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
брусника	21,4	20	0,1	0,1	1,5	7,3								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	203	203	0	0	0	0								
Выход:		200	0,1	0,1	7,9	32,7								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
брусника	0	0	0,96	0	1,2	1,06	14,9	4,4	1,2	2,8	0,07	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	0,96	0	1,2	1,11	15,1	4,5	1,2	2,8	0,09	0	0	0

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10–12 минут. Компот охлаждают. Готовый компот разливают по стаканам.

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Компот из клюквы
Номер рецептуры: 54-12хн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
клюква	21,4	20	0,1	0	0,7	3,4								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	203	203	0	0	0	0								
Выход:		200	0,1	0	7,1	28,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
клюква	0	0	0	0	1,2	0,15	19,8	2,5	2,6	1,9	0,1	0	0,02	2
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	0	0	1,2	0,2	19,9	2,6	2,6	1,9	0,12	0	0,02	2

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды (замороженные) и проваривают 10–12 минут. Компот охлаждают. Готовый компот разливают по стаканам.

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Напиток из шиповника
Номер рецептуры: 54-13хн (от 7 до 11 лет)

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

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Компот из смородины с мёдом
Номер рецептуры: 54-14хн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
смородина черная	32,1	30	0,3	0,1	2	10								
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5								
вода	165	165	0	0	0	0								
Выход:		200	0,4	0,1	9,3	39,5								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
смородина черная	0,01	0,01	3,06	0	24	7,3	87,2	9,5	8,1	8,6	0,34	0,3	0,29	5,1
мед пчелиный	0	0	0	0	0	0,76	2,99	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,01	3,06	0	24	8,06	90,1	11	8,4	10	0,41	0,5	0,29	15,1

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Компот из малины с мёдом
Номер рецептуры: 54-15хн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
малина	21,4	20	0,2	0,1	1,5	7,4								
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5								
вода	203	203	0	0	0	0								
Выход:		200	0,3	0,1	8,8	36,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
малина	0	0,01	3,96	0	2	1,52	37,2	7	3,8	6,4	0,21	0,1	0,04	0,6
мед пчелиный	0	0	0	0	0	0,76	2,99	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	3,96	0	2	2,28	40,2	8,3	4,1	8	0,28	0,3	0,04	10,6

Способ термической обработки: варка.

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. Готовый компот разливают по стаканам.

Температура подачи: 20 °С.

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: 54-16хн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
облепиха	21,4	20	0,2	1	1	13,6								
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5								
вода	203	203	0	0	0	0								
Выход:		200	0,3	1	8,3	43,1								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
облепиха	0	0,01	30	0	16	0,61	32	3,9	5,2	1,6	0,24	0,2	0,17	2,38
мед пчелиный	0	0	0	0	0	0,76	2,99	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	30	0	16	1,37	35	5,1	5,5	3,1	0,31	0,4	0,17	12,4

Способ термической обработки: варка.

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. Готовый компот разливают по стаканам.

Температура подачи: 20 °С.

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: 54-17хн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
черника	21,4	20	0,2	0,1	1,4	7,3								
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5								
вода	203	203	0	0	0	0								
Выход:		200	0,3	0,1	8,7	36,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
черника	0	0	0	0	0,8	0,91	8,47	2,8	1	2,3	0,12	2,2	0,02	14,8
мед пчелиный	0	0	0	0	0	0,76	2,99	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	0	0	0,8	1,67	11,5	4,1	1,3	3,8	0,19	2,4	0,02	24,8

Способ термической обработки: варка.

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. Готовый компот разливают по стаканам.

Температура подачи: 20 °С.

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: 54-18хн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
брусника	21,4	20	0,1	0,1	1,5	7,3								
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5								
вода	203	203	0	0	0	0								
Выход:		200	0,2	0,1	8,8	36,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
брусника	0	0	0,96	0	1,2	1,06	14,9	4,4	1,2	2,8	0,07	0	0	0
мед пчелиный	0	0	0	0	0	0,76	2,99	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	0,96	0	1,2	1,82	17,9	5,6	1,5	4,4	0,14	0,2	0	10

Способ термической обработки: варка.

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. Готовый компот разливают по стаканам.

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Компот из клюквы с мёдом
Номер рецептуры: 54-19хн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
клюква	21,4	20	0,1	0	0,7	3,4								
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5								
вода	203	203	0	0	0	0								
Выход:		200	0,2	0	8	32,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
клюква	0	0	0	0	1,2	0,15	19,8	2,5	2,6	1,9	0,1	0	0,02	2
мед пчелиный	0	0	0	0	0	0,76	2,99	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	0	0	1,2	0,91	22,7	3,7	2,9	3,5	0,17	0,2	0,02	12

Способ термической обработки: варка.

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. Готовый компот разливают по стаканам.

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Кисель из апельсинов
Номер рецептуры: 54-20хн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
апельсин	73,5	50	0,4	0,1	3,7	17,2								
крахмал картофельный	6	6	0	0	4,3	17,1								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0								
вода	160	160	0	0	0	0								
Выход:		200	0,4	0,1	14,4	59,7								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
апельсин	0,01	0,01	2,4	0	12	4,94	81,8	15	5,7	10	0,13	1	0,22	8,5
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0,27	0,75	2,1	0	4	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,01	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,01	2,4	0	12	5,26	82,7	17	5,7	14	0,15	1	0,22	8,5

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Апельсины моют, очищают от кожицы. Удаляют семена, протирают, отжимают сок. Из цедры и оставшейся после отжима мякоти плодов готовят отвар, цедру и мякоть заливают закипевшей водой и оставляют в закрытой посуде на 2 часа, процеживают.

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

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – кисель полупрозрачный; консистенция – однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет – оранжевый; вкус и запах – апельсиновые.

Кисель из брусники
Номер рецептуры: 54-21хн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
брусника	21,4	20	0,1	0,1	1,5	7,3								
крахмал картофельный	6	6	0	0	4,3	17,1								
сахар-песок	10	10	0	0	9,1	36,3								
вода	190	190	0	0	0	0								
Выход:		200	0,1	0,1	14,9	60,7								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
брусника	0	0	0,96	0	1,2	1,06	14,9	4,4	1,2	2,8	0,07	0	0	0
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0,27	0,75	2,1	0	4	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,08	0,25	0,2	0	0	0,03	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	0,96	0	1,2	1,41	15,9	6,7	1,2	6,8	0,1	0	0	0

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Мезгу 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.

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – кисель полупрозрачный; консистенция – однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах – вишневые.

Кисель из вишни
Номер рецептуры: 54-22хн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
вишня	25,4	24	0,2	0	2,3	10,4								
крахмал картофельный	6	6	0	0	4,3	17,1								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	180	180	0	0	0	0								
Выход:		200	0,2	0	13	52,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
вишня	0,01	0,01	2,45	0	1,44	3,65	51	7,8	5,4	6,3	0,1	0,5	0,02	3,12
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0,27	0,75	2,1	0	4	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,01	2,45	0	1,44	3,97	51,9	10	5,4	10	0,12	0,5	0,02	3,12

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Мезгу 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.

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – кисель полупрозрачный; консистенция – однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах – вишневые.

Кисель из смородины
Номер рецептуры: 54-23хн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
смородина черная	25,7	24	0,2	0,1	1,6	8								
крахмал картофельный	6	6	0	0	4,3	17,1								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	180	180	0	0	0	0								
Выход:		200	0,2	0,1	12,3	50,5								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
смородина черная	0,01	0,01	2,45	0	19,2	5,84	69,7	7,6	6,5	6,9	0,27	0,2	0,23	4,08
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0,27	0,75	2,1	0	4	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,01	2,45	0	19,2	6,16	70,6	9,8	6,5	11	0,29	0,2	0,23	4,08

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Мезгу 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.

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – кисель полупрозрачный; консистенция – однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах – ягодные.

Кисель из облепихи
Номер рецептуры: 54-24хн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
облепиха	25,7	24	0,3	1,1	1,2	16,3								
крахмал картофельный	6	6	0	0	4,3	17,1								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	180	180	0	0	0	0								
Выход:		200	0,3	1,1	11,9	58,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
облепиха	0,01	0,01	36	0	19,2	0,73	38,5	4,7	6,3	1,9	0,29	0,3	0,2	2,86
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0,27	0,75	2,1	0	4	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,01	36	0	19,2	1,05	39,4	6,9	6,3	5,9	0,31	0,3	0,2	2,86

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Мезгу 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.

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – кисель полупрозрачный; консистенция – однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах – ягодные.

Кисель из клюквы
Номер рецептуры: 54-25хн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
клюква	21,4	20	0,1	0	0,7	3,4								
крахмал картофельный	6	6	0	0	4,3	17,1								
сахар-песок	10	10	0	0	9,1	36,3								
вода	190	190	0	0	0	0								
Выход:		200	0,1	0	14,1	56,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
клюква	0	0	0	0	1,2	0,15	19,8	2,5	2,6	1,9	0,1	0	0,02	2
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0,27	0,75	2,1	0	4	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,08	0,25	0,2	0	0	0,03	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	0	0	1,2	0,5	20,8	4,8	2,6	5,9	0,13	0	0,02	2

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Мезгу 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.

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – кисель полупрозрачный; консистенция – однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах – ягодные.

Компот из яблок с сиропом на стевии

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
яблоко	45,2	40	0,2	0,1	3,6	16,1								
сироп на стевии	5	5	0	0	1,5	5,8								
кислота лимонная	0,2	0,2	0	0	0	0,1								
вода	172	172	0	0	0	0								
Выход:		200	0,2	0,1	5,1	22								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
яблоко	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,9	92,3	5,6	3,1	3,8	0,77	0,8	0,11	3,2
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,1	0,01	0,27	0,2	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,01	1,2	0	1,7	7,91	92,6	5,9	3,2	3,9	0,77	0,8	0,11	3,2

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: 20 °С.

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: 54-27хн (от 7 до 11 лет) – для детей с сахарным диабетом

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
шиповник (сухой)	21,4	20	0,6	0,2	8,8	39,9								
сироп шиповник на сорбите	5	5	0	0	3,6	14,6								
вода	230	230	0	0	0	0								
Выход:		200	0,6	0,2	12,4	54,5								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
шиповник (сухой)	0,01	0,05	98	0	80	1,67	8,3	11	3	3	0,52	0	0	0
сироп шиповник на сорбите	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,05	98	0	80	1,67	8,3	11	3	3	0,52	0	0	0

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Напиток из облепихи с сиропом на стевии
Номер рецептуры: 54-28хн (от 7 до 11 лет) – для детей с сахарным диабетом

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

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Компот из смеси свежих ягод с сиропом на стевии (брусника, малина, смородина)
Номер рецептуры: 54-29хн (от 7 до 11 лет) – для детей с сахарным диабетом

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

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид – сироп прозрачный; вкус – кисло-сладкий; запах – приятный.

Компот из вишни с мёдом
Номер рецептуры: 54-30хн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
вишня	21,2	20	0,2	0	1,9	8,6								
мед пчелиный	15	15	0,1	0	11	44,3								
вода	203	203	0	0	0	0								
Выход:		200	0,3	0	12,9	52,9								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
вишня	0	0	2,04	0	1,2	3,04	42,5	6,5	4,5	5,2	0,09	0,4	0,02	2,6
мед пчелиный	0	0	0	0	0	1,14	4,48	1,9	0,4	2,4	0,1	0,3	0	15
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	2,04	0	1,2	4,18	47	8,4	4,9	7,6	0,19	0,7	0,02	17,6

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, моют, удаляют косточки и плодоножки. Подготовленные ягоды протирают и отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой, варят 5–8 мин и процеживают. В отвар добавляют мед, доводят до кипения, вливают отжатый сок и охлаждают. Разливают в стаканы.

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – сироп прозрачный, ягоды без косточек; вкус и запах – вишневые с мёдом.

Компот из клубники
Номер рецептуры: 54-31хн (от 7 до 11 лет)

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

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Компот из свежих яблок
Номер рецептуры: 54-32хн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
яблоко	45,2	40	0,15	0,14	3,57	16,1								
сахар-песок	7	7	0	0	6,36	25,4								
вода	170	170	0	0	0	0								
Выход:		200	0,15	0,14	9,93	41,5								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
яблоко	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,9	92,3	5,6	3,1	3,8	0,77	0,8	0,1	3,2
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	52	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,95	92,5	58	3,1	3,8	0,79	0,8	0,1	3,2

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Яблоки моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют яблоки, варят при слабом кипении 10–12 минут. Компот охлаждают, разливают по стаканам, предварительно разложив туда яблоки.

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус – кисло-сладкий с ароматом яблок; цвет – светлый.

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

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

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Компот из яблок с лимоном
Номер рецептуры: 54-34хн (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
яблоко	56,5	50	0,2	0,2	4,5	20,2								
лимон	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	180	180	0	0	0	0								
Выход:		200	0,3	0,2	11,1	46,7								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
яблоко	0,01	0,01	1,5	0	2	9,9	115	7	3,9	4,8	0,96	1	0,13	4
лимон	0	0	0,08	0	1,12	0,6	9,5	2,5	0,7	1,3	0,04	0	0,02	0,7
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,01	1,58	0	3,12	11	125	10	4,7	6,1	1,02	1	0,15	4,7

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Яблоки перебирают, моют, удаляют семенные гнезда, нарезают тонкими ломтиками. С лимонов снимают цедру, мякоть нарезают ломиками острым ножом. Цедру, снятую с лимона, мелко нарезают. Подготовленные яблоки и цедру заливают горячей водой, варят 10–15 минут и процеживают. В отвар добавляют сахар, доводят до кипения, закладывают лимон, доводят до кипения и варят 2–3 минуты. Компот охлаждают. Готовый компот разливают по стаканам.

Температура подачи: 20 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус – кисло-сладкий с ароматом яблок и лимона; цвет – светло-желтый.

Набор типовых меню горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях

Таблица 1

Меню горячих завтраков и обедов, вариант 1

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (мандарин)**	140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	625	18,5	16,7	81,7	550,5
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	780	26,1	22	105,1	721,3
	Итого за завтрак и обед	1405	44,6	38,7	186,8	1271,8
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	30	0,2	0	0,8	4,2
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	100	2,9	2,9	16,5	103,9
54-1о	Омлет натуральный	75	6,3	9	1,6	112,7
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	595	19,7	16,6	73,7	522,7

Продолжение табл. 1

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Обед					
54-11з	Салат из моркови с яблоками ¹	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-14р	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	820	29	23,1	105,5	745,4
	Итого за завтрак и обед	1415	48,7	39,7	179,2	1268,1
¹ С 01.03- заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з»						
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (груша)**	150	0,6	0,5	15,5	68,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	620	15,6	12,4	92,2	542,3
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13,9	9,1	12,5	187,5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	780	31,9	18,3	119,5	768,3
	Итого за завтрак и обед	1400	47,5	30,7	211,7	1310,6
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	124,5
54-1т	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6

Продолжение табл. 1

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Джем фруктовый (абрикос)****	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Фрукт (мандарин)**	100	0,8	0,2	7,5	35
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	555	24,6	10,9	79,4	514,1
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-23м	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	795	33,8	15,1	115,3	731,4
	Итого за завтрак и обед	1350	58,4	26	194,7	1245,5
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Фрукт (банан)**	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	600	21,2	19,7	73,6	554,5
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,4	1,9	167,4
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	780	29,8	24	93,5	708,9
	Итого за завтрак и обед	1380	51	43,7	167,1	1263,4
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7

Продолжение табл. 1

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6,9	5,8	32,1	208,3
Пром.	Фрукт (яблоко)**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	635	20	14,4	88,5	562,8
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-24м	Шницель из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-1соус	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	795	34,8	17,9	107,6	731,1
	Итого за завтрак и обед	1430	54,8	32,3	196,1	1293,9
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (мандарин)**	140	1,1	0,3	10,5	49
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	610	19,2	14,6	91,1	572,5
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью ²	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Обед	705	25,4	27,1	93,4	718
	Итого за завтрак и обед	1315	44,6	41,7	184,5	1290,5

²С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з»

Продолжение табл. 1

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,3	5,6	17,1	136,4
54-4о	Омлет с сыром	75	9,5	12,7	1,5	158
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	565	19,6	19,6	67,5	523,8
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10с	Суп крестьянский с крупой	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	795	32,2	17	110	720,9
	Итого за завтрак и обед	1360	51,8	36,6	177,5	1244,7
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
Пром.	Фрукт (груша)**	150	0,6	0,5	15,5	68,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	620	15,5	9,9	90,2	510,3
	Обед					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-7м	Шницель из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Обед	750	37,7	23,3	90,9	724,2
	Итого за завтрак и обед	1370	53,2	33,2	181,1	1234,5

Продолжение табл. 1

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	100	4,1	4,6	19,3	135,1
54-1т	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
Пром.	Джем фруктовый (абрикос)****	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Фрукт (мандарин)**	100	0,8	0,2	7,5	35
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	555	25,1	10,8	81,7	524,7
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-9с	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м	Печень говяжья построгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,2
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	760	29,7	23,6	93,8	706
	Итого за завтрак и обед	1315	54,8	34,4	175,5	1230,7
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый***	30	0,9	0,1	1,8	11,1
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	600	22,6	20,7	75,6	577,5
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)****	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-29м	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,4	152,9
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

Продолжение табл. 1

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	800	29,3	22	103,8	729,4
	Итого за завтрак и обед	1400	51,9	42,7	179,4	1306,9
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	124,5
54-6т	Сырники	75	14,7	4,3	12,3	146,8
Пром.	Фрукт (яблоко)**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	595	24,2	10,4	81,1	514
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-23м	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0,6	3,3	1,3	37,2
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	795	41,7	14,5	103,3	710,4
	Итого за завтрак и обед	1390	65,9	24,9	184,4	1224,4
	Средние показатели за ЗАВТРАКИ	597,9	20,5	14,7	81,4	539,1
	Средние показатели за ОБЕДЫ	779,6	31,8	20,7	103,5	726,3
	Средние показатели за ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	1377,5	52,3	35,4	184,8	1265,4
Примечание:						
№ рецептуры* – номера рецептов из перечня блюд;						
Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;						
Овощи в нарезке, горошек зеленый*** – допускается выдача иных овощей;						
Джем фруктовый**** – допускается выдача различных фруктовых джемов.						

Таблица 2

Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню, вариант 1

Показатели	Фактические значения по меню	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Энергетическая ценность, ккал	1265,4	53,9	2350
Витамин С, мг	69,7	116,2	60
Витамин В1, мг	0,7	58,3	1,2
Витамин В2, мг	0,9	64,3	1,4
Витамин А, рет. экв	418,5	59,8	700
Кальций, мг	601,6	54,7	1100
Магний, мг	221,2	88,5	250
Железо, мг	12,8	106,7	12
Калий, мг	825	75,0	1100
Йод, мг	0,13	127,8	0,1
Селен, мг	0,03	100,0	0,03

Таблица 3

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (вариант 1)
завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК												Сумма за цикл	Средние значения	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
Хлеб ржаной	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300	25
Сухари панировочные	–	–	–	3	–	–	–	–	–	3	–	–	–	5,2	0,4
Хлеб пшеничный	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	540	45
Мука пшеничная	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	5	–	5	0,4
Крупа кукурузная	–	20	–	–	–	–	–	–	40	–	–	–	–	60	5
Крупа манная	–	–	–	5	–	–	–	–	–	5	–	6	–	15,2	1,3
Крупа овсяная	50	–	–	–	–	–	–	25	–	–	–	–	–	75	6,3
Крупа пшеничная	–	–	–	–	–	40	–	–	–	25	–	–	–	65	5,4
Крупа ячневая	–	–	–	22	–	–	–	–	–	–	–	22	–	44,4	3,7
Крупа пшенная	–	–	50	–	–	–	50	–	–	–	–	–	–	100	8,3
Огурец	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	37,5	3,1
Горошек зеленый	–	–	–	–	47	–	–	–	–	–	47	–	–	93	7,8
Джем фруктовый	–	–	–	10	–	–	–	–	–	10	–	–	–	20	1,7
Банан	–	–	–	–	150	–	–	–	–	–	150	–	–	300	25
Груша	–	–	150	–	–	–	–	–	150	–	–	–	–	300	25
Лимон	–	–	–	–	7	–	–	7	–	–	–	7	–	22,5	1,9
Мандарин	140	–	–	100	–	–	140	–	–	100	–	–	–	480	40
Яблоко	–	120	–	–	–	150	–	120	–	–	–	150	–	540	45
Молоко	100	209	154	55	58	200	234	77	200	53	108	55	–	1502	125,2
Творог	–	–	–	70	–	–	–	–	–	70	–	68	–	207	17,3
Сыр	16	–	–	–	–	16	–	17	–	–	–	–	–	48,5	4,0
Сметана	–	–	–	3	–	–	–	–	–	3	–	3	–	7,7	0,6
Масло сливочное	10	8	10	8	12	5	10	10	5	8	12	6	–	102,9	8,6

Продолжение табл. 3

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК												Сумма за цикл	Средние значения
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Яйцо куриное	–	51	–	2	102	–	–	47	–	2	102	3	308,1	25,7
Сахар-песок	10	9	10	13	7	10	10	9	10	13	7	13	119,5	10,0
Чай черный байховый	1	–	1	1	1	–	–	1	–	1	1	1	8	0,7
Какао-порошок	–	5	–	–	–	–	5	–	–	–	–	–	10	0,8
Кофейный напиток	–	–	–	–	–	5	–	–	5	–	–	–	10	0,8
Соль йодированная	1,0	0,7	1,0	0,7	0,5	1,0	1,0	0,7	1,0	0,7	0,5	0,7	9,4	0,8
Ванилин	–	–	–	0,005	–	–	–	–	–	0,005	–	0,005	0,01	0

Таблица 4

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (вариант 1) обедов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ОБЕД												Сумма за цикл	Средние значения
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Хлеб ржаной	30	30	30	30	30	30	15	30	15	30	30	30	330	27,5
Хлеб пшеничный	60	68	60	69	60	69	30	69	44	40	72	69	711,5	59,3
Сухари панировочные	–	–	–	8	–	8	–	8	8	–	–	8	41,5	3,5
Мука пшеничная	9	2	14	9	3	1	–	9	1	1	1	3	51,1	4,3
Крупа рисовая	6	54	–	–	–	–	58	–	–	–	4	–	122,4	10,2
Крупа перловая	–	–	50	–	–	–	–	8	–	–	–	–	58,0	4,8
Крупа гречневая	–	–	–	–	–	69	–	–	–	–	–	–	69,0	5,8
Фасоль	–	–	–	–	–	–	–	–	–	16	–	–	16,0	1,3
Горох	–	–	–	16	–	–	–	–	75	–	–	75	166,0	13,8
Макаронные изделия	–	–	8	–	51	–	–	–	–	–	51	–	110,0	9,2
Картофель	300	25	124	284	–	25	93	238	22	257	93	–	1464	122,0
Огурец соленый	15	–	–	–	–	–	15	–	–	–	15	–	45,0	3,8
Томат	68	–	–	68	–	–	–	–	–	–	68	–	203,4	17,0
Свекла	–	40	–	–	82	40	–	–	40	82	–	–	283,6	23,6

Продолжение табл. 4

Наименование пищевой продукции	ОБЕД												Сумма за цикл	Средние значения
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Петрушка (корень)	1	1	–	3	2	1	–	–	1	–	1	1	8,8	0,7
Перец сладкий	–	–	68	–	–	–	–	–	–	–	–	68	135,6	11,3
Огурец	–	–	–	–	–	75	–	75	–	–	–	–	150,0	12,5
Морковь	10	86	21	10	17	13	43	10	94	13	12	10	339,6	28,3
Лук репчатый	19	20	10	11	12	10	20	10	11	10	11	10	153,5	12,8
Капуста белокочанная	20	20	–	–	70	20	63	30	20	–	–	70	313,0	26,1
Томатное пюре	–	6	–	–	1	6	–	–	6	–	4	1	28,4	2,4
Смородина черная	–	–	–	–	32	–	–	–	–	–	32	–	64,2	5,4
Клубника	–	21	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	21,4	1,8
Яблоко	–	20	–	–	–	45	–	–	45	–	–	25	135,4	11,3
Вишня	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	20	20,0	1,7
Чернослив	27	–	–	–	–	–	–	–	–	27	–	–	53,5	4,5
Смесь сухофруктов	–	–	–	27	–	–	–	27	–	–	–	–	53,5	4,5
Курага	–	–	21	–	–	–	21	–	–	–	–	–	42,8	3,6
Говядина 1 категории	52	–	–	–	73	–	73	–	73	–	65	–	335,7	28,0
Печень говяжья	–	–	67	–	–	–	–	–	–	78	–	–	144,5	12,0
Куриная грудка (филе)	–	–	–	63	–	63	–	63	–	–	–	63	253,1	21,1
Рыба (филе)	–	76	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	75,7	6,3
Молоко	53	30	–	58	–	13	–	78	17	24	–	13	286,3	23,9
Сметана	10	10	–	–	30	20	10	10	10	27	10	30	166,7	13,9
Масло сливочное	1	11	16	1	8	7	8	2	9	8	10	1	82,0	6,8
Масло подсолнечное	11	10	2	11	4	6	10	11	4	11	4	6	89,0	7,4
Яйцо куриное	–	14	15	–	–	–	–	–	–	–	–	–	29,3	2,4
Сахар-песок	7	9	7	7	7	9	10	7	9	7	8	7	94,0	7,8
Соль йодированная	1,2	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,3	1,1	1	2,1	1,2	1,1	14,3	1,2
Лавровый лист	0,14	0,04	0,04	0,14	0,04	0,04	0,04	0,04	0,14	0,04	0,04	0,04	0,7	0,1
Кислота лимонная	–	0,2	–	–	0,1	0,2	0,1	–	0,2	0,1	–	–	0,9	0,1

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1–4-х классов в общеобразовательных организациях

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню завтраков и обедов (вариант 1)
по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК И ОБЕД												Сумма за цикл	Средние значения
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Хлеб ржаной	55	55	55	55	55	55	40	55	40	55	55	55	630	53
Хлеб пшеничный	105	113	105	114	105	114	75	114	89	85	117	114	1252	104
Сухари панировочные	–	–	–	11	–	8	–	8	8	3	–	8	47	4
Мука пшеничная	9	2	14	9	3	1	–	9	1	1	1	8	56	5
Крупа пшеничная	–	–	–	–	–	40	–	–	–	25	–	–	65	5
Крупа перловая	–	–	50	–	–	–	–	8	–	–	–	–	58	5
Крупа овсяная	50	–	–	–	–	–	–	25	–	–	–	–	75	6
Крупа манная	–	–	–	5	–	–	–	–	–	5	–	6	15	1
Крупа кукурузная	–	20	–	–	–	–	–	–	40	–	–	–	60	5
Крупа гречневая	–	–	–	–	–	69	–	–	–	–	–	–	69	6
Фасоль	–	–	–	–	–	–	–	–	–	16	–	–	16	1
Горох	–	–	–	16	–	–	–	–	75	–	–	75	166	14
Крупа рисовая	6	54	–	–	–	–	58	–	–	–	4	–	122	10
Крупа ячневая	–	–	–	22	–	–	–	–	–	–	–	22	44	4
Крупа пшеничная	–	–	50	–	–	–	50	–	–	–	–	–	100	8
Макаронные изделия	–	–	8	–	51	–	–	–	–	–	51	–	110	9
Картофель	263	22	109	250	–	22	82	209	22	226	82	–	1285	107
Огурец соленый	15	–	–	–	–	–	15	–	–	–	15	–	45	4
Томат	68	–	–	68	–	–	–	–	–	–	68	–	203	17
Свекла	–	40	–	–	82	40	–	–	40	82	–	–	284	24
Петрушка (корень)	1	1	–	3	2	1	–	–	1	–	1	1	9	1
Перец сладкий	–	–	68	–	–	–	–	–	–	–	–	68	136	11
Огурец	–	38	–	–	–	75	–	75	–	–	–	–	188	16

Продолжение табл. 5

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК И ОБЕД												Сумма за цикл	Средние значения
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Морковь	10	86	21	10	17	13	43	10	94	13	12	10	340	28
Лук репчатый	19	20	10	11	12	10	20	10	11	10	11	10	154	13
Капуста белокочанная	20	20	–	–	70	20	63	30	20	–	–	70	313	26
Томатное пюре	–	6	–	–	1	6	–	–	6	–	4	1	28	2
Горошек зеленый	–	–	–	–	47	–	–	–	–	–	47	–	93	8
Джем фруктовый	–	–	–	10	–	–	–	–	–	10	–	–	20	2
Смородина черная	–	–	–	–	32	–	–	–	–	–	32	–	64	5
Клубника	–	21	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	21	2
Яблоко	–	140	–	–	–	195	–	120	45	–	–	175	675	56
Мандарин	140	–	–	100	–	–	140	–	–	100	–	–	480	40
Лимон	–	–	–	–	7	–	–	7	–	–	–	7	22	2
Груша	–	–	150	–	–	–	–	–	150	–	–	–	300	25
Вишня	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	20	20	2
Банан	–	–	–	–	150	–	–	–	–	–	150	–	300	25
Курага	–	–	21	–	–	–	21	–	–	–	–	–	43	4
Смесь сухофруктов	–	–	–	27	–	–	–	27	–	–	–	–	54	4
Чернослив	27	–	–	–	–	–	–	–	–	27	–	–	54	4
Говядина 1 категории	52	–	–	–	73	–	73	–	73	–	65	–	336	28
Печень говяжья	–	–	67	–	–	–	–	–	–	78	–	–	144	12
Куриная грудка (филе)	–	–	–	63	–	63	–	63	–	–	–	63	253	21
Минтай (филе)	–	76	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	76	6
Молоко	153	239	154	113	58	213	234	155	217	77	108	68	1788	149
Творог	–	–	–	70	–	–	–	–	–	70	–	68	207	17
Сыр	16	–	–	–	–	16	–	17	–	–	–	–	48	4
Сметана	10	10	–	3	30	20	10	10	10	29	10	33	174	15

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК И ОБЕД												Сумма за цикл	Средние значения
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Масло сливочное	11	20	26	9	19	12	18	12	14	16	21	7	185	15
Масло подсолнечное	11	10	2	11	4	6	10	11	4	11	4	6	89	7
Яйцо куриное	–	65	15	2	102	–	–	47	–	2	102	3	337	28
Сахар-песок	17,0	17,5	17,0	20,0	14,0	19,0	20,0	15,5	19	20,0	14,5	19,5	213,5	17,8
Чай черный байховый	1	–	1	1	1	–	–	1	–	1	1	1	8	1
Какао-порошок	–	5	–	–	–	–	5	–	–	–	–	–	10	1
Кофейный напиток	–	–	–	–	–	5	–	–	5	–	–	–	10	1
Соль йодированная	2,2	2,2	2,0	1,7	1,4	2,0	2,3	1,8	2	2,8	1,7	1,7	23,7	2
Лавровый лист	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0	0,0	0,7	0,1
Кислота лимонная	–	0,2	–	–	0,1	0,2	0,1	–	0,2	0,1	–	–	0,9	0,1
Ванилин	–	–	–	0,005	–	–	–	–	–	0,005	–	0,005	0,01	0

Таблица 6

Меню горячих завтраков и обедов, вариант 2

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2к	Каша вязкая молочная куку- рузная	200	7,2	9,2	44	287,8
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	555	16,6	14,4	86,2	541
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	750	34,4	28,9	86,1	741,4
	Итого за завтрак и обед	1305	51	43,3	172,3	1282,4
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	580	27,9	15,4	72,4	539,6
	Обед					
54-11з	Салат из моркови с яблоками ¹	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	830	29,4	23,8	106,5	757,3
	Итого за завтрак и обед	1410	57,3	39,2	178,9	1296,9

¹С 01.03 – заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з»

Продолжение табл. 6

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	316
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	540	26,2	27,6	53,9	568,4
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (перец болгарский)***	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13,9	9,1	12,5	187,5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	780	31,9	18,3	119,5	768,3
	Итого за завтрак и обед	1320	58,1	45,9	173,4	1336,7
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
Пром.	Джем фруктовый (абрикос)****	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	500	35,7	11,5	71	529,8
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	750	34,6	24,4	95,1	736,6
	Итого за завтрак и обед	1250	70,3	35,9	166,1	1266,4
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7

Продолжение табл. 6

№ рецеп-туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-14р	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	550	27,4	15,4	77,2	555,9
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	780	31,4	24,8	94,7	727,2
	Итого за завтрак и обед	1330	58,8	40,2	171,9	1283,1
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	590	14,4	12,6	83,2	502,2
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-21м	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0,9	4,9	2	55,8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	790	40,4	19,5	99,6	734,7
	Итого за завтрак и обед	1380	54,8	32,1	182,8	1236,9
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5

Продолжение табл. 6

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	540	18,7	14,4	85,9	548
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью ²	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-12м	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	750	31,9	20,3	107,6	738,9
	Итого за завтрак и обед	1290	50,6	34,7	193,5	1286,9
² С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з»						
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	580	25,4	11,6	76,6	512,1
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10с	Суп крестьянский с крупой	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-14р	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	830	31,1	18,6	107,1	718,6
	Итого за завтрак и обед	1410	56,5	30,2	183,7	1230,7
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120	0,5	0,5	11,8	53,3

Продолжение табл. 6

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	605	18,9	14,3	86,5	549
	Обед					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	750	34,3	30,7	76,9	720,8
	Итого за завтрак и обед	1355	53,2	45	163,4	1269,8
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый***	30	0,9	0,1	1,8	11,1
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
Пром.	Фрукт (банан)**	150	2,3	0	33,6	143,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	600	21,2	18,8	75,5	554,9
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-9с	Суп фасольевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,2
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	780	31,3	23,8	103,6	752,8
	Итого за завтрак и обед	1380	52,5	42,6	179,1	1307,7
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
Пром.	Джем фруктовый (абрикос)****	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	500	37,1	12,6	73,2	553,9

Продолжение табл. 6

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-20с	Суп картофельный с рыбой	200	8,4	2,6	14,6	115,4
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	780	34,3	23,1	94,4	721,9
	Итого за завтрак и обед	1280	71,4	35,7	167,6	1275,8
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-9г	Рагу из овощей*****	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	555	22,4	21,4	64,5	539,3
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (перец болгарский)***	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-23м	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0,9	4,9	2	55,8
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	805	31,1	19,6	106,6	727,7
	Итого за завтрак и обед	1360	53,5	41	171,1	1267
	Средние показатели за ЗАВТРАКИ	557,9	24,3	15,8	75,5	541,2
	Средние показатели за ОБЕДЫ	781,3	33,2	23	99,8	737,2
	Средние показатели за ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	1339	57,3	38,8	175,3	1278,4
Примечание: № рецептуры* – номера рецептов из перечня блюд; Фрукт** – допускается выдача иных фруктов; Овощи в нарезке, горошек зеленый*** – допускается выдача иных овощей; Джем фруктовый**** – допускается выдача различных фруктовых джемов. Рагу из овощей***** – допускается замена на следующие блюда: 54-24г «Овощное рагу с кабачками», 54-25г «Овощное рагу с баклажанами»						

Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню, вариант 2

Показатели	Фактические значения по меню	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность, ккал	1278,4	54,4	2350
Витамин С, мг	68,5	114,2	60
Витамин В1, мг	0,7	58,3	1,2
Витамин В2, мг	0,9	64,3	1,4
Витамин А, рет. экв	503	71,8	700
Кальций, мг	601,0	54,6	1100
Магний, мг	222,1	88,8	250
Железо, мг	12,1	100,8	12
Калий, мг	825	75,0	1100
Йод, мг	0,15	150,0	0,1
Селен, мг	0,06	200,0	0,03

Таблица 8

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (вариант 2) завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Хлеб ржаной	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	305	25,4
Хлеб пшеничный	45	45	45	45	53	45	45	45	45	45	45	59	562	46,9
Сухари панировочные	–	–	–	5	–	–	–	–	–	–	5	8	19	1,6
Мука пшеничная	–	3	–	–	10	–	–	3	–	–	–	1	16	1,4
Крупа овсяная	–	–	–	–	–	50	–	–	–	–	–	–	50	4,2
Крупа манная	–	–	–	10	–	–	–	–	–	–	10	–	19	1,6
Крупа кукурузная	57	–	–	–	–	–	–	–	40	–	–	–	97	8,1
Крупа пшеничная	–	–	–	–	–	–	50	–	–	–	–	–	50	4,2
Макаронные изделия	–	–	–	–	–	–	–	51	–	–	–	–	51	4,3
Картофель	–	171	–	–	182	–	–	–	–	–	–	65	418	34,9
Томат	–	–	–	–	–	–	–	68	–	–	–	–	68	5,7
Свекла	–	82	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	82	6,8
Репка	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	30	30	2,5
Огурец	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	75	75	6,3
Морковь	–	29	–	–	27	–	–	28	–	–	–	30	114	9,5
Лук репчатый	–	13	–	–	10	–	–	13	–	–	–	15	51	4,2
Капуста белокочанная	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	38	38	3,1
Горошек зеленый	–	–	–	–	–	–	–	–	–	47	–	–	47	3,9
Джем фруктовый	–	–	–	10	–	–	–	–	–	–	10	–	20	1,7
Банан	–	–	–	–	–	–	–	–	–	150	–	–	150	12,5
Яблоко	–	–	120	–	–	120	–	–	120	–	–	–	360	30
Мандарин	70	–	–	70	–	–	70	–	–	–	70	–	280	23,3
Лимон	–	–	–	–	–	8	–	8	–	–	–	8	23	1,9

Продолжение табл. 8

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК												Сумма за цикл	Среднее значение	
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6			
Говядина 1 категории	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	73	73	6,1
Куриная грудка (филе)	–	67	–	–	–	–	–	67	–	–	–	–	135	11,2	
Рыба (филе)	–	–	–	–	76	–	–	–	–	–	–	–	76	6,3	
Молоко	100	154	104	–	185	100	234	–	200	58	50	17	1202	100,1	
Творог	–	–	–	140	–	–	–	–	–	–	140	–	279	23,3	
Сыр	16	–	35	–	–	–	–	–	16	–	–	–	66	5,5	
Сметана	–	9	–	5	–	–	–	9	–	–	5	23	51	4,3	
Масло сливочное	10	9	11	5	5	10	10	9	5	12	5	6	97	8,1	
Масло подсолнечное	–	3	–	–	5	–	–	3	–	–	–	4	14	1,16	
Яйцо куриное	–	–	94	4	14	–	–	–	–	102	4	–	219	18,2	
Сахар	10	7	7	16	7	10	10	7	10	7	16	7	114	9,5	
Чай черный байховый	1	–	1	1	–	1	–	1	–	1	1	1	8	0,7	
Какао-порошок	–	5	–	–	–	–	5	–	–	–	–	–	10	0,8	
Кофейный напиток	–	–	–	–	5	–	–	–	5	–	–	–	10	0,8	
Соль йодированная	1	1,2	0,4	0,4	1	1	1	1,2	1	0,5	0,4	0,7	9,8	0,8	
Кислота лимонная	–	0,1	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0,1	0,01	
Ванилин	–	–	–	0,01	–	–	–	–	–	–	0,01	–	0,02	0,0017	

Таблица 9

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (вариант 2) обедов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ОБЕД												Сумма за цикл	Среднее значение	
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6			
Хлеб ржаной	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	360	30,0	
Хлеб пшеничный	60	68	60	60	60	60	60	68	60	60	60	69	745	62,1	

Продолжение табл. 9

Наименование пищевой продукции	ОБЕД												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Сухари панировочные	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	8	8	0,7
Мука пшеничная	2	2	14	–	5	2	–	10	2	1	3	4	42	3,5
Крупа рисовая	–	54	–	–	–	–	49	–	–	–	–	54	157	13,1
Крупа перловая	–	–	50	–	–	–	–	8	–	–	–	–	58	4,8
Крупа гречневая	–	–	–	–	–	69	–	–	–	–	–	–	69	5,8
Фасоль	–	–	–	–	–	–	–	–	–	16	–	–	16	1,3
Горох	–	–	–	16	–	–	–	–	–	–	–	–	16	1,3
Макаронные изделия	–	–	8	–	51	–	–	–	–	–	37	–	96	8,0
Картофель	82	22	109	209	–	22	82	209	22	226	122	–	1104	92,0
Огурец соленый	15	–	–	–	–	–	15	–	–	–	–	–	30	2,5
Укроп	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1	–	1	0,1
Томат	68	–	–	68	–	–	–	–	–	–	68	–	203	17,0
Свекла	–	40	–	–	82	40	–	–	40	82	–	–	284	23,6
Петрушка (корень)	–	1	–	3	1	1	–	–	1	–	–	1	5	0,4
Петрушка (зелень)	–	–	–	–	–	3	–	–	–	–	2	–	4	0,4
Перец сладкий	–	–	68	–	–	–	–	–	–	–	–	68	136	11,3
Огурец	–	–	–	–	–	75	–	75	–	–	–	–	150	12,5
Морковь	17	86	21	10	10	13	31	37	101	13	36	10	384	32,0
Лук репчатый	23	20	10	27	22	13	18	20	23	10	22	10	218	18,2
Капуста белокочанная	211	20	–	–	70	20	63	30	211	–	–	70	695	57,9
Томатное пюре	8	6	–	7	9	6	11	–	14	–	16	1	77	6,4
Горошек зеленый	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	9	–	9	0,8
Смородина черная	–	–	–	–	32	–	–	–	–	–	32	–	64	5,4
Клубника	–	21	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	21	1,8

Продолжение табл. 9

Наименование пищевой продукции	ОБЕД												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Яблоко	–	20	–	–	–	45	–	–	45	–	–	25	135	11,3
Вишня	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	20	20	1,7
Чернослив	27	–	–	–	–	–	–	–	–	27	–	–	54	4,5
Смесь сухофруктов	–	–	–	27	–	–	–	27	–	–	–	–	54	4,5
Курага	–	–	21	–	–	–	21	–	–	–	–	–	43	3,6
Говядина 1 категории	121	–	–	114	84	–	–	–	121	–	84	–	523	43,5
Печень говяжья	–	–	67	–	–	–	–	–	–	78	–	–	144	12,0
Куриная грудка (филе)	–	–	–	–	–	98	76	–	–	–	–	63	237	19,8
Рыба (филе)	–	76	–	–	–	–	–	76	–	–	49	–	200	16,7
Молоко	–	40	–	–	–	–	–	85	–	24	–	13	162	13,5
Сметана	10	10	–	–	10	40	10	10	10	27	–	40	167	13,9
Масло сливочное	10	12	16	7	11	8	–	5	13	8	16	8	115	9,6
Масло подсолнечное	5	10	2	4	4	4	17	9	5	11	–	6	75	6,3
Яйцо куриное	–	14	15	–	–	–	–	14	–	–	–	–	44	3,6
Сахар-песок	11	9	7	7	7	9	10	7	13	7	7	7	101	8,4
Соль йодированная	1,1	1,5	1	1,1	1	1,2	1,3	1,3	1,1	2,1	1	1,09	14,8	1,2
Лавровый лист	0,14	0,04	0,04	0,07	0,04	0,04	0,04	0,04	0,14	0,04	0,04	0,04	0,7	0,06
Кислота лимонная	–	0,2	–	–	0,1	0,2	0,1	–	0,2	0,1	–	–	0,9	0,08

Таблица 10

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (вариант 2) завтраков и обедов
по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК И ОБЕД												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Хлеб ржаной	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	660	55,0
Хлеб пшеничный	105	113	105	105	113	105	105	113	105	105	105	129	1308	109,0
Сухари панировочные	–	–	–	5	–	–	–	–	–	–	5	17	27	2,3
Мука пшеничная	2	5	14	–	14	2	–	13	2	1	3	5	59	4,9
Крупа рисовая	–	54	–	–	–	–	49	–	–	–	–	54	157	13,1
Крупа перловая	–	–	50	–	–	–	–	8	–	–	–	–	58	4,8
Крупа овсяная	–	–	–	–	–	50	–	–	–	–	–	–	50	4,2
Крупа манная	–	–	–	10	–	–	–	–	–	–	10	–	19	1,6
Крупа кукурузная	57	–	–	–	–	–	–	–	40	–	–	–	97	8,1
Крупа гречневая	–	–	–	–	–	69	–	–	–	–	–	–	69	5,8
Фасоль	–	–	–	–	–	–	–	–	–	16	–	–	16	1,3
Горох	–	–	–	16	–	–	–	–	–	–	–	–	16	1,3
Крупа пшеничная	–	–	–	–	–	–	50	–	–	–	–	–	50	4,2
Макаронные изделия	–	–	8	–	51	–	–	51	–	–	37	–	147	12,2
Картофель	82	193	109	209	182	22	82	209	22	226	122	65	1522	126,8
Огурец соленый	15	–	–	–	–	–	15	–	–	–	–	–	30	2,5
Укроп	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1	–	1	0,1
Томат	68	–	–	68	–	–	–	68	–	–	68	–	271	22,6
Свекла	–	122	–	–	82	40	–	–	40	82	–	–	365	30,5
Репка	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	30	30	2,5
Петрушка (корень)	–	1	–	3	1	1	–	–	1	–	–	1	5	0,4
Петрушка (зелень)	–	–	–	–	–	3	–	–	–	–	2	–	4	0,4
Перец сладкий	–	–	68	–	–	–	–	–	–	–	–	68	136	11,3

Продолжение табл. 10

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК И ОБЕД												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Огурец	–	–	–	–	–	75	–	75	–	–	–	75	225	18,8
Морковь	17	114	21	10	37	13	31	66	101	13	36	40	498	41,5
Лук репчатый	23	33	10	27	32	13	18	33	23	10	22	25	269	22,4
Капуста белокочанная	211	20	–	–	70	20	63	30	211	–	–	108	733	61,0
Томатное пюре	8	6	–	7	9	6	11	–	14	–	16	1	77	6,4
Горошек зел. консерв.	–	–	–	–	–	–	–	–	–	47	9	–	56	4,7
Смородина черная	–	–	–	–	32	–	–	–	–	–	32	–	64	5,4
Клубника	–	21	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	21	1,8
Яблоко	–	20	120	–	–	165	–	–	165	–	–	25	495	41,3
Мандарин	70	–	–	70	–	–	70	–	–	–	70	–	280	23,3
Лимон	–	–	–	–	–	7	–	7	–	–	–	7	22	1,9
Вишня	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	20	20	1,7
Банан	–	–	–	–	–	–	–	–	–	150	–	–	150	12,5
Джем фруктовый	–	–	–	10	–	–	–	–	–	–	10	–	20	1,7
Курага	–	–	21	–	–	–	21	–	–	–	–	–	43	3,6
Смесь сухофруктов	–	–	–	27	–	–	–	27	–	–	–	–	54	4,5
Чернослив	27	–	–	–	–	–	–	–	–	27	–	–	54	4,5
Говядина 1 категории	121	–	–	114	84	–	–	–	121	–	84	73	595	49,6
Печень говяжья	–	–	67	–	–	–	–	–	–	78	–	–	144	12,0
Куриная грудка (филе)	–	67	–	–	–	98	76	67	–	–	–	63	371	31,0
Минтай (филе)	–	76	–	–	76	–	–	76	–	–	49	–	276	23,0
Молоко	100	194	104	–	185	100	234	85	200	82	50	30	1363	113,6
Творог	–	–	–	140	–	–	–	–	–	–	140	–	279	23,3
Сыр	16	–	35	–	–	–	–	–	16	–	–	–	66	5,5
Сметана	10	19	–	5	10	40	10	19	10	27	5	63	218	18,2

Продолжение табл. 10

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК И ОБЕД												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Масло сливочное	20	21	27	12	17	18	10	14	18	20	21	15	212	17,7
Масло подсолнечное	5	13	2	4	9	4	17	11	5	11	–	10	89	7,4
Яйцо куриное	–	14	109	4	14	–	–	14	–	102	4	–	262	21,9
Сахар-песок	21	16	14	23	14	19	20	14	23	14	23	14	215	17,9
Чай черный байховый	1	–	1	1	–	1	–	1	–	1	1	1	8	0,7
Какао-порошок	–	5	–	–	–	–	5	–	–	–	–	–	10	0,8
Кофейный напиток	–	–	–	–	5	–	–	–	5	–	–	–	10	0,8
Соль йодированная	2	3	1	1	2	2	2	3	2	3	1	2	25	2,1
Лавровый лист	0,14	0,04	0,04	0,07	0,04	0,04	0,04	0,04	0,14	0,04	0,04	0,04	0,7	0,06
Кислота лимонная	–	0,3	–	–	0,1	0,2	0,1	–	0,2	0,1	–	–	1	0,08
Ванилин	–	–	–	0,01	–	–	–	–	–	–	0,01	–	0,02	0

Меню горячих завтраков и обедов, вариант 3

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	555	16,6	14,4	86,2	541
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	750	34,4	28,9	86,1	741,4
	Итого за завтрак и обед	1305	51	43,3	172,3	1282,4
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	30	0,2	0	0,8	4,2
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	570	23,2	22,7	58,8	531,5
	Обед					
54-11з	Салат из моркови с яблоками ¹	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-14р	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5ооу-20	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	830	29,4	23,8	106,5	757,3
	Итого за завтрак и обед	1400	52,6	46,5	165,3	1288,8

¹С 01.03 – заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з»

Продолжение табл. 11

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (груша)**	120	0,5	0,4	12,4	54,6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Завтрак		590	15,8	13,5	85,8	526,5
Обед						
54-4з	Овощи в нарезке (перец болгарский)***	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13,9	9,1	12,5	187,5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Обед		780	31,9	18,3	119,5	768,3
Итого за завтрак и обед		1370	47,7	31,8	205,3	1294,8
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
Пром.	Джем фруктовый (абрикос)****	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Завтрак		500	35,7	11,5	71	529,8
Обед						
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Обед		750	34,6	24,4	95,1	736,6
Итого за завтрак и обед		1250	70,3	35,9	166,1	1266,4
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
54-20з	Горошек зеленый***	30	0,9	0,1	1,8	11,1

Продолжение табл. 11

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
Пром.	Фрукт (банан)**	150	2,3	0	33,6	143,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	600	21,2	18,9	75,7	556
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	780	31,4	24,8	94,7	727,2
	Итого за завтрак и обед	1380	52,6	43,7	170,4	1283,2
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6,9	5,8	32,1	208,3
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	590	16,4	9,9	85,6	495,8
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-21м	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0,9	4,9	2	55,8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	790	40,4	19,5	99,6	734,7
	Итого за завтрак и обед	1380	56,8	29,4	185,2	1230,5
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9

Продолжение табл. 11

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	540	18,7	14,4	85,9	548
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью ²	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-12м	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	750	31,9	20,3	107,6	738,9
	Итого за завтрак и обед	1290	50,6	34,7	193,5	1286,9
² С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з»						
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	316
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	540	24,8	26,6	51,9	545,4
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10с	Суп крестьянский с крупой	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-14р	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус-20	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	830	31,1	18,6	107,1	718,6
	Итого за завтрак и обед	1370	55,9	45,2	159	1264
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
Пром.	Фрукт (груша)**	120	0,5	0,4	12,4	54,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86

Продолжение табл. 11

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	590	15,4	9,8	87,1	496,6
	Обед					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-2с	Борщ со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	750	34,3	30,7	76,9	720,8
	Итого за завтрак и обед	1340	49,7	40,5	164	1217,4
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
Пром.	Джем фруктовый (абрикос)****	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	500	35,7	11,5	71	529,8
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-9с	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,2
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	780	31,3	23,8	103,6	752,8
	Итого за завтрак и обед	1280	67	35,3	174,6	1282,6
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый***	30	0,9	0,1	1,8	11,1
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
Пром.	Фрукт (банан)**	150	2,3	0	33,6	143,4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	600	22,6	19,9	77,7	579

Продолжение табл. 11

№ рецеп-туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-20с	Суп картофельный с рыбой	200	8,4	2,6	14,6	115,4
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	780	34,3	23,1	94,4	721,9
	Итого за завтрак и обед	1380	56,5	43	172,1	1300,9
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	605	16,5	15	83	532,1
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (перец болгарский)***	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-23м	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-4соус-20	Соус сметанный натуральный	30	0,9	4,9	2	55,8
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	805	31,1	19,6	106,6	727,7
	Итого за завтрак и обед	1410	47,6	34,6	189,6	1259,8
	Средние показатели за ЗАВТРАКИ	565	21,9	15,7	76,6	534,3
	Средние показатели за ОБЕДЫ	781,3	33	23	99,8	737,2
	Средние показатели за ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	1346	54,9	38,7	176,5	1271,5
Примечание:						
№ рецептуры* – номера рецептов из перечня блюд;						
Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;						
Овощи в нарезке, горошек зеленый*** – допускается выдача иных овощей;						
Джем фруктовый**** – допускается выдача различных фруктовых джемов						

Таблица 12

Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню, вариант 3

Показатели	Фактические значения по меню	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность, ккал	1271,5	54,1	2350
Витамин С, мг	67,2	112,0	60
Витамин В1, мг	0,7	58,3	1,2
Витамин В2, мг	1,0	71,4	1,4
Витамин А, рет. экв	431,8	61,7	700
Кальций, мг	606,2	55,1	1100
Магний, мг	214,2	85,7	250
Железо, мг	12,5	104,2	12
Калий, мг	825	75,0	1100
Йод, мг	0,14	140,0	0,1
Селен, мг	0,06	200,0	0,03

Таблица 13

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню
(вариант 3) завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Хлеб ржаной	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	305	25,4
Хлеб пшеничный	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	540	45,0
Сухари панировочные	–	–	–	5	–	–	–	–	–	5	–	–	10	0,9
Крупа кукурузная	57	–	–	–	–	–	–	–	40	–	–	–	97	8,1
Крупа манная	–	–	–	10	–	–	–	–	–	10	–	–	19	1,6
Крупа овсяная	–	–	50	–	–	–	–	–	–	–	–	–	50	4,2
Крупа пшеничная	–	–	–	–	–	40	–	–	–	–	–	–	40	3,3
Крупа ячневая	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	44	44	3,7
Крупа пшеничная	–	–	–	–	–	–	50	–	–	–	–	–	50	4,2
Горошек зеленый	–	–	–	–	47	–	–	–	–	–	47	–	93	7,8
Огурец	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	38	3,1
Джем фруктовый	–	–	–	10	–	–	–	–	–	10	–	–	20	1,7
Банан	–	–	–	–	150	–	–	–	–	–	150	–	300	25,0
Груша	–	–	120	–	–	–	–	–	120	–	–	–	240	20,0
Лимон	–	–	–	–	7	–	–	7	–	–	–	7	22	1,9
Мандарин	70	–	–	70	–	–	70	–	–	70	–	–	280	23,3
Яблоко	–	120	–	–	–	120	–	120	–	–	–	120	480	40,0
Молоко	100	188	150	–	58	200	234	54	200	–	108	110	1401	116,7
Творог	–	–	–	140	–	–	–	–	–	140	–	–	279	23,3
Сыр	16	–	–	–	–	–	–	35	–	–	–	16	66	5,5
Сметана	–	–	–	5	–	–	–	–	–	5	–	–	10	0,9
Масло сливочное	10	12	10	5	12	5	10	11	5	5	12	10	106	8,8
Яйцо куриное	–	102	–	4	102	–	–	94	–	4	102	–	408	34,0
Сахар-песок	10	7	10	16	7	10	10	7	10	16	7	10	120	10,0
Чай черный байховый	1	–	1	1	1	–	–	1	–	1	1	1	8	0,7
Какао-порошок	–	5	–	–	–	–	5	–	–	–	–	–	10	0,8
Кофейный напиток	–	–	–	–	–	5	–	–	5	–	–	–	10	0,8
Соль йодированная	1	0,5	1	0,4	0,5	1	1	0,4	1	0,4	0,5	1	9	0,7
Ванилин	–	–	–	0,01	–	–	–	–	–	0,01	–	–	0,02	0,002

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню
(вариант 3) обедов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ОБЕД												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Хлеб ржаной	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	360	30,0
Хлеб пшеничный	60	68	60	60	60	60	60	68	60	60	60	69	745	62,1
Сухари панировочные	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	8	8	0,7
Мука пшеничная	2	2	14	–	5	2	–	10	2	1	3	4	42	3,5
Крупа рисовая	–	54	–	–	–	–	49	–	–	–	–	54	157	13,1
Крупа перловая	–	–	50	–	–	–	–	8	–	–	–	–	58	4,8
Крупа гречневая	–	–	–	–	–	69	–	–	–	–	–	–	69	5,8
Фасоль	–	–	–	–	–	–	–	–	–	16	–	–	16	1,3
Горох	–	–	–	16	–	–	–	–	–	–	–	–	16	1,3
Макаронные изделия	–	–	8	–	51	–	–	–	–	–	37	–	96	8,0
Картофель	82	22	109	209	–	22	82	209	22	226	122	–	1104	92,0
Огурец соленый	15	–	–	–	–	–	15	–	–	–	–	–	30	2,5
Укроп	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1	–	1	0,1
Томат	68	–	–	68	–	–	–	–	–	–	68	–	203	17,0
Свекла	–	40	–	–	82	40	–	–	40	82	–	–	284	23,6
Петрушка (корень)	–	1	–	3	1	1	–	–	1	–	–	1	5	0,4
Петрушка (зелень)	–	–	–	–	–	3	–	–	–	–	2	–	4	0,4
Перец сладкий	–	–	68	–	–	–	–	–	–	–	–	68	136	11,3
Огурец	–	–	–	–	–	75	–	75	–	–	–	–	150	12,5
Морковь	17	86	21	10	10	13	31	37	101	13	36	10	384	32,0
Лук репчатый	23	20	10	27	22	13	18	20	23	10	22	10	218	18,2
Капуста белокочанная	211	20	–	–	70	20	63	30	211	–	–	70	695	57,9
Томатное пюре	8	6	–	7	9	6	11	–	14	–	16	1	77	6,4
Горошек зеленый	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	9	–	9	0,8

Продолжение табл. 14

Наименование пищевой продукции	ОБЕД												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Смородина черная	–	–	–	–	32	–	–	–	–	–	32	–	64	5,4
Клубника	–	21	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	21	1,8
Яблоко	–	20	–	–	–	45	–	–	45	–	–	25	135	11,3
Вишня	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	20	20	1,7
Чернослив	27	–	–	–	–	–	–	–	–	27	–	–	54	4,5
Смесь сухофруктов	–	–	–	27	–	–	–	27	–	–	–	–	54	4,5
Курага	–	–	21	–	–	–	21	–	–	–	–	–	43	3,6
Говядина 1 категории	121	–	–	114	84	–	–	–	121	–	84	–	523	43,5
Печень говяжья	–	–	67	–	–	–	–	–	–	78	–	–	144	12,0
Куриная грудка (филе)	–	–	–	–	–	98	76	–	–	–	–	63	237	19,8
Рыба (филе)	–	76	–	–	–	–	–	76	–	–	49	–	200	16,7
Молоко	–	40	–	–	–	–	–	85	–	24	–	13	162	13,5
Сметана	10	10	–	–	10	40	10	10	10	27	–	40	167	13,9
Масло сливочное	10	12	16	7	11	8	–	5	13	8	16	8	115	9,6
Масло подсолнечное	5	10	2	4	4	4	17	9	5	11	–	6	75	6,3
Яйцо куриное	–	14	15	–	–	–	–	14	–	–	–	–	44	3,6
Сахар-песок	11	9	7	7	7	9	10	7	13	7	7	7	101	8,4
Соль йодированная	1,1	1,5	1	1,1	1	1,2	1,3	1,3	1,1	2,1	1	1,09	14,8	1,2
Лавровый лист	0,14	0,04	0,04	0,07	0,04	0,04	0,04	0,04	0,14	0,04	0,04	0,04	0,7	0,06
Кислота лимонная	–	0,2	–	–	0,1	0,2	0,1	–	0,2	0,1	–	–	0,9	0,08

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (вариант 3) завтраков и обедов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК И ОБЕД												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Хлеб ржаной	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	660	55,0
Хлеб пшеничный	105	113	105	105	105	105	105	113	105	105	105	114	1285	107,1
Сухари панировочные	–	–	–	5	–	–	–	–	–	5	–	8	19	1,6
Мука пшеничная	2	2	14	–	5	2	–	10	2	1	3	4	42	3,5
Крупа пшеничная	–	–	–	–	–	40	–	–	–	–	–	–	40	3,3
Крупа перловая	–	–	50	–	–	–	–	8	–	–	–	–	58	4,8
Крупа овсяная	–	–	50	–	–	–	–	–	–	–	–	–	50	4,2
Крупа манная	–	–	–	10	–	–	–	–	–	10	–	–	19	1,6
Крупа кукурузная	57	–	–	–	–	–	–	–	40	–	–	–	97	8,1
Крупа гречневая	–	–	–	–	–	69	–	–	–	–	–	–	69	5,8
Фасоль	–	–	–	–	–	–	–	–	–	16	–	–	16	1,3
Горох	–	–	–	16	–	–	–	–	–	–	–	–	16	1,3
Крупа рисовая	–	54	–	–	–	–	49	–	–	–	–	54	157	13,1
Крупа ячневая	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	44	44	3,7
Крупа пшеничная	–	–	–	–	–	–	50	–	–	–	–	–	50	4,2
Макаронные изделия	–	–	8	–	51	–	–	–	–	–	37	–	96	8,0
Картофель	82	22	109	209	–	22	82	209	22	226	122	–	1104	92,0
Огурец соленый	15	–	–	–	–	–	15	–	–	–	–	–	30	2,5
Укроп	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1	–	1	0,1
Томат	68	–	–	68	–	–	–	–	–	–	68	–	203	17,0
Свекла	–	40	–	–	82	40	–	–	40	82	–	–	284	23,6
Петрушка (корень)	–	1	–	3	1	1	–	–	1	–	–	1	5	0,4
Петрушка (зелень)	–	–	–	–	–	3	–	–	–	–	2	–	4	0,4

Продолжение табл. 15

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК И ОБЕД												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Перец сладкий	–	–	68	–	–	–	–	–	–	–	–	68	136	11,3
Огурец	–	38	–	–	–	75	–	75	–	–	–	–	188	15,6
Морковь	17	86	21	10	10	13	31	37	101	13	36	10	384	32,0
Лук репчатый	23	20	10	27	22	13	18	20	23	10	22	10	218	18,2
Капуста белокочанная	211	20	–	–	70	20	63	30	211	–	–	70	695	57,9
Томатное пюре	8	6	–	7	9	6	11	–	14	–	16	1	77	6,4
Горошек зеленый	–	–	–	–	47	–	–	–	–	–	56	–	102	8,5
Джем фруктовый	–	–	–	10	–	–	–	–	–	10	–	–	20	1,7
Смородина черная	–	–	–	–	32	–	–	–	–	–	32	–	64	5,4
Клубника	–	21	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	21	1,8
Яблоко	–	140	–	–	–	165	–	120	45	–	–	145	615	51,3
Мандарин	70	–	–	70	–	–	70	–	–	70	–	–	280	23,3
Лимон	–	–	–	–	7	–	–	7	–	–	–	7	22	1,9
Груша	–	–	120	–	–	–	–	–	120	–	–	–	240	20,0
Вишня	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	20	20	1,7
Банан	–	–	–	–	150	–	–	–	–	–	150	–	300	25,0
Курага	–	–	21	–	–	–	21	–	–	–	–	–	43	3,6
Смесь сухофруктов	–	–	–	27	–	–	–	27	–	–	–	–	54	4,5
Чернослив	27	–	–	–	–	–	–	–	–	27	–	–	54	4,5
Говядина 1 категории	121	–	–	114	84	–	–	–	121	–	84	–	523	43,5
Печень говяжья	–	–	67	–	–	–	–	–	–	78	–	–	144	12,0
Куриная грудка (филе)	–	–	–	–	–	98	76	–	–	–	–	63	237	19,8
Минтай (филе)	–	76	–	–	–	–	–	76	–	–	49	–	200	16,7
Молоко	100	228	150	–	58	200	234	139	200	24	108	123	1563	130,2
Творог	–	–	–	140	–	–	–	–	–	140	–	–	279	23,3

Продолжение табл. 15

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК И ОБЕД												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Сыр	16	–	–	–	–	–	–	35	–	–	–	16	66	5,5
Сметана	10	10	–	5	10	40	10	10	10	32	–	40	177	14,8
Масло сливочное	20	24	26	12	23	13	10	16	18	13	28	18	221	18,4
Масло подсолнечное	5	10	2	4	4	4	17	9	5	11	–	6	75	6,3
Яйцо куриное	–	116	15	4	102	–	–	109	–	4	102	–	451	37,6
Сахар-песок	21	16	17	23	14	19	20	14	23	23	14	17	221	18,4
Чай черный байховый	1	–	1	1	1	–	–	1	–	1	1	1	8	0,7
Какао-порошок	–	5	–	–	–	–	5	–	–	–	–	–	10	0,8
Кофейный напиток	–	–	–	–	–	5	–	–	5	–	–	–	10	0,8
Соль йодированная	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	23	2,0
Лавровый лист	0,14	0,04	0,04	0,07	0,04	0,04	0,04	0,04	0,14	0,04	0,04	0,04	0,7	0,06
Кислота лимонная	–	0,2	–	–	0,1	0,2	0,1	–	0,2	0,1	–	–	0,9	0,08
Ванилин	–	–	–	0,01	–	–	–	–	–	0,01	–	–	0,02	0

Меню горячих завтраков и обедов, вариант 4

№ рецеп-туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
54-18гн	Чай с клюквой и медом	200	0,3	0,1	7,8	33
Пром.	Фрукт (мандарин)**	140	1,1	0,3	10,5	49
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	625	18,6	16,8	83,1	556,7
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-42м	Тефтели из оленины с рисом	90	13,6	8,7	7,3	161,4
54-2соус	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	820	31,3	22,2	107,9	755,8
	Итого за день	1445	49,9	39	191	1312,5
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	30	0,2	0	0,8	4,2
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	100	2,9	2,9	16,5	103,9
54-1о	Омлет натуральный	75	6,3	9	1,6	112,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	595	19,7	16,6	73,7	522,8
	Обед					
54-29з	Тушеная морковь с изюмом и ламинарией	60	0,8	2,4	6,9	52,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-14р	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3

Продолжение табл. 16

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	820	29,3	19,4	108,1	723,4
	Итого за день	1415	49	36	181,8	1246,2
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Фрукт (груша)**	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	620	15,6	12,4	92,2	542,3
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-22с	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	200	1,5	6,3	9,5	100,3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13,9	9,1	12,5	187,5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	780	28,2	21,8	110,5	749
	Итого за день	1400	43,8	34,2	202,7	1291,3
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	124,5
54-1г	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
Пром.	Джем фруктовый (абрикос)****	10	0,1	0	7,2	29
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Фрукт (мандарин)**	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	555	24,8	11,5	81	526,4
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-23м	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81

Продолжение табл. 16

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	795	33,8	15,1	115,3	731,4
	Итого за день	1350	58,6	26,6	196,3	1257,8
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый***	30	0,9	0,1	1,8	11,1
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Фрукт (банан)**	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	600	21,2	19,7	73,6	554,5
	Обед					
54-30з	Свекла тушеная в сметане с ламинарией	60	0,9	3,9	4,3	55,6
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-32м	Бефстроганов из отварной оленины	80	12,5	8,2	1,9	131,2
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	790	30,9	23,7	96	720,2
	Итого за день	1390	52,1	43,4	169,6	1274,7
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6,9	5,8	32,1	208,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Фрукт (яблоко)**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	635	20	14,4	88,5	562,8
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-24м	Шницель из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5

Продолжение табл. 16

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-1соус	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	795	34,8	17,9	107,6	731,1
	Итого за день	1430	54,8	32,3	196,1	1293,9
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Фрукт (мандарин)**	140	1,1	0,3	10,5	49
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	610	19,2	14,6	91,1	572,5
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью ¹	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-41м	Плов из отварной оленины	200	15,9	10,5	38,6	311,9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Обед	735	28,3	23,2	108,1	752
	Итого за день	1345	47,5	37,8	199,2	1324,5
¹ в период с 1 марта заменяется на 54-12з «Икра морковная»						
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,3	5,6	17,1	136,4
54-4о	Омлет с сыром	75	9,5	12,6	1,5	157,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	565	19,6	19,5	67,5	523,7
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8

Продолжение табл. 16

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	795	32,2	17	110	720,9
	Итого за день	1360	51,8	36,5	177,5	1244,6
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1к	Каша жидкая молочная куку- рузная	200	5,9	5,8	33	207,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Фрукт (груша)**	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	620	15,5	9,9	90,2	510,3
	Обед					
54-29з	Тушеная морковь с изюмом и ламинарией	60	0,8	2,4	6,9	52,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-37м	Шницель из оленины	75	14,2	8,8	12,3	185,3
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	765	39,4	19,4	99,6	730
	Итого за день	1385	54,9	29,3	189,8	1240,3
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пше- ничная	100	4,1	4,6	19,3	135,1
54-1т	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
Пром.	Джем фруктовый (абрикос)****	10	0,1	0	7,2	29
54-18гн	Чай с клюквой и медом	200	0,3	0,1	7,8	33
Пром.	Фрукт (мандарин)**	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	555	25,2	10,9	83,1	530,9
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-9с	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4

Продолжение табл. 16

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,2
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	760	29,7	23,6	93,8	706
	Итого за день	1315	54,9	34,5	176,9	1236,9
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый***	30	0,9	0,1	1,8	11,1
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Фрукт (банан)**	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	600	22,6	20,7	75,6	577,5
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-45м	Фрикадельки из оленины	80	11,4	5,9	5,4	120,7
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	810	30,4	19,3	107,3	724
	Итого за день	1410	53	40	182,9	1301,5
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	124,5
54-6г	Сырники	75	14,7	4,3	12,3	146,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Фрукт (яблоко)**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	595	24,2	10,4	81,1	514
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-30з	Свекла тушеная в сметане с ламинарией	60	0,9	3,9	4,3	55,6
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8

Продолжение табл. 16

№ рецеп-туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-23м	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0,6	3,3	1,3	37,2
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	795	41,8	18,3	104,7	750,6
	Итого за день	1390	66	28,7	185,8	1264,6
Средние показатели за ЗАВТРАК		597,9	20,5	14,8	81,7	541,2
Средние показатели за ОБЕД		788,3	32,5	20,1	105,7	732,9
Средние показатели за ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ		1386,3	53	34,9	187,5	1274,1
Примечание:						
№ рецептуры* – номера рецептов из перечня блюд;						
Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;						
Овощи в нарезке, горошек зеленый*** – допускается выдача иных овощей;						
Джем фруктовый**** – допускается выдача различных фруктовых джемов						

Таблица 17

Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню, вариант 4

Показатели	Фактические значения по меню	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность, ккал	1274,1	53,8	2350
Витамин С, мг	60,3	100,5	60
Витамин В1, мг	0,8	66,7	1,2
Витамин В2, мг	1,0	71,4	1,4
Витамин А, рет. экв	420,0	60,0	700
Кальций, мг	612,6	55,7	1100
Магний, мг	224,5	89,8	250
Железо, мг	13,0	108,3	12
Калий, мг	825	75,0	1100
Йод, мг	376,1	376,1	100
Селен, мг	61,7	205,7	30

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню
(вариант 4) завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Хлеб ржаной	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300	25,0
Сухари панировочные	–	–	–	3	–	–	–	–	–	3	–	–	5	0,4
Хлеб пшеничный	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	540	45,0
Мука пшеничная	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	5	5	0,4
Крупа кукурузная	–	20	–	–	–	–	–	–	40	–	–	–	60	5,0
Крупа манная	–	–	–	5	–	–	–	–	–	5	–	6	15	1,3
Крупа овсяная	50	–	–	–	–	–	–	25	–	–	–	–	75	6,3
Крупа пшеничная	–	–	–	–	–	40	–	–	–	25	–	–	65	5,4
Крупа ячневая	–	–	–	22	–	–	–	–	–	–	–	22	44	3,7
Крупа пшенная	–	–	50	–	–	–	50	–	–	–	–	–	100	8,3
Горошек зеленый	–	–	–	–	47	–	–	–	–	–	47	–	93	7,8
Огурец	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	38	3,1
Джем фруктовый	–	–	–	10	–	–	–	–	–	10	–	–	20	1,7
Банан	–	–	–	–	150	–	–	–	–	–	150	–	300	25,0
Груша	–	–	150	–	–	–	–	–	150	–	–	–	300	25,0
Лимон	–	–	–	–	7	–	–	7	–	–	–	7	22	1,9
Мандарин	140	–	–	100	–	–	140	–	–	100	–	–	480	40,0
Яблоко	–	120	–	–	–	150	–	120	–	–	–	150	540	45,0
Клюква	13	–	–	–	–	–	–	–	–	13	–	–	26	2,1
Облепиха	–	–	–	13	–	–	–	–	–	–	–	–	13	1,1
Молоко	100	209	154	55	58	200	234	77	200	53	108	55	1502	125,2
Творог	–	–	–	70	–	–	–	–	–	70	–	68	207	17,3
Сыр	16	–	–	–	–	16	–	17	–	–	–	–	48	4,0

Продолжение табл. 18

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Сметана	–	–	–	3	–	–	–	–	–	3	–	3	8	0,6
Масло сливочное	10	8	10	8	12	5	10	10	5	8	12	6	103	8,6
Яйцо куриное	–	51	–	2	102	–	–	47	–	2	102	3	308	25,7
Сахар-песок	3	9	10	6	7	10	10	9	10	6	7	13	99	8,2
Мед пчелиный	10	–	–	10	–	–	–	–	–	10	–	–	30	2,5
Чай черный байховый	1	–	1	1	1	–	–	1	–	1	1	1	8	0,7
Какао-порошок	–	5	–	–	–	–	5	–	–	–	–	–	10	0,8
Кофейный напиток	–	–	–	–	–	5	–	–	5	–	–	–	10	0,8
Соль йодированная	1	0,7	1	0,7	0,5	1	1	0,7	1	0,7	0,5	0,7	9,4	0,8
Ванилин	–	–	–	0,01	–	–	–	–	–	0,01	–	0,01	0,03	0

Таблица 19

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (вариант 4) обедов по дням цикла
(в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ОБЕД												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Хлеб ржаной	30	30	30	30	40	30	15	30	30	30	40	30	365	30,4
Хлеб пшеничный	60	68	60	69	60	69	60	69	44	40	72	69	742	61,8
Сухари панировочные	–	–	–	8	–	8	–	8	8	–	–	8	42	3,5
Мука пшеничная	9	2	14	9	3	1	–	9	1	1	2	3	52	4,4
Крупа рисовая	9	54	–	–	–	–	58	–	–	–	4	–	125	10,5
Крупа перловая	–	–	50	–	–	–	–	8	–	–	–	–	58	4,8
Крупа гречневая	–	–	–	–	–	69	–	–	–	–	–	–	69	5,8
Фасоль	–	–	–	–	–	–	–	–	–	16	–	–	16	1,3
Горох	–	–	–	16	–	–	–	–	75	–	–	75	166	13,8

Продолжение табл. 19

Наименование пищевой продукции	ОБЕД												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Макаронные изделия	–	–	–	–	51	–	–	–	–	–	51	–	102	8,5
Картофель	263	22	71	250	–	22	82	209	22	226	82	–	1247	103,9
Зелень сушеная	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0	0,0
Огурец соленый	15	–	–	–	–	–	15	–	–	–	15	–	45	3,8
Томат	68	–	–	68	–	–	–	–	–	–	68	–	203	17,0
Свекла	–	40	–	–	45	40	–	–	40	82	–	45	292	24,3
Петрушка (корень)	1	1	–	3	2	1	–	–	1	–	–	1	9	0,7
Перец сладкий	–	–	68	–	–	–	–	–	–	–	–	–	68	5,7
Огурец	–	–	–	–	–	75	–	75	–	–	–	–	150	12,5
Морковь	10	119	16	10	17	13	43	10	93	13	10	10	363	30,2
Лук репчатый	23	20	5	11	27	10	20	10	11	10	10	25	182	15,2
Капуста белокочанная	20	20	–	–	70	20	63	30	20	–	–	70	313	26,1
Томатное пюре	–	6	–	–	1	6	–	–	10	–	–	1	24	2,0
Смородина черная	–	–	–	–	32	–	–	–	–	–	32	–	64	5,4
Клубника	–	21	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	21	1,8
Яблоко	–	–	–	–	–	45	–	–	45	–	–	25	115	9,6
Вишня	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	20	20	1,7
Смесь сухофруктов	–	–	–	27	–	–	–	27	–	–	–	–	54	4,5
Чернослив	27	–	–	–	–	–	–	–	–	27	–	–	54	4,5
Курага	–	–	21	–	–	–	21	–	–	–	–	–	43	3,6
Изюм	–	2	–	–	–	–	–	–	2	–	–	–	4	0,3
Оленина 1 категории	77	–	–	–	73	–	73	–	73	–	65	–	361	30,1
Печень говяжья	–	–	67	–	–	–	–	–	–	78	–	–	144	12,0
Куриная грудка (филе)	–	–	–	63	–	63	–	63	–	–	–	63	253	21,1
Ламинария листовая	–	0	2	–	0	–	–	–	0	–	–	0	3	0,2

Продолжение табл. 19

Наименование пищевой продукции	ОБЕД												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Минтай (филе)	–	76	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	76	6,3
Молоко	58	30	–	58	–	13	–	78	17	24	20	13	311	25,9
Сметана	10	10	4	–	39	20	10	10	10	27	10	39	189	15,7
Масло сливочное	2	15	16	1	8	7	8	2	10	8	11	1	88	7,3
Масло подсолнечное	12	4	6	11	7	6	10	11	4	11	4	9	94	7,9
Яйцо куриное	–	14	18	–	–	–	–	–	–	–	–	–	32	2,7
Сахар-песок	7	11	7	7	7	9	10	7	11	7	7	7	97	8,1
Соль йодированная	1,3	1,6	1,1	1,0	1,2	1,0	1,3	1,1	1,3	2,1	1,3	1,3	15,5	1,3
Лавровый лист	0,2	0,04	0,1	0,1	0,1	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,1	0,9	0,1
Кислота лимонная	–	0,2	–	–	–	0,2	0,1	–	0,2	0,1	–	–	0,8	0,1

Таблица 26

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (вариант 4) завтрак и обед по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК И ОБЕД												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Хлеб ржаной	55	55	55	55	65	55	40	55	55	55	65	55	665	55,4
Хлеб пшеничный	105	113	105	114	105	114	105	114	89	85	117	114	1282	106,8
Сухари панировочные	–	–	–	11	–	8	–	8	8	3	–	8	47	3,9
Мука пшеничная в/с	9	2	14	9	3	1	–	9	1	1	2	8	57	4,8
Крупа рисовая	9	54	–	–	–	–	58	–	–	–	4	–	125	10,5
Крупа пшеничная	–	–	–	–	–	40	–	–	–	25	–	–	65	5,4
Крупа перловая	–	–	50	–	–	–	–	8	–	–	–	–	58	4,8
Крупа овсяная	50	–	–	–	–	–	–	25	–	–	–	–	75	6,3
Крупа манная	–	–	–	5	–	–	–	–	–	5	–	6	15	1,3
Крупа кукурузная	–	20	–	–	–	–	–	–	40	–	–	–	60	5,0
Крупа гречневая	–	–	–	–	–	69	–	–	–	–	–	–	69	5,8

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1–4-х классов в общеобразовательных организациях

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК И ОБЕД												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Фасоль	–	–	–	–	–	–	–	–	–	16	–	–	16	1,3
Горох	–	–	–	16	–	–	–	–	75	–	–	75	166	13,8
Крупа ячневая	–	–	–	22	–	–	–	–	–	–	–	22	44	3,7
Крупа пшеничная	–	–	50	–	–	–	50	–	–	–	–	–	100	8,3
Макаронные изделия в/с	–	–	–	–	51	–	–	–	–	–	–	51	102	8,5
Картофель	263	22	71	250	–	22	82	209	22	226	82	–	1247	103,9
Зелень сушеная	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0	0,0
Огурец соленый	15	–	–	–	–	–	15	–	–	–	15	–	45	3,8
Томат	68	–	–	68	–	–	–	–	–	–	68	–	203	17,0
Свекла	–	40	–	–	45	40	–	–	40	82	–	45	292	24,3
Петрушка (корень)	1	1	–	3	2	1	–	–	1	–	–	1	9	0,7
Перец сладкий	–	–	68	–	–	–	–	–	–	–	–	–	68	5,7
Огурец	–	38	–	–	–	75	–	75	–	–	–	–	188	15,6
Морковь	10	119	16	10	17	13	43	10	93	13	10	10	363	30,2
Лук репчатый	23	20	5	11	27	10	20	10	11	10	10	25	182	15,2
Капуста белокочанная	20	20	–	–	70	20	63	30	20	–	–	70	313	26,1
Томатное пюре	–	6	–	–	1	6	–	–	10	–	–	1	24	2,0
Горошек зел. консерв.	–	–	–	–	47	–	–	–	–	–	47	–	93	7,8
Джем фруктовый	–	–	–	10	–	–	–	–	–	10	–	–	20	1,7
Банан	–	–	–	–	150	–	–	–	–	–	150	–	300	25,0
Вишня	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	20	20	1,7
Груша	–	–	150	–	–	–	–	–	150	–	–	–	300	25,0
Смородина черная	–	–	–	–	32	–	–	–	–	–	32	–	64	5,4
Облепиха	–	–	–	13	–	–	–	–	–	–	–	–	13	1,1
Клюква	13	–	–	–	–	–	–	–	–	13	–	–	26	2,1
Клубника	–	21	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	21	1,8
Яблоко	–	120	–	–	–	195	–	120	45	–	–	175	655	54,6

Продолжение табл. 20

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК И ОБЕД												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Мандарин	140	–	–	100	–	–	140	–	–	100	–	–	480	40,0
Лимон	–	–	–	–	7	–	–	7	–	–	–	7	22	1,9
Изюм	–	2	–	–	–	–	–	–	2	–	–	–	4	0,3
Курага	–	–	21	–	–	–	21	–	–	–	–	–	43	3,6
Смесь сухофруктов	–	–	–	27	–	–	–	27	–	–	–	–	54	4,5
Чернослив	27	–	–	–	–	–	–	–	–	27	–	–	54	4,5
Оленина 1 категории	77	–	–	–	73	–	73	–	73	–	65	–	361	30,1
Печень говяжья	–	–	67	–	–	–	–	–	–	78	–	–	144	12,0
Куриная грудка (филе)	–	–	–	63	–	63	–	63	–	–	–	63	253	21,1
Ламинария листовая	–	0	2	–	0	–	–	–	0	–	–	0	3	0,2
Минтай (филе)	–	76	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	76	6,3
Молоко	158	239	154	113	58	213	234	155	217	77	128	68	1813	151,1
Творог	–	–	–	70	–	–	–	–	–	70	–	68	207	17,3
Сыр	16	–	–	–	–	16	–	17	–	–	–	–	48	4,0
Сметана	10	10	4	3	39	20	10	10	10	29	10	42	196	16,4
Масло сливочное	12	23	26	9	19	12	18	12	15	16	22	7	191	15,9
Масло подсолнечное	12	4	6	11	7	6	10	11	4	11	4	9	94	7,9
Яйцо куриное	–	65	18	2	102	–	–	47	–	2	102	3	340	28,3
Сахар-песок	10	19	17	13	14	19	20	16	21	13	14	20	196	16,3
Мед пчелиный	10	–	–	10	–	–	–	–	–	10	–	–	30	2,5
Чай черный байховый	1	–	1	1	1	–	–	1	–	1	1	1	8	0,7
Какао-порошок	–	5	–	–	–	–	5	–	–	–	–	–	10	0,8
Кофейный напиток	–	–	–	–	–	5	–	–	5	–	–	–	10	0,8
Соль йодированная	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	25	2,1
Лавровый лист	0,2	0,04	0,1	0,14	0,1	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,1	0,9	0,1
Кислота лимонная	–	0,2	–	–	–	0,2	0,1	–	0,2	0,1	–	–	0,8	0,1
Ванилин	–	–	–	0,01	–	–	–	–	–	0,01	–	0,01	0,03	0

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1–4-х классов в общеобразовательных организациях

Характеристики качества пищевой продукции, используемой для приготовления горячих завтраков и обедов для обучающихся в общеобразовательных организациях (для использования в ежедневной работе и при подготовке конкурсной (контрактной) документации)

Таблица 1

Перечень пищевой продукции для организации питания в общеобразовательной организации и ее показатели качества

Наименование пищевой продукции	Стандарт качества (Соответствие требованиям)	Комментарии (качественные характеристики, которые ВЫБОРОЧНО рекомендуются отражать в конкурсной документации на поставки пищевой продукции)
Говядина (телятина) I категории	ГОСТ 31799 «Мясо и субпродукты, замороженные в блоках, для производства продуктов питания детей раннего возраста. Технические условия» ТУ (разработанные на основе ГОСТ)	Класс А – мясо жилованное, замороженное в блоках: массовая доля соединительной и жировой ткани не более 9,0 %
Субпродукты говяжьи		Класс Б – субпродукты обработанные, замороженные в блоках, вырабатывают следующие наименований: печень, язык, сердце
Мясо кур	ГОСТ 31962 «Мясо кур (тушки кур, цыплят, цыплят-бройлеров и их части)» ГОСТ 32607 «Мясо кур. Тушки и их части. Требования при поставках и контроль качества» ТУ (разработанные на основе ГОСТ)	Сорт первый – грудки, окорочка, бедра, филе. Мясо кур по возрасту забоя должно относиться ко второй категории (возраст кур не дату забоя менее 12 недель); Мясо кур может быть охлажденным с температурой от минус 2 °С до плюс 4 °С включительно; замороженным с температурой не выше минус 12 °С; глубоководнозамороженным с температурой не выше минус 18 °С (нужное указывается). Система откорма птицы – без АСР (без антибиотиков, стимуляторов роста), без ГМО
Рыба мороженая	ГОСТ 3948 «Филе рыбы мороженое. Технические условия» ТУ (разработанные на основе ГОСТ)	Филе без кожи и костей – рыба, разрезанная по длине на две продольные части, у которой удалены голова, позвоночная, плечевые, крупные и мелкие реберные кости, остатки костей оснований брюшных и спинных плавников, плавники, внутренности, в том числе икра или молоки, кожа, черная пленка (при наличии); сгустки крови зачищены
	ГОСТ 32366 «Рыба мороженая. Технические условия» ТУ (разработанные на основе ГОСТ)	Рыба, у которой срезана брюшная часть; удалены голова с плечевыми костями и анальный плавник с прилегающим к нему мясом; остатки внутренностей, сгустки крови и почки зачищены
Молоко	ГОСТ 32252-2013 «Молоко питьевое для питания детей дошкольного и школьного возраста. Технические условия»	Массовая доля жира: 2,5 %; 3,0 %; 3,2 %; 3,5 %. Режим термической обработки: пастеризация; стерилизация; ультрапастеризация. Рекомендуется использовать продукт с обогащающими компонентами: на обогащенный витамином(ами); обогащенный витамином(ами) и йодом

Продолжение табл. 1

Наименование пищевой продукции	Стандарт качества (Соответствие требованиям)	Комментарии (качественные характеристики, которые ВЫБОРОЧНО рекомендуются отражать в конкурсной документации на поставки пищевой продукции)
Йогурт	ГОСТ 31981 «Йогурты. Общие технические условия» ТУ (разработанные на основе ГОСТ)	Йогурты, йогурты обогащенные (без немолочных компонентов и с немолочными компонентами), биоЙогурты (с пробиотиками и/или пребиотиками)
Творог	ГОСТ 31453 «Творог. Технические условия»	Кисломолочный продукт, произведенный с использованием заквасочных микроорганизмов (лактококков или смеси лактококков и термофильных молочнокислых стрептококков) методами кислотной или кислотно-сычужной коагуляции белков с последующим удалением сыворотки путем самопрессования и (или) прессования. Продукты изготовленные из цельного или нормализованного молока. Жировая фаза продукта должна содержать только молочный жир
Сыр	ГОСТ 32260 «Сыры полутвердые. Технические условия».	Полутвердые сыры с массовой долей влаги в обезжиренном веществе* от 54,0 до 69,0 % (далее – сыры), изготавливаемые из коровьего молока и продуктов, полученных из коровьего молока: обезжиренного молока и сливок, предназначенные для непосредственного употребления в пищу или дальнейшей переработки. Сыры с низкой и высокой температурой второго нагревания. Жировая фаза сыра должна содержать только молочный жир
	ГОСТ Р 52686 «Сыры. Общие технические условия»	Сыры полутвердые с массовой долей влаги от 54,0 до 69,0 %. Жировая фаза сыра должна содержать только молочный жир
Сметана	ГОСТ 31452 «Сметана. Технические условия»	Кисломолочный продукт, который произведен путем сквашивания сливок с добавлением молочных продуктов или без их добавления с использованием заквасочных микроорганизмов – лактококков или смеси лактококков и термофильных молочнокислых стрептококков, массовая доля жира в котором составляет не менее чем 10 %. Молочное сырье – нормализованные сливки. Жировая фаза продукта должна содержать только молочный жир. При производстве продукта не допускается применять стабилизаторы и загустители
Масло сливочное	ГОСТ 32261 «Масло сливочное. Технические условия»	Продукт должен обладать термоустойчивостью (от 0,70 до 1,00) – способность масла сохранять форму (не деформироваться под воздействием собственной массы) при температуре (30 ± 1) °С. Сливочное масло может быть сладко-сливочным и кисло-сливочным. Сливочное масло должно быть несоленым. По жирности сливочное масло может быть традиционным (массовая доля жира не менее 82,5 %), любительским (массовая доля жира не менее 80,0 %) и крестьянским (массовая доля жира не менее 72,5 %). Жировая фаза масла должна содержать только молочный жир коровьего молока

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1–4-х классов в общеобразовательных организациях

Наименование пищевой продукции	Стандарт качества (Соответствие требованиям)	Комментарии (качественные характеристики, которые ВЫБОРОЧНО рекомендуются отражать в конкурсной документации на поставки пищевой продукции)
Масло подсолнечное	ГОСТ 1129 «Масло подсолнечное. Технические условия»	Рафинированное дезодорированное «премиум» и «высший сорт»
Яйцо куриное	ГОСТ 31654 «Яйца куриные пищевые. Технические условия»	Яйца – диетические (срок хранения которых не превышает 7 сут.) и столовые (срок хранения которых при температуре от 0 °С до 20 °С не более 25 сут.). Категории яйца – высшая (масса одного яйца 75 г и более), отборная (масса одного яйца 65–74,9 г); первая (масса одного яйца 55–64,9 г)
Крупа пшеничная	ГОСТ 572 «Крупа пшено шлифованное. Технические условия»	Пшено шлифованное: ядра зерна проса, полностью освобожденные от цветковых пленок и частично от плодовых, семенных оболочек и зародыша в результате шелушения и шлифования зерна проса. Крупа должна вырабатываться из зерна проса по ГОСТ 22983
Крупа рисовая	ГОСТ 6292 «Крупа рисовая. Технические условия»	Рис шлифованный – сорт «экстра», «высший» и «первый». Рисовая крупа, используемая для производства продуктов детского питания, вырабатывают из риса, выращенного на полях без применения пестицидов и отвечающего требованиям ГОСТ 6293
Крупа овсяная	ГОСТ 3034 «Крупа овсяная. Технические условия»	Крупа высшего и первого сорта, недробленая и плющенная, выработанная из овса, поставляемого на переработку в крупу по ГОСТ 28673
Крупа манная	ГОСТ 7022 «Крупа манная. Технические условия»	Крупа вырабатывается из твердой или мягкой пшеницы, или из мягкой пшеницы, с примесью твердой до 20 % и предназначенной для пищевых целей. В зависимости от типа пшеницы, поступающей на помол, манная крупа может быть трех марок: М – из мягкой пшеницы; МТ – из мягкой пшеницы с примесью твердой (дурум) до 20 %; Т – из твердой пшеницы (дурум)
Крупа кукурузная	ГОСТ 6002 «Крупа кукурузная. Технические условия»	Кукурузная шлифованная – дробленые частицы ядра кукурузы различной формы, полученные путем отделения плодовых оболочек и зародыша, зашлифованные с закругленными гранями, в зависимости от размеров частиц может быть пяти номеров
Крупа перловая	ГОСТ 5784 «Крупа ячменная. Технические условия»	Ядро, освобожденное от цветковых пленок, хорошо отшлифованное. Ячмень для выработки ячменной крупы по качеству должен соответствовать требованиям ГОСТ 28672
Крупа гречневая ядрица	ГОСТ Р 55290 «Крупа гречневая. Общие технические условия»	Гречневая крупа должна вырабатываться из гречихи по ГОСТ 19092. Для детского питания используется ядрица быстро разваривающаяся (пропаренная) – целые и надколотые ядра гречихи, размером более 1,6 × 20,0 мм. Для производства гречневой быстрорастворивающейся крупы используют зерно гречихи, которое в процессе переработки в крупу подвергают пропариванию.

Продолжение табл. 1

Наименование пищевой продукции	Стандарт качества (Соответствие требованиям)	Комментарии (качественные характеристики, которые ВЫБОРОЧНО рекомендуются отражать в конкурсной документации на поставки пищевой продукции)
		Гречневую крупу – быстрорастворивающуюся ядрицу высшего и первого сортов, используемую для производства детского питания, вырабатывают из гречихи, выращенной на полях без применения пестицидов
Булгур	ГОСТ 9353 «Пшеница. Технические условия»/ ТУ на булгур (пропаренное и дробленое зерно пшеницы)	Пшеничная крупа должна вырабатываться из поставляемой твердой пшеницы, соответствующей требованиям ГОСТ 9353
Горох	ГОСТ 28674 «Горох. Технические условия»	Особых требований нет
Кунжут	ГОСТ 12095 «Кунжут для переработки»	Заготавливаемые и поставляемые семена кунжута должны быть негреющимися, в здоровом состоянии, иметь цвет и запах, свойственные нормальным семенам кунжута (без затхлого, плесневого и других посторонних запахов)
Макаронные изделия	ГОСТ 31743 «Изделия макаронные. Общие технические условия»	Макаронные изделия группы А – макаронные изделия, изготовленные из муки из твердой пшеницы; сорт – высший. Макаронные изделия по форме могут быть трубчатые, нитевидные, ленточные и фигурные
Картофель	ГОСТ 7176 «Картофель продовольственный. Технические условия»	Клубни должны быть целыми, чистыми, не проросшими, не увядшими, не позеленевшие, без коричневых пятен
Капуста белокочанная	ГОСТ Р 51809 «Капуста белокочанная свежая, реализуемая в розничной торговой сети. Технические условия»	Класс качества: первый
Томат	ГОСТ 34298 «Томаты свежие. Технические условия»	Товарный сорт: высший
Свекла	ГОСТ 32285 «Свекла столовая свежая, реализуемая в розничной торговой сети. Технические условия»	Сорта: высший, первый
Огурец	ГОСТ 33932 «Огурцы свежие, реализуемые в розничной торговле. Технические условия»	Товарный сорт: высший
Огурец соленый	ГОСТ 34220 «Овощи соленые и квашеные. Общие технические условия»	Огурцы – целые, одного размерного ряда в одной упаковочной единице, формы и окраски, свойственной данному ботаническому сорту, не мятые, не пожелтевшие, без кожистых семян, не увядшие, не сморщенные, без механических повреждений

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1–4-х классов в общеобразовательных организациях

Наименование пищевой продукции	Стандарт качества (Соответствие требованиям)	Комментарии (качественные характеристики, которые ВЫБОРОЧНО рекомендуются отражать в конкурсной документации на поставки пищевой продукции)
Морковь	ГОСТ 32284 «Морковь столовая свежая, реализуемая в торговой розничной сети. Технические условия»	Товарный сорт: высший
Тыква	ГОСТ 7975 «Тыква продовольственная свежая. Технические условия»	Плоды свежие, целые, здоровые, чистые, без заболеваний, с окраской и формой, свойственными данному ботаническому виду и сорту, с плодоножкой или без нее. Допускаются плоды с отклонениями от правильной формы, но не уродливые, с зарубцевавшимися (опробковевшими) повреждениями коры от порезов и царапин
Кабачки	ГОСТ 31822 «Кабачки свежие, реализуемые в розничной торговле»	Плоды свежие, целые, чистые, здоровые, не увядшие, технически спелые, с неогрубевшей кожицей, гладкие или ребристые, с плодоножкой, без повреждений
Баклажаны	ГОСТ 31821 «Баклажаны свежие, реализуемые в розничной торговле»	Плоды свежие, целые, чистые, здоровые, не увядшие, технически спелые, с плодоножкой, без повреждений сельскохозяйственными вредителями и болезнями, без механических повреждений, без излишней внешней влажности, типичной для ботанического сорта формы и окраски
Перец сладкий	ГОСТ 34325 «Перец сладкий свежий. Технические условия»	Товарный сорт: высший
Лук репчатый	ГОСТ 34306 «Лук репчатый свежий. Технические условия»	Товарный сорт: первый
Петрушка (корень)	ГОСТ 34212 «Петрушка свежая. Технические условия»	Корнеплоды свежие, целые, здоровые, не вялые, не загрязненные, без насекомых вредителей, без излишней внешней влажности
Банан	ГОСТ Р 51603 «Бананы свежие. Технические условия»	Классы качества: экстра и первый
Яблоко	ГОСТ 34314 «Яблоки свежие, реализуемые в розничной торговле. Технические условия»	Товарный сорт – высший; цветовые группы: А – красной окраски; В – неоднородной красной окраски; С – розоватой окраски, неоднородной красной окраски или с полосками красного цвета; Д – требований к окраске нет
Мандарин, лимон	ГОСТ 34307 «Плоды цитрусовых культур. Технические условия»	Товарный сорт: высший
Груша	ГОСТ 33499 «Груши свежие. Технические условия»	Товарный сорт: высший
Вишня	ГОСТ 33801 «Вишня и черешня свежие. Технические условия»	Товарный сорт: высший

Продолжение табл. 1

Наименование пищевой продукции	Стандарт качества (Соответствие требованиям)	Комментарии (качественные характеристики, которые ВЫБОРОЧНО рекомендуются отражать в конкурсной документации на поставки пищевой продукции)
Смородина черная	ГОСТ 6829 «Смородина черная свежая. Технические условия»	Товарный сорт: высший
Облепиха, клюква, брусника, вишня	ГОСТ 33823 «Фрукты (ягоды) быстрозамороженные. Общие технические условия»	Товарный сорт: высший
Изюм	ГОСТ 6882 «Виноград сушеный. Технические условия»	Товарный сорт: высший
Курага, чернослив, смесь сухофруктов	ГОСТ 32896 «Фрукты сушеные. Общие технические условия»	Товарные сорта: экстра, высший
Малина	ГОСТ 33915 Малина и ежевика свежие. Технические условия	Товарный сорт: высший
Шиповник (сухой)	ГОСТ 1994 «Плоды шиповника. Технические условия»	Цельные, очищенные от чашелистиков и плодоножек ложные плоды разнообразной формы: от шаровидной, яйцевидной или овальной до сильно вытянутой веретеновидной; длина плодов 0,7–3 см, диаметр – 0,6–1,7 см
Лук зеленый	ГОСТ 34214 «Лук свежий зеленый. Технические условия»	Товарный сорт: первый
Репа	ГОСТ 32791 «Репа столовая молодая свежая. Технические условия»	Корнеплоды свежие, целые, молодые, здоровые, чистые, не застрелковавшиеся, не увядшие, не треснувшие, не одревеневшие, без признаков прорастания, без повреждений сельскохозяйственными вредителями, без излишней внешней влажности, типичной для ботанического сорта формы и окраски, с черешками листьев длиной не более 20 мм или без них, но без повреждения плечиков корнеплодов
Капуста цветная	ГОСТ 33952 «Капуста цветная свежая. Технические условия»	Головки капусты свежие с листьями, без листьев или подрезанные, целые, чистые, здоровые, типичной для ботанического сорта формы и окраски, без механических повреждений, без излишней внешней влажности; с кочерыжкой не более 2 см ниже последнего кроющего листа
Сок	ГОСТ Р 52186 «Консервы. Продукция соковая. Соки фруктовые и фруктово-овощные восстановленные. Технические условия»	Допускается для корректировки вкуса добавление сахара по ГОСТ Р 53396, ГОСТ 21, ГОСТ 22 в количестве не более чем 1,5% от массы готовой продукции или регулятора кислотности (лимонной кислоты по ГОСТ 9087) в количестве не более 3 г/дм в расчете на безводную лимонную кислоту
Джем фруктовый	ГОСТ 31712 «Джемы. Общие технические условия»	Стерилизованные, витаминизированные

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1–4-х классов в общеобразовательных организациях

Наименование пищевой продукции	Стандарт качества (Соответствие требованиям)	Комментарии (качественные характеристики, которые ВЫБОРОЧНО рекомендуются отражать в конкурсной документации на поставки пищевой продукции)
Томатное пюре (паста)	ГОСТ 3343 «Продукты томатные концентрированные. Общие технические условия»	Категория – экстра (из свежего сырья)
Горошек зеленый консервированный	ГОСТ 34112 «Консервы овощные. Горошек зеленый. Технические условия»	Товарный сорт: высший
Икра из кабачков (консерв.)	ГОСТ 2654 «Консервы. Икра овощная. Технические условия»	Массовая доля сухих веществ, не менее 18 %
Сахар-песок	ГОСТ 33222 «Сахар белый. Технические условия»	В зависимости от вида используемого сырья сахар может быть свекловичным и из тростникового сахара-сырца. В зависимости от способа производства белый сахар подразделяют на кристаллический и кусковой
Мед пчелиный	ГОСТ 19792 «Мед натуральный. Технические условия» ТУ (разработанные на основе ГОСТ)	Виды меда могут включать в наименование место сбора, с которого мед собран пчелами: луговой, полевой, степной, лесной, горный, таежный и др. Мед может иметь название географической местности, связанной с его происхождением: башкирский, дальневосточный, алтайский, сибирский и др. Диастазное число – не менее 8 ед. Готе
Чай черный байховый	ГОСТ 32573 «Чай черный. Технические условия»	Способ технологической обработки чайного листа – листовый (крупный, средний и мелкий)
Какао-порошок	ГОСТ 108 «Какао-порошок. Технические условия»	Какао-порошок – порошок из тонкоизмельченного, частично обезжиренного тертого какао, содержащий от 12 до 20 % масла какао и не более 7,5% влаги.
Соль йодированная	ГОСТ Р 51574 «Соль поваренная пищевая. Технические условия»	Сорта поваренной соли – экстра, высший с добавкой йодид калия (йодированная соль). Массовая доля йода (40 ± 15) мкг/г
Хлеб	ГОСТ 31752 «Изделия хлебобулочные в упаковке»	Особых требований нет
Крахмал картофельный	ГОСТ Р 53876 «Крахмал картофельный. Технические условия»	Особых требований нет
Лавровый лист	ГОСТ 17594 «Лист лавровый сухой. Технические условия»	Особых требований нет
Кислота лимонная	ГОСТ 31726 «Добавки пищевые. Кислота лимонная безводная Е330. Технические условия»	Особых требований нет

Наименование пищевой продукции	Стандарт качества (Соответствие требованиям)	Комментарии (качественные характеристики, которые ВЫБОРОЧНО рекомендуются отражать в конкурсной документации на поставки пищевой продукции)
Сухари панировочные	ГОСТ 28402. «Сухари панировочные. Общие технические условия»	Особых требований нет
Мука пшеничная	ГОСТ 26574 «Мука пшеничная хлебопекарная. Технические условия»	Сорта: экстра, высший
Полуфабрикаты (мясные, рыбные, овощные, творожные)	ТУ (разработанные на основе ГОСТ по сырью) и рецептурам блюд для детского питания	Соответствие рецептуры сборнику рецептов для детского питания

Таблица 2

Перечень пищевой продукции (дополнительный) для детей с сахарным диабетом

Наименование пищевой продукции	Стандарт качества (Соответствие требованиям)	Комментарии (качественные характеристики, которые рекомендуется отражать в конкурсной документации на поставки пищевой продукции)
Сиропы на сорбите, фруктозе, стевии, соответствующие требованиям ТР ТС 027/2012	ГОСТ 28499 «Сиропы. Общие технические условия» / ГОСТ 18077 «Консервы. Соусы фруктовые. Технические условия»	Формы: сироп – концентрированный продукт, изготовленный из пищевых ингредиентов с массовой долей сухих веществ не менее 50,0 %; сироп с соком – сироп, изготовленный с использованием натурального и (или) концентрированного сока (содержание сока по объему в готовом сиропе составляет (в пересчете на натуральный сок) не менее 6 % с использованием сока цитрусовых плодов и 10 % с использованием сока других плодов и ягод; сироп на растительном сырье – сироп, изготовленный с преобладающим использованием экстрактов, концентратов, настоев, композиций растительного сырья (растений, плодов, семян и др.) или концентрированных основ, в состав которых входят эти продукты. Нужно – указать
	ГОСТ 18077 «Консервы. Соусы фруктовые. Технические условия»	Формы: фруктовые консервы – продукты переработки фруктов в герметичной упаковке, подвергнутые обработке физическими методами, обеспечивающими микробиологическую стабильность и сохранение качества более 6 мес. в зависимости от ассортимента; фруктовый соус – фруктовые консервы, изготовленные из протертых и/или измельченных свежих фруктов, или их полуфабрикатов, или из смеси фруктов. Нужно – указать

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1–4-х классов в общеобразовательных организациях
 Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1–4-х классов в общеобразовательных организациях

Таблица 3

Перечень пищевой продукции (дополнительный) для детей с целиакией

Наименование пищевой продукции	Стандарт качества (Соответствие требованиям)	Комментарии (качественные характеристики, которые рекомендуется отражать в конкурсной документации на поставки продуктов питания)
1	2	3
Макаронные изделия безглютеновые	ГОСТ 32908 «Изделия макаронные безглютеновые. Общие технические условия»	Макаронные изделия, уровень глютена в которых не превышает 20 мг/кг продукта, изготовленные из сырья, изначально не содержащего глютен. При изготовлении безглютеновых макаронных изделий может быть использовано следующее основное сырье: мука кукурузная – ГОСТ 14176; мука для продуктов детского питания – ГОСТ 31645; крахмал картофельный – ГОСТ 7699; крахмал кукурузный – ГОСТ 32159; дополнительное сырье: овощи сушеные по государственным стандартам и другой нормативной документации, действующей на территории государства, принявшего стандарт; фрукты косточковые сушеные по ГОСТ 32896; картофель сушеный по ГОСТ 28432
Хлеб безглютеновый	ГОСТ 25832 «Изделия хлебобулочные диетические. Технические условия»	Уровень глютена не превышает 20 мг/кг продукта, изготовленные из сырья, изначально не содержащего глютен
Мука рисовая, мука гречневая, мука овсяная	ГОСТ 31645 «Мука для продуктов детского питания. Технические условия»	При изготовлении муки для продуктов детского питания применяют следующее сырье: крупу рисовую по ГОСТ 6292; крупу гречневую по ГОСТ 5550; крупу овсяную по ГОСТ 3034. Уровень глютена не превышает 20 мг/кг продукта, изготовленные из сырья, изначально не содержащего глютен
Мука кокосовая	ТУ 10.61.23-053-17274463 «Мука из овощных и других растительных культур»	Особых требований нет

Таблица 4

Перечень пищевой продукции (дополнительный) для детей с муковисцидозом

Наименование пищевой продукции	Комментарии (качественные характеристики, которые рекомендуется отражать в конкурсной документации на поставки пищевой продукции)
Высокобелковый кисломолочный продукт	Содержание белка не менее 10 г на 100 г продукта

Таблица 5

Перечень пищевой продукции (дополнительный) для детей с фенилкетонурией

Наименование пищевой продукции	Стандарт качества (Соответствие требованиям)	Комментарии (качественные характеристики, которые рекомендуется отражать в конкурсной документации на поставки пищевой продукции)
Специализированный диетический (лечебный) продукт (смесь)	ГОСТ 33933 «Продукты диетического лечебного и диетического профилактического питания. Смеси белковые комpositные сухие. Общие технические условия»	Сухие белковые комpositные смеси – специализированные пищевые продукты с содержанием белка от 40% до 75%, состоящие из белков молока (казеина и/или белков сыворотки молока), или изолята соевого белка, или смеси белков молока (казеина и/или белков сыворотки молока) и изолята соевого белка, с добавлением одного или нескольких нижеперечисленных ингредиентов: мальтодекстрина, лецитина, полиненасыщенных жирных кислот, среднецепочечных триглицеридов, пищевых волокон, витаминов, минеральных веществ, пробиотиков и пребиотиков
Молочный десерт, молочно-фруктовый (низкобелковый),		Содержание белка менее 1 г на 100 г продукта

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях

Характеристики качества основных групп пищевой продукции (для бракеража сырой продукции)

1. Мясо и мясопродукты:

1.1. Говядина 1 категории – мясо должно иметь плотную, упругую консистенцию и аромат, свойственный говядине, без постороннего запаха. Отношение мышечной массы к костной 80 % : 20 %. Поверхность туш, полутуш и четвертин: от розового до красного цвета; жир белый или белый с желтоватым оттенком.

1.2. Печень говяжья – цвет ровный, темно-красный с коричневым оттенком, без наружных кровеносных сосудов, без желто-коричневых пятен, без лимфатических узлов, желчного пузыря, посторонних тканей и загрязнений, без посторонних запахов. При размораживании консистенция плотная и упругая. Вкус и запах, характерные для свежего продукта, не допускаются посторонних запахов и привкусов¹.

2. Рыба и рыбопродукты:

2.1. Рыба мороженая – блоки целые, плотные с ровной поверхностью, поверхность чистая; филе, рыба замороженная поштучно, без деформации; поверхность чистая, ровная, естественной окраски; консистенция (после размораживания) – плотная или мягкая, свойственная данному виду рыбы; цвет мяса – свойственный данному виду рыбы; без постороннего запаха. Вкус и запах (после варки) – свойственные данному виду рыбы, без постороннего привкуса и запаха².

3. Молочные продукты:

3.1. Молоко – цвет белый (может быть с синеватым оттенком для обезжиренного молока, со светло-кремовым оттенком для стерилизованного молока, с кремовым оттенком для топленого молока), консистенция однородная, без включений. Вкус и запах, характерные для молока. Допускается сладковатый привкус³.

3.2. Йогурт – кисломолочный продукт, консистенция однородная, в меру вязкая. Вкус и запах кисломолочный, с соответствующим вкусом и ароматом внесенных компонентов. Йогурт производят с добавлением или без добавления различных немолочных компонентов. Цвет молочно-белый или обусловленный цветом внесенных компонентов, однородный или с вкраплениями нерастворимых частиц. Йогурты хранят при температуре $(4 \pm 2) ^\circ\text{C}$. Срок годности продукта устанавливает изготовитель с учетом требований нормативных правовых актов в области безопасности пищевой продукции⁴.

3.3. Творог – кисломолочный продукт, цвет белый или с кремовым оттенком, равномерный по всей массе. Консистенция мягкая, мажущаяся или рассыпчатая. Для обезжиренного продукта может отмечаться незначительное выделение сыворотки. Вкус и запах кисломолочные, без посторонних привкусов и запахов⁵.

3.4. Сыр – молочный продукт, консистенция плотная; вкус и аромат, характерные для сыра, без посторонних привкусов и запахов⁶.

3.5. Сметана – однородная масса белого цвета густая (возможен слегка кремовый оттенок); консистенция – густая, слегка вязкая; вкус и запах – кисломолочные, без посторонних привкусов и запахов⁷.

3.6. Масло сливочное – консистенция плотная, пластичная, однородная; вкус и запах – сливочный с привкусом пастеризации, без посторонних привкусов и запахов; поверхность на срезе блестящая, сухая на вид⁸.

¹ ГОСТ 31799 «Мясо и субпродукты, замороженные в блоках, для производства продуктов питания детей раннего возраста. Технические условия».

² ГОСТ 3948 «Филе рыбы мороженое. Технические условия».

³ ГОСТ 32252 «Молоко питьевое для питания детей дошкольного и школьного возраста. Технические условия».

⁴ ГОСТ 31981 «Йогурты. Общие технические условия».

⁵ ГОСТ 31453 «Творог. Технические условия».

⁶ ГОСТ 32260 «Сыры полутвердые. Технические условия».

⁷ ГОСТ 31452 «Сметана. Технические условия».

4. Масло подсолнечное – прозрачное без осадка, без запаха, либо с запахом, характерным для подсолнечного масла, без посторонних включений, запаха и привкуса.

5. Яйцо куриное – скорлупа яиц должна быть чистой и неповрежденной. Маркировка яиц должна быть четкой, легко читаемой⁹.

6. Крупы и макаронные изделия:

6.1. Крупа пшеничная – цвет желтый; вкус и запах – свойственные пшеничной крупе; без посторонних привкусов; без затхлости, плесени и иных посторонних запахов¹⁰.

6.2. Крупа рисовая – цвет белый или белый с различными оттенками; вкус и запах – свойственные рисовой крупе; без посторонних привкусов; без затхлости, плесени и иных посторонних запахов¹¹.

6.3. Крупа овсяная – цвет сероватый с различными оттенками; вкус и запах – свойственные овсяной крупе; без посторонних привкусов; без затхлости, плесени и иных посторонних запахов¹².

6.4. Крупа манная – непрозрачная мучнистая крупка ровного белого или кремового цвета; запах и вкус – свойственные манной крупе, без посторонних запахов, не затхлый; без посторонних привкусов, не кислый, не горький¹³.

6.5. Крупа кукурузная – дробленые частицы ядра кукурузы различной формы (в наибольшем линейном измерении не более 0,3 мм); цвет – белый или желтый с оттенками; запах и вкус – свойственные кукурузной крупе, без посторонних запахов, не затхлый, без посторонних привкусов, не кислый, не горький¹⁴.

6.6. Крупа гречневая ядрица – целые и надколотые ядра гречихи, не проходящие через сито из решетчатого полотна с продолговатыми отверстиями 1,6 × 20 мм; цвет – коричневый с разными оттенками; запах и вкус – свойственные гречневой крупе, без посторонних запахов, не затхлый, без посторонних привкусов, не кислый, не горький¹⁵.

6.7. Макароны изделия – цвет белый с желтоватым оттенком, цвет изделий с использованием дополнительного сырья изменяется в зависимости от вида этого сырья; форма соответствует типу изделий; вкус и запах – свойственные данному изделию, без постороннего вкуса и запаха¹⁶.

7. Мед пчелиный – внешний вид (консистенция) жидкий, частично или полностью закристаллизованный; аромат приятный, от слабого до сильного, без постороннего запаха; вкус сладкий, приятный, без постороннего привкуса¹⁷.

8. Чай черный байховый – внешний вид листового чая – однородный, ровный, хорошо скрученный, аромат нежный, вкус – соответствующий чаю, без постороннего запаха и привкуса¹⁸.

9. Какао-порошок – цвет от светло-коричневого до темно-коричневого цвета; не допускается серый оттенок; при растирании между пальцами не оставляет ощущения крупинок; вкус и аромат – свойственные какао-порошку, без посторонних привкусов и запахов¹⁹.

10. Соль йодированная – сыпучий продукт, без посторонних механических примесей; вкус соленый, без постороннего привкуса; цвет белый, бежевый или серый с оттенками других цветов в зависимости от происхождения и способа производства соли, без посторонних запахов²⁰.

11. Сахар – сыпучий продукт, без посторонних механических примесей; вкус сладкий, цвет белый, без посторонних запахов²¹.

⁸ ГОСТ 32261 «Масло сливочное. Технические условия».

⁹ ГОСТ 1129 «Масло подсолнечное. Технические условия».

¹⁰ ГОСТ 9353 «Пшеница. Технические условия».

¹¹ ГОСТ 6292 «Крупа рисовая. Технические условия».

¹² ГОСТ 3034 «Крупа овсяная. Технические условия».

¹³ ГОСТ 7022 «Крупа манная. Технические условия».

¹⁴ ГОСТ 6002 «Крупа кукурузная. Технические условия».

¹⁵ ГОСТ Р 55290 «Крупа гречневая. Общие технические условия».

¹⁶ ГОСТ 31743 «Изделия макаронные. Общие технические условия».

¹⁷ ГОСТ 19792 «Мед натуральный. Технические условия».

¹⁸ ГОСТ 32573 «Чай черный. Технические условия».

¹⁹ ГОСТ 108 «Какао-порошок. Технические условия».

²⁰ ГОСТ Р 51574 «Соль поваренная пищевая. Технические условия».

²¹ ГОСТ 33222 «Сахар белый. Технические условия».

Нутриентные профили отдельных блюд

Таблица 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%

Таблица 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%

Библиографические ссылки

1. Тутельян В.А. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник. – М.: ДеЛи плюс, 2012.– 284 с.
2. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – Мос-ква, 2002.–236 с.
3. 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.– 416 с.
4. 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.
5. Таблицы калорийности, пищевой ценности и химического состава продуктов питания и готовых блюд /https://health-diet.ru/table_calorie/.
6. Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов (Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева) / <https://www.d-slim.ru/tablica-kalorijnosti-produktov.htm>.
7. Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд /<https://pbprog.ru/databases/foodmeals/>.
8. Химический состав импортных пищевых продуктов/база данных «Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации» / http://web.ion.ru/food/FD_tree_grid.aspx.
9. Химический состав импортных пищевых продуктов <https://lektsia.com/1x181a.html>.
10. Федеральный закон от 01.03.2020 № 47-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов».
11. СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
12. СанПиН 2.3/2.4.3590–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
13. МР 2.4.0162–19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании».
14. МР 2.4.5.0146–19 «Организация питания детей, проживающих в Арктической зоне».
15. МР 2.4.0179–20 «Рекомендации по организации горячего питания обучающихся общеобразовательных организаций».
16. МР 2.4.0180–20 «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях».
17. МР 2.4.0260–21 «Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям».
18. ГОСТ 30390 Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия.
19. ГОСТ 32692 Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Общие требования к методам и формам обслуживания на предприятиях общественного питания.
20. ГОСТ 31985 Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Термины и определения.
21. ГОСТ 31986 Услуги общественного питания. Метод органолептической оценки качества продукции общественного питания.
22. ГОСТ 31799 Мясо и субпродукты, замороженные в блоках, для производства продуктов питания детей раннего возраста. Технические условия.
23. ГОСТ 31962 Мясо кур (тушки кур, цыплят, цыплят-бройлеров и их части).

24. ГОСТ 32607 Мясо кур. Тушки и их части. Требования при поставках и контроль качества.
25. ГОСТ 3948 Филе рыбы мороженое. Технические условия.
26. ГОСТ 32366 Рыба мороженая. Технические условия.
27. ГОСТ 32252 Молоко питьевое для питания детей дошкольного и школьного возраста. Технические условия.
28. ГОСТ 31981 Йогурты. Общие технические условия.
29. ГОСТ 31453 Творог. Технические условия.
30. ГОСТ 32260 Сыры полутвердые. Технические условия.
31. ГОСТ Р 52686 Сыры. Общие технические условия.
32. ГОСТ 31452 Сметана. Технические условия.
33. ГОСТ 32261 Масло сливочное. Технические условия.
34. ГОСТ 1129 Масло подсолнечное. Технические условия.
35. ГОСТ 31654 Яйца куриные пищевые. Технические условия.
36. ГОСТ 572 Крупа пшено шлифованное. Технические условия.
37. ГОСТ 6292 Крупа рисовая. Технические условия.
38. ГОСТ 3034 Крупа овсяная. Технические условия.
39. ГОСТ 7022 Крупа манная. Технические условия.
40. ГОСТ 6002 Крупа кукурузная. Технические условия.
41. ГОСТ 5784 Крупа ячменная. Технические условия.
42. ГОСТ Р 55290 Крупа гречневая. Общие технические условия.
43. ГОСТ 9353 Пшеница. Технические условия.
44. ГОСТ 28674 Горох. Технические условия.
45. ГОСТ 12095 Кунжут для переработки.
46. ГОСТ 31743 Изделия макаронные. Общие технические условия.
47. ГОСТ 7176 Картофель продовольственный. Технические условия.
48. ГОСТ Р 51809 Капуста белокочанная свежая, реализуемая в розничной торговой сети. Технические условия.
49. ГОСТ 34298 Томаты свежие. Технические условия.
50. ГОСТ 32285 Свекла столовая свежая, реализуемая в розничной торговой сети. Технические условия.
51. ГОСТ 33932 Огурцы свежие, реализуемые в розничной торговле. Технические условия.
52. ГОСТ 34220 Овощи соленые и квашеные. Общие технические условия.
53. ГОСТ 32284 Морковь столовая свежая, реализуемая в розничной торговой сети. Технические условия.
54. ГОСТ 7975 Тыква продовольственная свежая. Технические условия.
55. ГОСТ 31822 Кабачки свежие, реализуемые в розничной торговле.
56. ГОСТ 31821 Баклажаны свежие, реализуемые в розничной торговле.
57. ГОСТ 34325 Перец сладкий свежий. Технические условия.
58. ГОСТ 34306 Лук репчатый свежий. Технические условия.
59. ГОСТ 34212 Петрушка свежая. Технические условия.
60. ГОСТ Р 51603 Бананы свежие. Технические условия.
61. ГОСТ 34314 Яблоки свежие, реализуемые в розничной торговле. Технические условия.
62. ГОСТ 34307 Плоды цитрусовых культур. Технические условия.
63. ГОСТ 33499 Груши свежие. Технические условия.
64. ГОСТ 33801 Вишня и черешня свежие. Технические условия.
65. ГОСТ 6829 Смородина черная свежая. Технические условия.
66. ГОСТ 33823 Фрукты (ягоды) быстрозамороженные. Общие технические условия.
67. ГОСТ 6882 Виноград сушеный. Технические условия.

68. ГОСТ 32896 Фрукты сушеные. Общие технические условия.
69. ГОСТ 33915 Малина и ежевика свежие. Технические условия.
70. ГОСТ 1994 Плоды шиповника. Технические условия.
71. ГОСТ 34214 Лук свежий зеленый. Технические условия.
72. ГОСТ 32791 Репа столовая молодая свежая. Технические условия.
73. ГОСТ 33952 Капуста цветная свежая. Технические условия.
74. ГОСТ Р 52186 Консервы. Продукция соковая. Соки фруктовые и фруктово-овощные восстановленные. Технические условия.
75. ГОСТ 31712 Джеммы. Общие технические условия
76. ГОСТ 3343 Продукты томатные концентрированные. Общие технические условия.
77. ГОСТ 34112 Консервы овощные. Горошек зеленый. Технические условия.
78. ГОСТ 2654 Консервы. Икра овощная. Технические условия.
79. ГОСТ 33222 Сахар белый. Технические условия.
80. ГОСТ 19792 Мед натуральный. Технические условия.
81. ГОСТ 32573 Чай черный. Технические условия.
82. ГОСТ 108 Какао-порошок. Технические условия.
83. ГОСТ Р 51574 Соль поваренная пищевая. Технические условия.
84. ГОСТ 31752 Изделия хлебобулочные в упаковке.
85. ГОСТ Р 53876 Крахмал картофельный. Технические условия.
86. ГОСТ 17594 Лист лавровый сухой. Технические условия.
87. ГОСТ 31726 Добавки пищевые. Кислота лимонная безводная Е330. Технические условия.
88. ГОСТ 28402 Сухари панировочные. Общие технические условия.
89. ГОСТ 26574 Мука пшеничная хлебопекарная. Технические условия.
90. ГОСТ 28499 Сиропы. Общие технические условия.
91. ГОСТ 18077 Консервы. Соусы фруктовые. Технические условия.
92. ГОСТ 32908 Изделия макаронные безглютеновые. Общие технические условия.
93. ГОСТ 25832 Изделия хлебобулочные диетические. Технические условия.
94. ГОСТ 31645 Мука для продуктов детского питания. Технические условия.
95. ТУ 10.61.23-053-17274463 Мука из овощных и других растительных культур.
96. ГОСТ 33933 Продукты диетического лечебного и диетического профилактического питания. Смеси белковые композитные сухие. Общие технические условия.

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях

Пособие

Федеральная служба по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
127994, Москва, Вадковский пер., д. 18, стр. 5, 7

Оригинал-макет подготовлен к печати и тиражирован
ФБУЗ ФЦГиЭ Роспотребнадзора
117105, Москва, Варшавское ш., 19А

Приобрести печатное издание можно в издательстве ФБУЗ ФЦГиЭ Роспотребнадзора,
тел./факс: 8 (495) 633-18-17; print_zakaz@fcgie.ru