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

2.4. Гигиена детей и подростков

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ
для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций

Новосибирск – 2021

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, 192 с.

Сборник подготовлен:

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

В сборнике представлены рецептуры блюд и кулинарных изделий для составления меню обучающимся общеобразовательных организаций, типовые меню завтраков и обедов, в том числе для детей с сахарным диабетом, целиакией, муковисцидозом и фенилкетонурией.

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

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

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

Сборник и программа Мониторинг питания и здоровья детей разработаны в рамках реализации мероприятий национального проекта «Демография», типовые меню прошли апробацию на общеобразовательных организациях Омской и Новосибирской области.

Содержание

I. Введение	4
II. Общие положения	5
III. Рецептуры блюд	10
3.1. Холодные блюда	10
3.2. Первые блюда	27
3.3. Блюда из круп (каши)	45
3.4. Гарниры	60
3.5. Блюда из яиц и творога	75
3.6. Блюда из рыбы	86
3.7. Блюда из мяса	97
3.8. Соусы	121
3.9. Горячие напитки	129
3.10. Холодные напитки	152
Приложение 1. Набор типовых меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов	168
Приложение 2. Требования к качественным показателям продуктов питания, используемым для приготовления блюд меню горячих завтраков и обедов для обучающихся	176
Приложение 3. Качественные характеристики основных групп продуктов, которые необходимо оценивать в ходе бракеража сырой продукции	184
Приложение 4. Рекомендуемый режим питания обучающихся и распределение суточной калорийности по приемам пищи	186
Приложение 5. Рекомендуемая продолжительность тепловой обработки продуктов при приготовлении готовых блюд для завтраков и обедов обучающихся	187
Приложение 6. Обобщенные величины потерь пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке продуктов	188
Приложение 7. Нутриентные профили отдельных блюд	189
Список использованных источников	191

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4-Х КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

I. Введение

В сборнике представлены рецептуры блюд и кулинарных изделий для составления меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций. Рецептуры, приведенные в сборнике, базируются на применении щадящих методов кулинарной обработки. В рецептурах приведена информация по массе порции готовых блюд, по химическому составу блюд, содержанию витаминов и минералов. Для удобства в порционировании сырья для блюд из рубленого мяса (рыбы) приведены значения массы сырья на одну порцию.

Нормы вложения продуктов в рецептурах приведены на стандартное сырье: мясо – говядина 1 категории, куриное филе без кожи; рыба – минтай, горбуша, треска, филе; 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%; яйца куриные средняя масса 44 г. в скорлупе, 40 г. без скорлупы (9,1% потери на скорлупу), масло сливочное 72,5 % жирности, молоко 2,5 % жирности, творог 5 % жирности, сметана 15 % жирности.

В приложении к сборнику рецептур приведены варианты меню горячих завтраков и обедов с выходами блюд для обучающихся начальных классов, разработанные на основе рецептур, приведенных в настоящем сборнике (приложение 1). По каждому из меню приведен перечень продуктов для приготовления блюд по дням цикла и средние показатели за 10 дней, дана оценка пищевой и биологической ценности меню. Предложенные варианты меню адаптированы для организации питания детей с сахарным диабетом и муковисцидозом, приведены варианты меню для детей с фенилкетонурией и целиакией. В приложении 2 приведены рекомендации к качеству продуктов питания, используемых для приготовления блюд меню горячих завтраков и обедов для обучающихся. Данное приложение может быть использовано для подготовки конкурсной (контрактной) документации на поставки продуктов и (или) организацию питания. Варианты описания органолептических свойств основных видов пищевых продуктов, поступающих на пищеблоки школ для осуществления бракеража сырой продукции представлены в приложении 3 («Качественные характеристики основных групп продуктов, которые необходимо оценивать в ходе бракеража сырой продукции»).

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

II. Общие положения

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

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

У значительного числа детей в настоящее время сформированы патологические пищевые привычки (избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, простых углеводов, значительные по продолжительности перерывы между основными приемами пищи, множественные неупорядоченные перекусы). Нездоровое пищевое поведение формирует у детей риски избыточной массы тела, ожирения, сахарного диабета, заболеваний органов пищеварения, эндокринной системы, системы кровообращения.

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

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

При разработке меню горячих завтраков и обедов, соответствующего принципам здорового питания, особое внимание необходимо уделять сокращению потребления соли, сахара, жиров животного происхождения; учитывать, что горячий завтрак должен состоять из горячего блюда и горячего напитка, овощей; обед - включать закуску, горячее первое блюдо, второе основное блюдо, гарнир и напиток [15]. Рекомендуется дополнение блюд завтрака и обеда фруктами [15]. Для обеспечения биологической ценности рациона питания в меню наряду с продуктами массового потребления должны входить мед, ягоды, сухофрукты, обогащенные и функциональные пищевые продукты [12,15].

В соответствии с вступившими в силу требованиями, регламентированными СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», определены показатели значений суммарной массы блюд по приемам пищи, в том числе масса блюд школьного завтрака для детей 7-10 лет – не менее 500 г., обеда – 700 г. Предусмотрено сокращение количества потребляемой соли, сахара. Исключены из списка рекомендуемых продуктов – колбасные изделия. Список дополнен субпродуктами (печень, язык, сердце). Санитарными правилами и нормами [12] для обогащения меню детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах должна использоваться специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенная витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. В целях профилактики йододефицитных состояний для приготовления блюд - используется соль поваренная пищевая йодированная. В условиях общеобразовательной организации питание должно предоставляться всем обучающимся, в том числе имеющим заболевания, требующие индивидуального подхода в организации питания (сахарный диабет, целиакия, фенилкетонурия, муковисцидоз, пищевая аллергия) [12].

На линии раздачи температура горячих жидких блюд (супов, соусов) и напитков должна быть не менее 75 °С, горячих блюд и закусок, гарниров - не менее 65 °С, салатов, холодных закусок, холодных супов, холодных сладких блюд и напитков - не более 14 °С [17].

С целью обеспечения оптимального режима питания для питания обучающихся 1-4 классов рекомендуется выделение 1-2 перемен, в зависимости от количества обучающихся и вместимости столовой. В случае, если к накрыванию столов привлекается персонал столовой (или дежурные), рекомендуемая продолжительность перемен для горячих завтраков и обедов должна составлять не менее 20 минут. В случае, если дети накрывают на столы самостоятельно (через линию раздачи), рекомендуется увеличивать продолжительность перемен для приема пищи до 30 минут. В случае, если для организации питания предусматривается использование столовой, находящейся за пределами общеобразовательной организации,

продолжительность перемен для приема пищи рекомендуется увеличивать на суммарное время нахождения ребенка в пути.

Для внутренней оценки организации питания в общеобразовательной организации рекомендуется проведение мероприятий внутреннего/родительского и общественного контроля [16].

Для организации здорового питания детей столовая укомплектовывается квалифицированным персоналом; оборудуется необходимым технологическим, холодильным и моечным оборудованием, разделочным инвентарем, кухонной и столовой посудой; обеспечивается необходимым количеством посадочных мест в обеденном зале, условиями для соблюдения детьми правил личной гигиены [15й].

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

$$n = \frac{S\ \text{обеденного зала}/0{,}7}{p * 0.5};$$

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

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

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

$g_{Nгр}$ – расход продукта в граммах на 1 порцию в соответствии с технологической картой;

p – количество обучающихся, получающих горячее питание в соответствии с меню (завтраков или обедов);

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

p – максимальное количество питающихся детей в перемену при обеспечении условия 100% охвата питанием школьников;
m – масса (объем) одной порции блюда;
E *электросковороды – объем электросковороды, необходимый для приготовления количества блюд для детей из расчета организации.*

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

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

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

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

III. РЕЦЕПТУРЫ БЛЮД ДЛЯ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

3.1 ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ;
Номер рецептуры: 54-1з-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сыр российский	31,2	30	7	8,8	0	107,5

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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 российский	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26	264	11	150	0,3	0	4,35	0

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.
Технология приготовления:
Сыр разрезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия и нарезают ломтиками прямоугольной, квадратной, треугольной или другой формы толщиной 2-3 мм.
Сыр нарезают не ранее чем за 30-40 мин до отпуска.
Перед раздачей порционированный сыр хранят в холодильнике.
Температура подачи: не более 14 градусов С.
Характеристика блюда на выходе: *Внешний вид - форма нарезки сохранена; вкус, цвет и запах - соответствуют используемому продукту.*

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ);
Номер рецептуры: 53-19з-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
масло сливочное	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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: не более 14 градусов С.
Характеристика блюда на выходе: *Консистенция – твердая; масса однородная; вкус и запах – сливочного масла.*

ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ;
Номер рецептуры: 54-2з -2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
огурец	67,8	60	0,5	0,1	1,5	8,5

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	0,02	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% 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, затем нарезают кружочками или дольками, раскладывают на тарелки. Температура подачи: не более 14 градусов С.

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

ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
томат	67,8	60	0,7	0,1	2,3	12,8

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	0,04	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% 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: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ В НАРЕЗКЕ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
перец сладкий	67,8	60	0,8	0,1	2,9	15,4

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	0,05	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% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток. У перцев отрезают плодоножку, далее их разрезают, очищают от семян, нарезают брусочками, раскладывают на тарелки. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ;
Номер рецептуры: 54-5з-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
лук зеленый	8,1	7,2	0,1	0	0,2	1,4
огурец	23,7	21	0,2	0	0,5	3
томат	32,5	28,8	0,3	0,1	1,1	6,2
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
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
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
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
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% 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, затем нарезают тонкими ломтиками.

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

Лук перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, очищают, промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Овощи смешивают, заправляют солью и растительным маслом. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ;
Номер рецептуры: 54-6з-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,01	0,01	0,86	0	13	3,7	86	14	4,6	8,9	0,17	0,9	0,09	2,9
огурец	0	0	1,2	0	1,2	1	17	2,8	1,7	5	0,07	0,4	0,04	2
томат	0,01	0	16	0	3	0,4	35	1,7	2,4	3,1	0,11	0,2	0,05	2,4
яйцо куриное	0	0,02	12,5	0,11	0	6,4	6,7	2,6	0,6	9,2	0,12	1	1,47	2,6
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	77	0	0,7	0	0,2	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,13	0	0,2	0,1	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,02**	**0,03**	**30,5**	**0,11**	**17,3**	**89**	**145**	**22**	**9,3**	**27**	**0,48**	**10**	**1,65**	**10**

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

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

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

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

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

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

Овощи соединяют с яйцами, заправляют раствором лимонной кислоты, растительным маслом, перемешивают. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

*Вкус и запах – соответствует входящим в состав салата овощей***.**

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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
сахар-песок	1,8	1,8	0	0	1,8	7,2
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
Выход:		**60**	**1,6**	**6,1**	**6,2**	**85,7**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,01	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	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
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% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 х 15 мм) с помощью овощерезательной машины, кладут в эмалированную посуду, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком, выделившийся сок отжимают.

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

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

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

Подготовленные овощи соединяют, добавляют сахар, раствор лимонной кислоты, масло растительное и перемешивают. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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
сахар-песок	3	3	0	0	3	12
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**	**6,1**	**5,8**	**81,5**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	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	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**	**0,02**	**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% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 х 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

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

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

Капусту и морковь складывают в эмалированную кастрюлю, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком до выделения сока. Затем заправляют сахаром, раствором лимонной кислоты, растительным маслом, хорошо перемешивают. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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
вода	3	3	0	0	0	0
кислота лимонная	0,1	0,1	0	0	0	0
Выход:		**60**	**0,8**	**6**	**3,6**	**72,4**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
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**	**0,02**	**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% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 х 15 мм) с помощью овощерезательной машины.
Морковь перебирают, замачивают небольшими партиями в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой (2 на 15 мм).
Яблоки моют в проточной воде не менее 5 минут, ошпаривают, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, шинкуют с помощью овощерезательной машины соломкой (2 на 15 мм), сбрызгивают раствором лимонной кислоты.
Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.
Овощи и яблоки соединяют в эмалированной посуде, заправляют раствором лимонной кислоты, растительным маслом, сахаром, хорошо перемешивают. Температура подачи: не более 14 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, затем нарезают ломтиками.
Помидоры перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками.
Обработанные яйца варят 10 минут, охлаждают, чистят и мелко рубят.

Помидоры, огурцы и яйца заправляют солью и перемешивают.
При отпуске салат заправляют растительным маслом.
Температура подачи: не более 14 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Консистенция капусты – мягкая, сырых помидоров и огурцов - сочная, упругая; цвет - свойственный продуктам входящим в состав салата; вкус и запах - свойственные овощам и растительному маслу.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК;
Номер рецептуры: 54-11з-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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% 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: не более 14 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - салат уложен горкой, морковь и яблоки сохранили форму нарезки; консистенция: морковь – хрустящая, яблоки - мягкие; цвет - свойственный моркови и яблокам; вкус и запах - свойственные моркови и яблокам.

ИКРА МОРКОВНАЯ;
Номер рецептуры: 54-12з-2020 (от 7 до 11 лет)

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

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	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
морковь	0,02	0,03	540	0	0,9	7,2	75	11	15	22	0,27	2,3	0,04	25
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	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	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
кислота лимонная	0	0	0,01	0	0,15	0	0,4	0,4	0	0	0	0	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: не более 14 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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.

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

Температура подачи: не более 14 градусов С.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ;
Номер рецептуры: 54-14з-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
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
свекла	56,2	45	0,6	0	3,6	17,3
сахар-песок	0,7	0,7	0	0	0,6	2,5
масло подсолнечное	4,8	4,8	0	4,2	0	38
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0
кислота лимонная	0,3	0,3	0	0	0	0,1
Выход:		**60**	**1,3**	**4,2**	**6,8**	**71,4**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	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
свекла	0,01	0,01	0,54	0	1,8	16	108	15	8,6	17	0,55	3,2	0,28	9
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	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	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
кислота лимонная	0	0	0,01	0	0,15	0	0,4	0,4	0	0	0	0	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: не более 14 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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 х 6 мм, отжимают.
Лук репчатый перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и нарезают на мелкие кубики, бланшируют.
Все овощи, за исключением свеклы, соединяют, заправляют растительным маслом и солью.
Свеклу заправляют растительным маслом отдельно, затем соединяют с остальными овощами, хорошо перемешивают. Температура подачи: не более 14 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

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

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
морковь	0,03	0,03	900	0	2,25	9,5	90	12	17	25	0,32	2,3	0,05	25
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чернослив	0	0,01	1,5	0	0,45	1,5	130	12	15	12	0,45	0,1	0,04	0,6
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% 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: не более 14 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
горошек зеленый консерв.	93	60	1,7	0,1	3,5	22,1
Выход:		**60**	**1,7**	**0,1**	**3,5**	**22,1**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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 консерв.	0,05	0,02	18	0	2,4	164	49	11	11	32	0,37	0	0,69	0
Выход:	**0,05**	**0,02**	**18**	**0**	**2,4**	**164**	**49**	**11**	**11**	**32**	**0,37**	**0**	**0,69**	**0**

Способ термической обработки: *не предусматривает термической обработки.*

Технология приготовления:

Зеленый горошек выкладывают из банок в подготовленную посуду и кипятят в собственном соку 3-5 минут, затем отвар сливают. Охлажденный горошек раскладывают на порции. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: зерна сохранили форму; консистенция: зерна мягкие; цвет: характерный для входящих в состав изделия продуктов; вкус и запах: характерный для входящих в состав изделия продуктов, без посторонних привкусов и запахов. Температура подачи: не более 14 градусов С.

КУКУРУЗА САХАРНАЯ;

Номер рецептуры: 54-21з-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
кукуруза консервированная	93	60	1,2	0,2	6,1	31,3
Выход:		**60**	**1,2**	**0,2**	**6,1**	**31,3**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	0,02	0,72	0	1,15	182	68	22	6,8	21	0,19	0	0,26	11
Выход:	**0,01**	**0,02**	**0,72**	**0**	**1,15**	**182**	**68**	**22**	**6,8**	**21**	**0,19**	**0**	**0,26**	**11**

Способ термической обработки: *не предусматривает термической обработки.*

Технология приготовления:
Кукурузу консервированную выкладывают из банок в подготовленную посуду и кипятят в собственном соку 3-5 минут, затем отвар сливают. Охлажденную кукурузу раскладывают на порции. Температура подачи: не более 14 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид: зерна сохранили форму; консистенция: зерна мягкие; цвет: характерный для входящих в состав изделия продуктов; вкус и запах: характерный для входящих в состав изделия продуктов, без посторонних привкусов и запахов.

МАРИНАД ОВОЩНОЙ СО СВЕКЛОЙ;
Номер рецептуры: 54-22з-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
томатное пюре	6	6	0,2	0	0,6	3,4
лук репчатый	15,1	12,1	0,2	0	0,9	4,4
свекла	38,2	30,6	0,4	0	2,5	11,8
сахар-песок	1,2	1,2	0	0	1,1	4,4
масло подсолнечное	6	6	0	5,3	0	47,5
лавровый лист	0,1	0,1	0	0	0	0,2
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0	0	0	0
вода	2,4	2,4	0	0	0	0
кислота лимонная	0,5	0,5	0	0	0	0,1
Выход:		**60**	**0,8**	**5,3**	**5,1**	**71,8**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	0	7,2	0	0,62	0,5	33	1,1	2,4	3,7	0,1	0	0,04	0
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
свекла	0	0,01	0,37	0	1,22	11	73	10	5,9	11	0,37	2,1	0,19	6,1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	0,3	0,4	0,1	0,1	0,02	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	177	0	1,9	0,1	0,4	0,02	24	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
Выход:	**0**	**0,01**	**7,69**	**0**	**2,61**	**188**	**125**	**17**	**10**	**22**	**0,59**	**27**	**0,28**	**9,9**

Способ термической обработки: *тушение.*
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 томат пасту и пассеруют ещё 5-7 мин. После этого добавляют лимонную кислоту, соль и кипятят 15-20 мин, в конце варки в маринад добавляют лавровый лист, сахар. Температура подачи: не более 14 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Консистенция - жидкая; цвет - темно-розовый с кусочками овощей, входящих в рецептуру; вкус и запах - продуктов, входящих в состав.

МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ;
Номер рецептуры: 54-23з-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
томатное пюре	9	9	0,3	0	1	5,1
лук репчатый	11,2	9	0,1	0	0,7	3,3
морковь	45	36	0,4	0	2,3	11,1
сахар-песок	2,1	2,1	0	0	1,9	7,6
масло подсолнечное	6	6	0	5,3	0	47,5
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0
вода	6	6	0	0	0	0
кислота лимонная	0,5	0,5	0	0	0	0,1
Выход:		**60**	**0,8**	**5,3**	**5,9**	**74,7**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	0	10,8	0	0,94	0,7	50	1,6	3,6	5,5	0,16	0	0,06	0
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	0,02	0,02	432	0	0,72	5,8	60	8,6	12	17	0,22	1,8	0,03	20
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,01	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	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
кислота лимонная	0	0	0,01	0	0,28	0	0,7	0,6	0,1	0,1	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% 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% 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 вводят воду, лимонную кислоту и кипятят 15-20 мин. В конце варки добавляют соль, сахар. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

ИКРА КАБАЧКОВАЯ;
Номер рецептуры: 54-24з-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
кабачок	78,8	63	0,4	0,2	2,6	13,4
капуста белокочанная	16,4	13,2	0,2	0	0,6	3,2
лук репчатый	8,2	6,6	0	0	0,4	2,4
масло подсолнечное	3	3	0	2,6	0	23,8
томатное пюре	6,6	6,6	0,2	0	0,8	3,8
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0
кислота лимонная	0,6	0,6	0	0	0	0,2
Выход:		**60**	**0,8**	**2,8**	**4,4**	**46,8**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	0,02	0,02	1,9	0	3,78	1	124	8,3	4,9	6,6	0,22	0	0,12	2,8
капуста белокочанная	0	0	0,24	0	2,38	1,3	33	5,6	1,8	3,6	0,06	0,4	0,04	1,3
лук репчатый	0	0	0	0	0,26	0,2	9,6	1,8	0,8	3,3	0,04	0,2	0,02	2
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
томатное пюре	0	0	7,92	0	0,68	0,5	37	1,2	2,6	4	0,12	0	0,04	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	29	0	0,3	0	0,1	0	4	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,28	0	0,7	0,6	0,1	0,1	0	0	0	0
Выход:	**0,02**	**0,02**	**10,1**	**0**	**7,38**	**32**	**204**	**18**	**10**	**18**	**0,44**	**4,6**	**0,22**	**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 х 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: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

ИКРА БАКЛАЖАННАЯ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
баклажан	78,8	63	0,8	0	2,6	13,6
томатное пюре	6,6	6,6	0,2	0	0,8	3,8
лук репчатый	8,2	6,6	0	0	0,4	2,4
масло подсолнечное	3,6	3,6	0	3,2	0	28,4
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0
кислота лимонная	0,06	0,06	0	0	0	0
Выход:		**60**	**1**	**3,2**	**3,8**	**48,2**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	0,02	1,14	0	1,26	2,9	124	8,3	4,9	19	0,22	1,3	0,16	8,8
томатное пюре	0	0	7,92	0	0,68	0,5	37	1,2	2,6	4	0,12	0	0,04	0
лук репчатый	0	0	0	0	0,26	0,2	9,6	1,8	0,8	3,3	0,04	0,2	0,02	2
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	30	0	0,3	0	0,1	0	4,1	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,04	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,02**	**0,02**	**9,06**	**0**	**2,24**	**34**	**171**	**12**	**8,4**	**26**	**0,38**	**5,5**	**0,22**	**11**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

Баклажаны моют, удаляют плодоножку и запекают в зарочном шкафу до готовности, охлаждают, кожицу снимают, мякоть измельчают. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Шинкованный репчатый лук слегка пассеруют на масле, затем добавляют томатное пюре и пассеруют еще 10-15 минут.

Массы соединяют с баклажанами и тушат до загустения, заправляют лимонной кислотой и солью. Температура подачи: не более 14 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

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

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	0	115	0	0,2	1,5	16	2,3	3,2	4,6	0,06	0,5	0	5,3
баклажан	0	0	0,42	0	0,48	1,1	47	3,1	1,9	7	0,08	0,5	0,06	3,3
кабачок	0	0	0,8	0	1,6	0,4	53	3,5	2,1	2,8	0,1	0	0,04	1,2
капуста белокочанная	0	0	0,24	0	2,48	1,4	34	5,8	1,9	3,7	0,08	0,4	0,04	1,4
лук репчатый	0	0	0	0	0,26	0,2	9,6	1,8	0,8	3,3	0,04	0,2	0,02	2
томатное пюре	0	0	7,92	0	0,68	0,5	37	1,2	2,6	4	0,12	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	30	0	0,3	0	0,1	0	4,1	0	0
Выход:	**0**	**0**	**125**	**0**	**5,7**	**35**	**197**	**18**	**13**	**26**	**0,48**	**5,7**	**0,2**	**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 зарочном 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 х 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, замет добавляют кабачки, баклажаны и тушат вместе 15-20 минут, заправляют солью. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

3.2 ПЕРВЫЕ БЛЮДА

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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	800	800	15	3,5	2,2	100,6
Выход:		**1000**	**23,1**	**28,1**	**28,6**	**461**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,11**	**0,16**	**525**	**0**	**53,8**	**493**	**920**	**187**	**66**	**155**	**2,39**	**76**	**1,71**	**74**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

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

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

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

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

Морковь припускают с маслом и небольшим количеством бульона до полуготовности.

Нашинкованный лук слегка бланшируют и пассируют на масле.

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

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

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ;
Номер рецептуры: 54-2с-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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
сахар-песок	10	10	0	0	9,1	36,3
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8
томатное пюре	30	30	1	0	3,2	16,9
капуста белокочанная	100	80	1,4	0,1	3,4	19,7
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7
морковь	62,5	50	0,6	0	3,1	15,4
петрушка (корень)	2,5	2	0	0	0,2	0,9
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
кислота лимонная	1	1	0	0	0	0,3
бульон	800	800	15	3,5	2,2	100,6
Выход:		**1000**	**23,5**	**28,3**	**50,6**	**551,8**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,08	0,25	0,2	0	0	0,03	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
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
морковь	0,02	0,03	600	0	1	7,98	83	12	17	24	0,3	2,5	0,04	28
петрушка (корень)	0	0	0,02	0	0,28	0,12	5,68	1	0,4	1,3	0,01	0	0	2,2
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
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
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,16**	**0,21**	**673**	**0**	**33,8**	**535**	**1323**	**168**	**96**	**213**	**4,35**	**86**	**1,98**	**113**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

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

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

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

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

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

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

Морковь и лук пассеруют с добавлением масла.

В кипящий бульон (или воду) закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, варят 10 мин., затем закладывают картофель, вареную свеклу, коренья, пассерованный лук с морковью, томатную пасту, варят до готовности овощей.
За 5 минут до готовности борщ заправляют солью, сахаром, лимонной кислотой.
За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.
Температура подачи: не менее 75 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус - кисло-сладкий; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	408	300	5,6	1,1	44,5	210,1
крупа рисовая	20	20	1,3	0,2	13,5	60,7
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	750	750	14,1	3,3	2	94,3
Выход:		**1000**	**23,7**	**29**	**68,1**	**627,6**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
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	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12
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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**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 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус - соответствует наименованию блюда; запах - аромат огурцов, крупы и овощей.

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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	700	700	13,2	3,1	1,9	88
Выход:		**1000**	**22,9**	**28,7**	**57,9**	**580,3**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**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 х 15 мм) с помощью овощерезательной машины.
Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.
Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, 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 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус – соответствует наименованию блюда; запах - аромат огурцов, капусты и овощей.

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ;
Номер рецептуры: 54-5с-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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
соль поваренная йодированная	2,4	2,4	0	0	0	0
бульон	700	700	13,2	3,1	1,9	88
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:		**1000**	**43,2**	**21,6**	**69,6**	**645**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	16
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
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	706	0,18	7,8	0,5	1,6	0,06	96	0	0
бульон	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	72
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:	**0,45**	**0,43**	**512**	**0,18**	**37,3**	**795**	**2428**	**87**	**129**	**460**	**6,93**	**129**	**3,43**	**245**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).
Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.
Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют, делят на две части.
Одну часть лука бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой, вторую часть (1/5 часть) лука бланшируют отдельно для добавления в мясо.
Мясо дефростируют, промывают проточной водой при помощи щетки, разрезают на куски и пропускают через мясорубку (2-3 раза), добавляют мелко рубленный бланшированный лук, яйцо, соль (1/3 часть) и воду, перемешивают и выбивают, затем разделывают на шарики по 7-10 г, укладывают на смоченную кипяченой водой решетку паровой коробки и готовят на пару 15-20 минут, или варят в кастрюле – 15-20 минут. Готовые фрикадельки хранят в бульоне, перед отпуском еще раз доводят до кипения.
В кипящий бульон (или воду) кладут картофель, нарезанный брусочками. Добавляют припущенную морковь, бланшированный и пассированный репчатый лук, томатную пасту. Варят до готовности.
За 5 минут до готовности суп заправляют солью.
За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.
При отпуске в тарелку кладут горячие фрикадельки и наливают суп.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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	750	750	14,1	3,3	2	94,3
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:		**1000**	**23,1**	**16,4**	**57**	**467,7**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
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	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	4,8
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	6,8
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:	**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 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	408	300	5,6	1,1	44,5	210,1
крупа рисовая	20	20	1,3	0,2	13,5	60,7
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7
картофель	544	400	7,5	1,4	59,3	280,1
макаронные изделия	40	40	4,1	0,5	25,7	123,3
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3
масло подсолнечное	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	700	700	13,2	3,1	1,9	88
Выход:		**1000**	**25,8**	**13,9**	**92,5**	**598**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
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	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12
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
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
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	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**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 бланшированные морковь с луком. Можно макаронные изделия отваривать до полуготовности отдельно, тогда бульон будет прозрачнее.
За 5 минут до готовности суп заправляют солью.
За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.
Температура подачи: не менее 75 градусов С.

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

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
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	650	650	12,2	2,9	1,8	81,7
Выход:		**1000**	**33,4**	**23**	**81,4**	**665,7**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	0,14	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
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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,73**	**0,28**	**486**	**0**	**23,8**	**479**	**1912**	**135**	**145**	**402**	**7,38**	**80**	**10**	**144**

Способ термической обработки: *варка.*
Технология приготовления:
Горох перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3-4 часа.
Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).
Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.
Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.
Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.
Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой на масле.
Подготовленный горох кладут в бульон (или воду) доводят до кипения. Добавляют картофель, нарезанный кубиками, пассерованные с маслом морковь и петрушку, лук и варят до готовности.
За 5 минут до готовности суп заправляют солью.
За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.
Температура подачи: не менее 75 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, горох разваренный; консистенция – картофель, горох и овощи – мягкие; цвет бульона - желтоватый; вкус - свойственный гороху; запах – гороха.

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	272	200	3,8	0,7	29,7	140
фасоль	80	80	15,8	1,4	34,2	212,7
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7
морковь	62,5	50	0,6	0	3,1	15,4
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	700	700	13,2	3,1	1,9	88
Выход:		**1000**	**33,9**	**22,9**	**72**	**629,5**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
фасоль	0,29	0,12	0	0	0	24,3	730	106	72	334	4,11	9,7	17,5	35
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
морковь	0,02	0,03	600	0	1	7,98	83	12	17	24	0,3	2,5	0,04	28
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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**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 градусов 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 – свойственный фасоли; запах – фасоли.

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	136	100	1,9	0,4	14,8	70
крупа 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	850	850	16	3,7	2,3	106,9
Выход:		**1000**	**25,6**	**28,9**	**53,8**	**577,9**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
крупа 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
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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,19**	**0,19**	**516**	**0**	**32,1**	**483**	**1001**	**138**	**73**	**262**	**2,76**	**76**	**14,2**	**83**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

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

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

Крупу 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.

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 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 градусов 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 КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (КРУПА РИСОВАЯ);
Номер рецептуры: 54-11с-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	136	100	1,9	0,4	14,8	70
крупа 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	850	850	16	3,7	2,3	106,9
Выход:		**1000**	**24,7**	**28,9**	**56,3**	**584,4**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
крупа 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
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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**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 х 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 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	9,9
морковь	0,03	0,04	768	0	1,28	10,2	106	15	21	31	0,39	3,2	0,06	35
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
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	0,4
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 градусов 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 - рыбы, овощей и риса.

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ;
Номер рецептуры: 54-13с-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	20
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
томат	0,02	0,01	35,8	0	4,49	1,02	108	5,5	7,8	10	0,35	0,9	0,16	9
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 х 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 пассируют на масле.

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

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - овощи сохранили форму; консистенция овощей мягкая;

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

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

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

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,08	0,25	0,2	0	0	0,03	0	0	0
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
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
морковь	0,02	0,03	600	0	1	7,98	83	12	17	24	0,3	2,5	0,04	28
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
свекла	0,02	0,05	1,92	0	6,4	55,9	382	52	31	60	1,95	11	0,99	32
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:	**0,14**	**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 х 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

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

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

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

Петрушку 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 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	139,9	102,9	1,9	0,4	15,3	72,1
крупа рисовая	40	40	2,6	0,4	26,9	121,4
лук репчатый	12,5	10	0,1	0	0,7	3,7
морковь	64,2	51,4	0,6	0	3,2	15,8
огурец	75	60	0,5	0,1	1,4	7,7
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	31
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
морковь	0,02	0,03	617	0	1,03	8,2	85,3	12	17	25	0,31	2,6	0,05	28
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
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
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, пассированные 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 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	374	275	5,2	1	40,8	192,6
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
горбуша (филе)	169,5	150	28,9	8,6	0	192,8
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	83
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	7,8
морковь	0,01	0,01	300	0	0,5	3,99	41,5	5,9	8,3	12	0,15	1,3	0,02	14
горбуша (филе)	0,22	0,19	27	0,01	0,54	79,8	417	26	39	261	0,78	75	58,9	645
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 градусов, 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 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	272	200	3,8	0,7	29,7	140
горошек зеленый консерв.	46,5	30	0,9	0,1	1,8	11,1
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
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2
соль поваренная йодированная	5	5	0	0	0	0
вода	750	750	0	0	0	0
Выход:		**1000**	**7,1**	**18,6**	**40,4**	**356**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
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
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
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	0,4	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	1471	0,37	16	1	3,3	0,13	200	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**	**1576**	**1292**	**93**	**76**	**182**	**2,82**	**216**	**1,24**	**102**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 х 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой с добавлением масла. В кипящий воду кладут нарезанную капусту, доводят до кипения и варят 10 мин, затем закладывают картофель, нарезанный брусочками. Добавляют припущенную морковь, бланшированный и пассированный репчатый лук, зеленый горошек, томатную пасту. Варят до готовности. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

СВЕКОЛЬНИК (СО СМЕТАНОЙ);
Номер рецептуры: 54-18с-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	265,4	195,1	3,7	0,7	28,9	136,6
томатное пюре	36,1	36,1	1,2	0	3,9	20,4
лук репчатый	48,8	39	0,5	0,1	2,9	14,3
морковь	24,4	19,5	0,2	0	1,2	6
свекла	243,9	195,1	2,8	0,2	15,6	75,1
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	0	0	0	0	0,1
соль поваренная йодированная	4,9	4,9	0	0	0	0
вода	682,9	682,9	0	0	0	0
Выход:		**1000**	**9**	**21,4**	**53,3**	**441,5**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	3,51	0	15,6	7,41	920	17	39	98	1,53	9,8	0,46	59
томатное пюре	0,01	0,01	43,3	0	3,75	2,74	201	6,4	14	22	0,63	0	0,22	0
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
морковь	0,01	0,01	234	0	0,39	3,11	32,4	4,6	6,5	9,3	0,12	1	0,02	11
свекла	0,03	0,06	2,34	0	7,8	68,2	466	64	37	73	2,38	14	1,2	39
сметана	0,01	0,02	15,7	0	0,04	7,41	23,5	19	1,9	13	0,04	2,2	0,09	3,4
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	1435	0,36	16	0,9	3,2	0,12	195	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**	**1525**	**1700**	**137**	**105**	**239**	**5,11**	**223**	**2,16**	**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 градусов 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.

3.3 БЛЮДА ИЗ КРУП - КАШИ

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа кукурузная	40	40	3,1	0,4	25,8	119,7
молоко	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9
масло сливочное	5	5	0	3,2	0,1	29,1
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	0,04	0,02	7,92	0	0	2,1	49	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
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	0	0	0
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,3	1,1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,1	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:
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 добавяют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке. Температура подачи: не менее 65 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - каша однородная, текучая, зерна мягкие, без комков; консистенция – жидкая, текучая; цвет – желтоватый; вкус и запах – каши и масла.

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа кукурузная	57	57	4,4	0,6	36,8	170,5
молоко	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2
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	65	65	0	0	0	0
Выход:		**200**	**7,2**	**9,2**	**44**	**287,8**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	70	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
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,5	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,1	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 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4
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
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	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
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	0	0	0
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	2,4	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,1	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 градусов 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 каши и кураге.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С ИЗЮМОМ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4
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
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	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
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	0	0	0
изюм	0,01	0,01	0,34	0	0	8,5	66	6,7	3,5	11	0,25	0,1	0,05	22
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,4	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,1	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 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4
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
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	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
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	0	0	0
клюква	0	0	0	0	0,57	0,1	9,4	1,2	1,2	0,9	0,05	0	0,01	1
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,4	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,1	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 градусов 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 каши и клюквы.

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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
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**	**10,2**	**37,6**	**274,9**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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 пшенная	0,15	0,02	0,9	0	0	3,8	88	12	36	101	1,17	2,3	1,19	14
молоко	0,03	0,12	13,7	0	0,54	40	126	110	13	81	0,09	9,4	1,83	21
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,5	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,1	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 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа пшенная	47,6	47,6	5,1	1,4	28,8	148,3
молоко	99	99	2,7	2,2	4,3	47,7
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4
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
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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 пшенная	0,14	0,02	0,86	0	0	3,6	83	11	34	97	1,12	2,1	1,13	13
молоко	0,03	0,12	13,1	0	0,52	38	120	105	12	78	0,09	8,9	1,74	20
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	0	0	0
изюм	0,01	0,01	0,34	0	0	8,5	66	6,7	3,5	11	0,25	0,1	0,05	22
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,4	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,1	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 градусов 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 каши и изюма.

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа пшенная	47,6	47,6	5,1	1,4	28,8	148,3
молоко	99	99	2,7	2,2	4,3	47,7
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4
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
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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 пшенная	0,14	0,02	0,86	0	0	3,6	83	11	34	97	1,12	2,1	1,13	13
молоко	0,03	0,12	13,1	0	0,52	38	120	105	12	78	0,09	8,9	1,74	20
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	0	0	0
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	2,4	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,1	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 градусов 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 каши и кураги.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ;
Номер рецептуры: 54-9к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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
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	60	60	0	0	0	0
Выход:		**200**	**8,6**	**11,3**	**34,3**	**272,9**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,5	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,1	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,21**	**0,17**	**40,2**	**0,13**	**0,52**	**347**	**274**	**139**	**63**	**233**	**1,85**	**51**	**14,6**	**62**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет, добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4
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
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	0	0	0
изюм	0,01	0,01	0,34	0	0	8,5	66	6,7	3,5	11	0,25	0,1	0,05	22
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,4	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,1	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.

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

За 10 минут до готовности добавляют изюм, растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке. Температура подачи: не менее 65 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4
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
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	0	0	0
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	2,4	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,1	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 градусов 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 каши и кураги.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КЛЮКВОЙ;
Номер рецептуры: 54-12к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4
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
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	0	0	0
клюква	0	0	0	0	0,57	0,1	9,4	1,2	1,2	0,9	0,05	0	0,01	1
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,4	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,1	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 градусов 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 каши и клюкве.

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа пшеничная Артек	50	50	5,2	0,5	31,2	150,1
молоко	106	106	2,9	2,3	4,6	51,1
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	54	54	0	0	0	0
Выход:		**200**	**8,2**	**9,2**	**38,6**	**270,3**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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 Артек	0,11	0,04	0	0	0	6,5	95	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
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,5	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,1	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 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа пшеничная Артек	47,6	47,6	4,9	0,5	29,7	143
молоко	101	101	2,8	2,2	4,4	48,6
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4
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
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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 Артек	0,1	0,04	0	0	0	6,2	91	17	25	114	1,95	0	29,6	0
молоко	0,03	0,12	13,3	0	0,52	38	122	107	12	79	0,09	9,1	1,78	20
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	0	0	0
изюм	0,01	0,01	0,34	0	0	8,5	66	6,7	3,5	11	0,25	0,1	0,05	22
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,4	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,1	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.

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

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

За 10 минут до готовности добавляют изюм, растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке. Температура подачи: не менее 65 градусов 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 каши и изюма.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С КУРАГОЙ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа пшеничная Артек	47,6	47,6	4,9	0,5	29,7	143
молоко	101	101	2,8	2,2	4,4	48,6
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4
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
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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 Артек	0,1	0,04	0	0	0	6,2	91	17	25	114	1,95	0	29,6	0
молоко	0,03	0,12	13,3	0	0,52	38	122	107	12	79	0,09	9,1	1,78	20
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	0	0	0
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	2,4	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,1	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 градусов 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 каши и кураги.

КАША "ДРУЖБА";
Номер рецептуры: 54-16к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа рисовая	15	15	1	0,1	10,1	45,5
крупа пшенная	11	11	1,2	0,3	6,7	34,3
молоко	102	102	2,8	2,2	4,5	49,1
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9
масло сливочное	5	5	0	3,2	0,1	29,1
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	1,1	6,5	20	0,13	0,2	1,99	7,5
крупа пшенная	0,03	0	0,2	0	0	0,8	19	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
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	0	0	0
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,3	1,1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,1	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.
Крупы сначала варят отдельно, закладывая в кипящую воду до полуготовности.
Крупы соединяют, заливают теплым молоком, добавляют сахар, соль, доводят до кипения, варят при слабом кипении до поглощения жидкости над поверхностью крупы.
За 10 минут до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке. Температура подачи: не менее 65 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа гречневая ядрица	80	80	9,5	2,3	41,6	225,1
молоко	700	700	19,1	15,4	30,6	337,2
сахар-песок	8	8	0	0	7,3	29,1
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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 ядрица	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
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
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:

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 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ;
Номер рецептуры: 54-18к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа рисовая	80	80	5,3	0,7	53,9	242,9
молоко	700	700	19,1	15,4	30,6	337,2
сахар-песок	8	8	0	0	7,3	29,1
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	40
молоко	0,2	0,84	92,4	0	3,64	266	848	739	85	548	0,61	63	12,3	140
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
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 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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
сахар-песок	8	8	0	0	7,3	29,1
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	18
молоко	0,2	0,84	92,4	0	3,64	266	848	739	85	548	0,61	63	12,3	140
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	40
молоко	0,2	0,84	92,4	0	3,64	266	848	739	85	548	0,61	63	12,3	140
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
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:
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 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа гречневая ядрица	38	38	4,5	1,1	19,7	106,9
молоко	96	96	2,6	2,1	4,2	46,2
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9
масло сливочное	4	4	0	2,6	0	23,3
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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 ядрица	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
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	0,04	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	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,15**	**0,18**	**23,9**	**0,05**	**0,5**	**332**	**237**	**112**	**78**	**175**	**2,35**	**50**	**3,64**	**28**

Способ термической обработки: *варка.*
Технология приготовления:
Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.
Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении помешивая, через 20-30 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.
За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке. Температура подачи: не менее 65 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - каша однородная, текучая зерна мягкие, без комков; консистенция – жидкая, текучая; цвет – желтоватый; вкус и запах – каши и масла.

3.4 ГАРНИРЫ

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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 не проваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют растопленным сливочным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия 5 минут, блюдо готово к раздаче. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ;
Номер рецептуры: 54-2г-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
макаронные изделия	36,8	36,8	3,8	0,4	23,6	113,4
горошек зеленый консерв.	9,4	8,3	0,2	0	0,5	3,1
томатное пюре	9	9	0,3	0	1	5,1
морковь	26,2	21	0,3	0	1,3	6,5
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**

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

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

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

Укроп перебирают, промывают, шинкуют.

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

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

Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, добавляют к ним зеленый горошек, морковь с томатным пюре, укроп, заправляют растопленным сливочным маслом, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия 5-7 минут, охлаждают до температуры 90 градусов Цельсия, блюдо готово к раздаче. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
макаронные изделия	44,6	44,6	4,6	0,5	28,6	137,5
сыр российский	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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	10
сыр российский	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 разрезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия, натирают на терке. Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек не проваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют растопленным сливочным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия 5 минут, блюдо готово к раздаче, перед подачей посыпают сыром. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа гречневая ядрица	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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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 ядрица	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 сделается густой, помешивание прекращают, закрывают крышкой и доводят до готовности на пару или водяной бане (температура 100 С) или в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия. Затем вливают растопленное сливочное масло, взрыхляют поварской вилкой, уваривают еще 3-4 мин. Температура подачи: не менее 65 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа перловая	51,8	51,8	6,2	1,5	26,9	145,6
масло сливочное	5,1	5,1	0,1	3,2	0,1	29,7
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
вода	76,5	76,5	0	0	0	0
Выход:		**150**	**6,2**	**4,7**	**27**	**175,3**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	0,16	0,08	0,62	0	0	1,2	163	9,1	90	134	3,02	1,7	2,6	12
масло сливочное	0	0,01	13,8	0,07	0	0,6	1,3	1,1	0	1,3	0,01	0	0,05	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	110	0	1,2	0,1	0,2	0,01	15	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,16**	**0,09**	**14,4**	**0,07**	**0**	**112**	**165**	**11**	**90**	**136**	**3,03**	**17**	**2,64**	**12**

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 градусов Цельсия, затем взрыхляют, добавляют оставшееся растопленное сливочное масло, проваривают еще 5 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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 градусов Цельсия 5-7 мин. Температура подачи: не менее 65 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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 градусов Цельсия при закрытой крышке 5-7 мин. Затем взрыхляют поварской иглой. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
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
томатное пюре	12	12	0,4	0	1,3	6,8
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
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
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	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
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
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
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
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,03**	**0,06**	**125**	**0,09**	**31,9**	**166**	**506**	**82**	**32**	**63**	**1,23**	**25**	**0,7**	**29**

Способ термической обработки: *тушение.*

Технология приготовления:

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем 300 мм, добавляют воду, растопленное сливочное масло и тушат до полуготовности при помешивании. Затем добавляют пассерованные, нарезанные соломкой морковь, сырую петрушку, репчатый лук, предварительно бланшированный, и тушат с томатом-пюре до готовности 40-45 минут. За 10 минут до конца тушения капусту заправляют йодированной солью, сахаром, подсушенной мукой, растертой со сливочным маслом и разведенной в небольшом количестве воды. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ;
Номер рецептуры: 54-9г-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
репа	30	24	0,3	0	1,4	7
картофель	65,3	48	0,9	0,2	7,1	33,6
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
капуста белокочанная	37,5	30	0,5	0	1,3	7,4
лук репчатый	15	12	0,2	0	0,9	4,4
морковь	30	24	0,3	0	1,5	7,4
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
репа	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
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
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
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
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
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
масло сливочное	0	0	3,05	0,01	0	0,1	0,28	0,2	0	0,3	0	0	0,01	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	150	0,04	1,7	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,07**	**0,08**	**309**	**0,01**	**12,2**	**169**	**429**	**56**	**29**	**70**	**1,02**	**27**	**0,56**	**41**

Способ термической обработки: *тушение.*

Технология приготовления:

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

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

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

Репу моют, очищают, нарезают кубиками, затем бланшируют.

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

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

В подготовленную посуду закладывают припущенную морковь, капусту, бланшированный лук, картофель, репу, заливают сметанным соусом и тушат 15-20 минут, добавляют соль и доводят до готовности. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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, варят до готовности, вводят разведенную молоком холодную мучную на растительном масле пассеровку, и, помешивая, доводят до кипения. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,11	0,07	2,27	0	10,1	4,8	594	11	25	64	0,99	6,3	0,3	38
молоко	0,01	0,03	3,17	0	0,12	9,1	29,1	25	2,9	19	0,02	2,2	0,42	4,8
масло сливочное	0	0,01	18,4	0,09	0	0,8	1,69	1,4	0	1,8	0,01	0	0,06	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
Выход:	**0,12**	**0,11**	**23,8**	**0,09**	**10,2**	**162**	**625**	**39**	**28**	**84**	**1,03**	**28**	**0,78**	**43**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, крупные клубни нарезают дольками, мелкие - целиком укладывают в посуду (слоем 50 см), заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до готовности. Отвар сливают, картофель подсушивают, пропускают через протирочную машину. Температура картофеля должна быть не менее 80 градусов Цельсия. В горячую картофельную массу добавляют в 2-3 приема горячее кипяченное молоко, растопленное сливочное масло. Пюре доводят до температуры 100 градусов Цельсия, постоянно помешивая, и прогревают 5-6 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

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

КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ;
Номер рецептуры: 54-12г-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа пшенная	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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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 пшенная	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:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду, засыпают в кипящую подсоленную воду, варят 30 минут, после чего воду сливают, добавляют кипящую воду и варят до загустения при слабом кипении. Добавляют половину растопленного масла, перемешивают, закрывают крышкой и уваривают до готовности на водяной бане при температуре 100 С или в жарочном шкафу при температуре 140 градусов Цельсия, затем взрыхляют, добавляют оставшееся растопленное сливочное масло, проваривают еще 5 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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 градусов С.
Характеристика блюда на выходе*:*
Масса - однородная, в меру соленая, без посторонних привкусов.

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	11	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	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**	**11**	**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 градусов Цельсия 5 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - макаронные изделия должны сохранить форму, увеличиться в объеме в 2-3 раза, хорошо отделяться друг от друга; вкус и запах - присущие макаронным изделиям со вкусом масла.

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
капуста белокочанная	192,5	154	2,6	0,1	6,6	38
лук репчатый	10	8	0,1	0	0,6	2,9
морковь	12,5	10	0,1	0	0,6	3,1
томат	10	8	0,1	0	0,3	1,6
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
лук репчатый	0	0	0	0	0,32	0,2	11,6	2,2	1	4	0,06	0,2	0,04	2,5
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
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 х 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

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

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, 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 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

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

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
молоко	0,01	0,04	3,96	0	0,16	11	36,4	32	3,7	23	0,03	2,7	0,53	6
брокколи	0,02	0,04	8,93	0	17,1	12	126	20	8,8	28	0,3	7,2	1,06	0
микрозелень (проростки) люцер	0	0,01	0,29	0	0,2	0,3	3,93	1,7	1,4	3,7	0,05	0	0,03	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
сыр российский	0	0,03	16,4	0,1	0,03	65	7,67	81	3,2	46	0,09	0	1,34	0
яйцо куриное	0,02	0,11	46,8	0,66	0	31	34,9	15	3,1	50	0,65	6	8,1	17
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 разрезают, очищают от семян, нарезают кубиками 5-7 мм.

Обработанные овощи запекают на смазанном маслом противне при 180 С.

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

На противень, предварительно смазанный маслом, вливают смесь и добавляют остывшие овощи. После разравнивания посыпают мелко натертым сыром. Запекают при температуре 160 С в течение 12 минут. Дать остыть не менее 10 мин.

Готовую запеканку нарезают на порционные куски. Температура подачи: не менее 65 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид: часть зерен разварена часть целая, не допускается в блюде содержание твердых зерен; консистенция: мягкая; цвет: желтый; вкус: не допускается вкус подгорелой каши; запах: не допускается запах подгорелой каши.

БУЛГУР ОТВАРНОЙ;
Номер рецептуры: 54-22г-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид: зерна крупы набухшие, не деформированные, не слипшиеся; консистенция: мягкая; цвет: желтый; вкус: не допускается вкус подгорелой каши; запах: не допускается запах подгорелой каши.

ТЫКВА ОТВАРНАЯ;
Номер рецептуры: 54-23г-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
тыква	226,9	181,5	1,75	0,125	7,25	37,375
масло сливочное	5	5	0	3,25	0	29,125
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
Выход:		**150**	**1,75**	**3,375**	**7,25**	**66,5**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	0,06	0,09	272	0	5,81	5,5	307	40	22	39	0,64	1,8	0,48	156
масло сливочное	0	0	13,5	0,06	0	0,6	1,3	1,1	0	1,3	0,01	0	0,05	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
Выход:	**0,06**	**0,09**	**286**	**0,06**	**5,81**	**153**	**309**	**43**	**22**	**41**	**0,66**	**22**	**0,53**	**156**

Способ термической обработки: *варка.*
Технология приготовления:

Тыкву моют, очищают от кожицы и семян, нарезают кубиками и варят в подсоленной воде. При отпуске добавляют масло.
Температура подачи: не менее 65 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид: тыква нарезана кубиками одного размера, хорошо проварена, полита маслом; консистенция: мягкая или умеренно плотная; цвет: от желтого до оранжевого; вкус: тыквы, умеренно соленый; запах: отварной тыквы, сливочного масла.

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ;
Номер рецептуры: 54-24г-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
кабачок	30	24	0,1	0,1	1	5,1
капуста белокочанная	37,5	30	0,5	0	1,3	7,4
морковь	30	24	0,3	0	1,5	7,4
картофель	65,3	48	0,9	0,1	7,1	33,6
сметана	22,5	22,5	0,5	3	0,8	31,9
мука пшеничная высший сорт	1,1	1,1	0,1	0	0,8	3,4
горошек зеленый консерв.	11,6	7,5	0,3	0	0,5	2,8
масло сливочное	1,1	1,1	0	0,8	0	6,5
масло подсолнечное	6	6	0	5,3	0	47,5
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
вода	24,8	24,8	0	0	0	0
Выход:		**150**	**2,6**	**9,3**	**12,9**	**145,5**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	0	0,73	0	1,44	0,4	47	3,2	1,9	2,5	0,09	0	0,04	1,1
капуста белокочанная	0,01	0,01	0,54	0	5,4	3	75	13	4,2	8,1	0,16	0,9	0,08	3
морковь	0,01	0,01	288	0	0,48	3,8	40	5,7	7,9	11	0,15	1,2	0,03	13
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
сметана	0	0,01	14,5	0	0,04	6,8	22	17	1,8	12	0,04	2	0,08	3,2
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,1	0,2	0,2	0,8	0,01	0	0,06	0,3
горошек зеленый консерв.	0	0	2,25	0	0,3	21	6,2	1,3	1,4	4,1	0,05	0	0,09	0
масло сливочное	0	0	3,04	0,01	0	0,1	0,3	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	154	0	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:	**0,06**	**0,06**	**310**	**0,01**	**11,5**	**191**	**418**	**47**	**27**	**64**	**0,89**	**28**	**0,49**	**35**

Способ термической обработки: *тушение.*
Технология приготовления:
Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают кубиками, запекают в жарочном шкафу. Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют шашками, припускают. Кабачки моют, очищают от кожицы, нарезают кубиками Морковь перебирают, промывают, нарезают кубиками, припускают с мослом до полуготовности, добавляют запеченный картофель, припущенную капусту, кабачки сырые, соль, зеленый горошек консервированный, припускают при закрытой крышке 10-15 минут, добавляют сметанный соус (номер технологической карты 54-1соус-2020) и тушат в соусе еще 10-15 минут.
Температура подачи: не менее 65 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:

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

ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ;
Номер рецептуры: 54-25г-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	73,5	54	1	0,3	8	37,8
баклажан	127,5	102	1,1	0,1	4,1	22,1
лук репчатый	21,3	17	0,3	0	1,3	6,3
петрушка (зелень)	7,5	6	0,3	0	0,4	2,63
томат	37,5	30	0,3	0	1	5,88
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,3
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
Выход:		**150**	**3**	**6,75**	**14,9**	**132,9**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	0,98	0	4,33	2,1	255	4,8	11	27	0,43	2,7	0,13	16
баклажан	0,03	0,04	1,84	0	2,04	4,7	201	13	8	30	0,35	2	0,28	14
лук репчатый	0	0	0	0	0,68	0,5	25	4,6	2,1	8,6	0,11	0,5	0,08	5,3
петрушка (зелень)	0	0	34,2	0	3,6	1,6	40	13	4,4	5	0,1	0,3	0	14
томат	0,01	0,01	23,9	0	3	0,7	72	3,7	5,2	6,8	0,24	0,6	0,1	6
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,5	2,1	0	2,6	0,01	0	0,09	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
Выход:	**0,09**	**0,09**	**88**	**0,13**	**13,6**	**158**	**595**	**43**	**31**	**81**	**1,25**	**26**	**0,66**	**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 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Форма нарезки овощей сохранена, консистенция мягкая, цвет розоватый, вкус умеренно соленый, запах тушенных овощей.

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

3.5 БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
молоко	57,7	57,7	1,6	1,3	2,6	27,8
яйцо куриное	101,6	92,3	11,0	9,4	0,6	130,5
масло сливочное	11,6	11,6	0,1	7,4	0,2	67,1
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
Выход:		**150**	**12,7**	**18**	**3,3**	**225,5**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	10,2	0	0,4	29	93,2	81	9,4	60	0,07	6,9	1,35	15
яйцо куриное	0,06	0,43	192	2,71	0	125	143	60	13	206	2,68	25	33,3	68
масло сливочное	0	0,01	41,5	0,2	0	1,8	3,83	3,3	0	4	0,03	0	0,14	0,4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	182	0,05	2	0,1	0,4	0,02	25	0	0
Выход:	**0,08**	**0,53**	**244**	**2,91**	**0,4**	**339**	**240**	**146**	**22**	**270**	**2,8**	**56**	**34,7**	**84**

Способ термической обработки: *запекание.*
Технология приготовления:
Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. В яичную смесь добавляют молоко и соль, перемешивают и взбивают до образования пены. Затем яичную массу выливают на разогретый смазанный маслом (половина от закладываемого масла) противень слоем 2,5-3,0 см и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180-200 градусов Цельсия 8-10 минут до образования румяной корочки.
Омлет можно варить на пару 25-30 мин.
Перед подачей нарезают на порции, поливают оставшейся половиной растопленного сливочного масла. Температура подачи: не менее 65 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - пористый, слегка зарумянен; консистенция - нежная, пористая поверхность слегка зарумянена; цвет - золотисто-желтый; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ;
Номер рецептуры: 54-2о-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
молоко	60	60	1,7	1,4	2,6	28,9
горошек зеленый консерв.	44,9	29	0,8	0,1	1,7	10,7
яйцо куриное	66	60	7,2	6,1	0,4	84,8
масло сливочное	5,0	5,0	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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	0,1	10,6	0	0,42	30	96,9	84	9,7	63	0,07	7,2	1,41	16
горошек зеленый консерв.	0,03	0,02	11,6	0	1,55	106	31,8	6,8	7,1	21	0,24	0	0,44	0
яйцо куриное	0,04	0,28	125	1,76	0	81	93	39	8,4	134	1,74	16	21,6	44
масло сливочное	0	0,01	18	0,09	0	0,8	1,66	1,4	0	1,7	0,01	0	0,06	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	156	0,04	1,7	0,1	0,4	0,01	21	0	0
Выход:	**0,09**	**0,41**	**165**	**1,85**	**1,97**	**374**	**223**	**133**	**25**	**219**	**2,07**	**44**	**23,5**	**60**

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 градусов Цельсия 8-10 минут до образования румяной корочки.

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

Перед подачей нарезают на порции, поливают оставшейся половиной растопленного сливочного масла. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
молоко	48,4	48,4	1,4	1,1	2,1	23,3
морковь	48,4	38,7	0,45	0	2,4	11,9
яйцо куриное	85,2	77,4	9,2	7,8	0,5	109,4
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	0,08	8,52	0	0,34	25	78,2	68	7,9	51	0,06	5,8	1,14	13
морковь	0,02	0,03	619	0	1,03	8,2	85,7	12	17	25	0,31	2,6	0,05	28
яйцо куриное	0,05	0,36	161	2,27	0	105	120	50	11	172	2,25	21	27,9	57
масло сливочное	0	0,01	34,8	0,17	0	1,5	3,21	2,7	0	3,4	0,02	0	0,11	0,4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	153	0,04	1,7	0,1	0,3	0,01	21	0	0
Выход:	**0,09**	**0,48**	**824**	**2,44**	**1,37**	**292**	**287**	**135**	**36**	**251**	**2,65**	**50**	**29,2**	**98**

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 градусов Цельсия 8-10 минут до образования румяной корочки.

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.
Перед подачей нарезают на порции, поливают оставшейся половиной растопленного сливочного масла. Температура подачи: не менее 65 градусов С.
Характеристика блюда на выходе: *Внешний вид - пористый, слегка зарумянен; консистенция - нежная, пористая поверхность слегка зарумянена; на разрезе – оранжевый; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.*

ОМЛЕТ С СЫРОМ;
Номер рецептуры: 54-4о-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
молоко	53,6	53,6	1,4	1,2	2,3	25,8
сыр российский	34,6	33,2	7,3	8,6	0	106,6
яйцо куриное	94,3	85,7	10,2	8,7	0,5	121,2
масло сливочное	10,7	10,7	0,08	6,8	0,2	62,4
соль поваренная йодированная	0,45	0,45	0	0	0	0
Выход:		**150**	**19**	**25,4**	**3**	**316**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	9,43	0	0,37	27	86,6	75	8,7	56	0,06	6,4	1,26	14
сыр российский	0,01	0,11	69,1	0,43	0,12	273	32,4	343	13	193	0,39	0	5,65	0
яйцо куриное	0,06	0,4	178	2,51	0	116	133	55	12	191	2,49	23	30,9	63
масло сливочное	0	0,01	38,6	0,19	0	1,6	3,56	3	0	3,7	0,02	0	0,13	0,4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	168	0,04	1,9	0,1	0,4	0,01	23	0	0
Выход:	**0,09**	**0,61**	**295**	**3,13**	**0,49**	**586**	**255**	**479**	**34**	**444**	**2,97**	**52**	**37,9**	**78**

Способ термической обработки: *запекание.*
Технология приготовления:
Сыр разрезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия, натирают на терке.
Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. В яичную смесь добавляют молоко и соль, добавляют тертый сыр, перемешивают и взбивают до образования пены, затем выливают на разогретый смазанный маслом (половина от закладываемого масла) противень слоем 2,5-3,0 см и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180-200 градусов Цельсия 8-10 минут до образования румяной корочки.
Омлет можно варить на пару 25-30 мин.
Перед подачей нарезают на порции, поливают оставшейся половиной растопленного сливочного масла. Температура подачи: не менее 65 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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 градусах в течение 10 минут.

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

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

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ЯЙЦО ВАРЕНОЕ;
Номер рецептуры: 54-6о-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
яйцо куриное	44	40	4,8	4	0,3	56,6

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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: не менее 16 градусов С.

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

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА;
Номер рецептуры: 54-1т-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
творог	139,5	139,5	27,5	6,1	3,8	180,6
сметана	5,2	5,2	0,1	0,7	0,2	7,4
сухари панировочные	5,2	5,2	0,5	0,1	3,2	15,5
яйцо куриное	4,4	4	0,5	0,4	0	5,7
крупа манная	9,7	9,7	0,9	0,1	6,2	29,5
сахар-песок	9,7	9,7	0	0	8,8	35,2
масло сливочное	5,2	5,2	0	3,3	0,1	30,3
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
вода	36	36	0	0	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0
Выход:		**150**	**29,5**	**10,7**	**22,3**	**304,2**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
сметана	0	0	3,34	0	0,01	1,6	5	4	0,4	2,7	0,01	0,5	0,02	0,7
сухари панировочные	0,01	0	0	0	0	21	8,2	1,4	2,1	5,6	0,15	0	1,15	0
яйцо куриное	0	0,01	6,24	0,09	0	4,1	4,7	1,9	0,4	6,7	0,09	0,8	1,08	2,2
крупа манная	0,01	0	0	0	0	0,2	10	1,7	1,5	7,2	0,08	0	0	1,9
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	0	0	0,03	0	0	0
масло сливочное	0	0	14	0,07	0	0,6	1,3	1,1	0	1,4	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0	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
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,06**	**0,3**	**51,2**	**0,16**	**0,29**	**189**	**160**	**213**	**32**	**291**	**0,87**	**30**	**39,1**	**50**

Способ термической обработки: *запекание.*
Технология приготовления:
Творог перетирают.
В горячей воде растворяют ванилин и всыпают манную крупу, помешивая, проваривают 10 минут, охлаждают.
Протертый творог смешивают с заваренной и охлажденной вязкой манной кашей.
Добавляют сырые яйца, сахар, соль.
Подготовленную массу выкладывают в смазанный сливочным маслом и посыпанный панировочными сухарями противень слоем 3-4 см.
Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия до образования корочки, затем при температуре 180-200 градусов Цельсия до готовности (суммарно не менее 15 минут). Готовность блюда определяют по уплотнению структуры — запеканка легко отделяется от стенок противня. Перед отпуском запеканку нарезают на порции. Температура подачи: не менее 65 градусов С
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - поверхность ровная, без трещин; консистенция - упругая; поверхность - ровная; на разрезе – белый; вкус и запах - творожный с ванилином.

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
творог	56	56	11,1	2,5	1,5	72,5
морковь	117,5	94	1,1	0,1	5,9	28,9
сметана	4	4	0,1	0,5	0,1	5,7
крупа манная	15	15	1,5	0,1	9,6	45,5
сухари панировочные	4	4	0,4	0	2,5	12
яйцо куриное	6,6	6	0,7	0,6	0	8,5
молоко	23	23	0,6	0,5	1	11,1
сахар-песок	6	6	0	0	5,4	21,8
масло сливочное	7,5	7,5	0,1	4,8	0,1	43,6
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
Выход:		**150**	**15,6**	**9,1**	**26,1**	**249,6**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	81	11	107	0,19	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
сметана	0	0	2,57	0	0,01	1,2	3,9	3,1	0,3	2,1	0,01	0,4	0,01	0,6
крупа манная	0,02	0	0	0	0	0,3	16	2,6	2,4	11	0,13	0	0	3
сухари панировочные	0,01	0	0	0	0	16	6,3	1,1	1,6	4,3	0,11	0	0,89	0
яйцо куриное	0	0,02	9,36	0,13	0	6,1	7	2,9	0,6	10	0,13	1,2	1,62	3,3
молоко	0,01	0,03	3,04	0	0,12	8,7	28	24	2,8	18	0,02	2,1	0,4	4,6
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	20,3	0,1	0	0,9	1,9	1,6	0	2	0,01	0	0,07	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
Выход:	**0,10**	**0,23**	**1174**	**0,23**	**2,12**	**184**	**271**	**140**	**50**	**200**	**1,2**	**29**	**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 градусов Цельсия и вводят протертый творог, сырые яйца, сахар, соль. Смесь перемешивают и выкладывают на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, слоем 3,0 см. Поверхность запеканки разравнивают, смазывают сметаной и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия до образования легкой корочки, затем в жарочном шкафу с температурой 160-180 градусов Цельсия (суммарно не менее 15 минут).

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

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

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность ровная, имеет негрубую корочку, консистенция: творог и морковь - мягкие; цвет: корочка - золотистая, на разрезе - розовато-белая; вкус и запах - входящих в состав продуктов.

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
творог	34,1	34,1	6,7	1,5	0,9	44,2
морковь	119,4	95,5	1,2	0,1	6	29,4
сметана	5,5	5,5	0,1	0,7	0,2	7,8
крупа манная	6,8	6,8	0,7	0,1	4,4	20,6
сухари панировочные	5,5	5,5	0,6	0,1	3,4	16,4
яйцо куриное	15	13,6	1,6	1,4	0,1	19,2
молоко	20,5	20,5	0,6	0,5	0,9	9,9
сахар-песок	8,2	8,2	0	0	7,4	29,8
масло сливочное	4,1	4,1	0	2,6	0	23,9
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
Выход:		**150**	**11,5**	**7**	**23,3**	**201,2**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	0,01	0,07	6,75	0	0,07	11	32	49	6,8	65	0,12	3,1	9	11
морковь	0,04	0,05	1146	0	1,91	15	159	23	32	46	0,58	4,8	0,08	53
сметана	0	0	3,53	0	0,01	1,7	5,3	4,3	0,4	2,9	0,01	0,5	0,02	0,8
крупа манная	0,01	0	0	0	0	0,2	7,3	1,2	1,1	5	0,06	0	0	1,4
сухари панировочные	0,01	0	0	0	0	22	8,7	1,5	2,3	5,9	0,16	0	1,22	0
яйцо куриное	0,01	0,05	21,2	0,3	0	14	16	6,6	1,4	23	0,3	2,7	3,67	7,5
молоко	0,01	0,02	2,71	0	0,11	7,8	25	22	2,5	16	0,02	1,8	0,36	4,1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
масло сливочное	0	0	11,1	0,05	0	0,5	1	0,9	0	1,1	0,01	0	0,04	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
Выход:	**0,09**	**0,19**	**1191**	**0,35**	**2,1**	**190**	**253**	**109**	**46**	**165**	**1,29**	**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 градусов Цельсия. Затем соединяют с протертым творогом и яичными желтками, сметаной, добавляют соль. Массу хорошо вымешивают и осторожно добавляют в нее взбитые белки. Полученную массу выкладывают в емкость, смазанную маслом (1/3 от нормы) и посыпанную сухарями, и готовят на пару 30-50 мин. Отпускают суфле, политое растопленным сливочным маслом.

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

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

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

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
творог	102	102	20,1	4,5	2,8	132,1
яблоко	39	34,5	0,1	0,1	3,1	13,9
сухари панировочные	6	6	0,6	0,1	3,7	17,9
яйцо куриное	16,5	15	1,8	1,5	0,1	21,2
сахар-песок	6	6	0	0	5,4	21,8
сметана	6	6	0,1	0,8	0,2	8,5
масло сливочное	6	6	0	3,8	0,1	34,9
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
ванилин	0,01	0,01	0	0	0	0,1
Выход:		**150**	**22,7**	**10,8**	**15,4**	**250,4**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	95	147	20	195	0,35	9,2	26,9	33
яблоко	0,01	0,01	1,03	0	1,38	6,8	80	4,9	2,7	3,3	0,66	0,7	0,09	2,8
сухари панировочные	0,01	0	0	0	0	24	9,5	1,6	2,5	6,5	0,17	0	1,33	0
яйцо куриное	0,01	0,05	23,4	0,33	0	15	17	7,3	1,6	25	0,33	3	4,05	8,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
сметана	0	0	3,85	0	0,01	1,8	5,8	4,7	0,5	3,1	0,01	0,5	0,02	0,8
масло сливочное	0	0,01	16,2	0,08	0	0,7	1,5	1,3	0	1,6	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0	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**	**0,28**	**64,7**	**0,41**	**1,59**	**169**	**209**	**168**	**28**	**235**	**1,56**	**25**	**32,5**	**45**

Способ термической обработки: *запекание.*

Технология приготовления:

Творог перетирают.

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

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

Ванилин растворяют в горячей воде.

В протертый творог добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, протертые яблоки, ванилин, растворенный в горячей воде, размягченное сливочное масло, соль. Массу тщательно перемешивают. Яичные белки взбивают до образования густой пены и вводят в подготовленную массу перед запеканием. Полученную массу выкладывают слоем 3-4 см на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу (пароконвектомате) 25-35 минут при температуре 220-250 градусов Цельсия. Готовый пудинг выдерживают 5-10 мин и разрезают на порционные куски. Температура подачи: не менее 65 градусов С

Характеристика блюда на выходе:

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

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПРОРОСТКАМИ ПШЕНИЦЫ;
Номер рецептуры: 54-5т-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
творог	67,5	67,5	13,3	3	1,8	87,4
крупа манная	9	9	0,9	0,1	5,8	27,3
яйцо куриное	33	30	3,6	3	0,2	42,4
сметана	45	45	1,1	5,9	1,5	63,8
изюм	10,7	10,5	0,2	0	6,3	26,5
проростки пшеницы	7,5	7,5	0,5	0,1	2,8	14,2
сахар-песок	11,3	11,3	0	0	10,3	41
масло подсолнечное	3,8	3,8	0	3,3	0	30,1
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
вода	27	27	0	0	0	0
Выход:		**150**	**19,6**	**15,4**	**28,7**	**332,7**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	63	97	14	129	0,23	6,1	17,8	22
крупа манная	0,01	0	0	0	0	0,2	9,7	1,6	1,4	6,7	0,08	0	0	1,8
яйцо куриное	0,02	0,11	46,8	0,66	0	31	35	15	3,1	50	0,65	6	8,1	17
сметана	0,01	0,04	28,9	0	0,07	14	43	35	3,5	23	0,08	4,1	0,16	6,3
изюм	0,01	0,01	0,38	0	0	9,3	72	7,4	3,8	12	0,27	0,1	0,06	25
проростки пшеницы	0,01	0,01	0	0	0,08	0,9	11	1,9	5,4	13	0,14	0	2,8	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	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	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:	**0,08**	**0,31**	**89,4**	**0,66**	**0,29**	**223**	**234**	**159**	**31**	**235**	**1,49**	**36**	**28,9**	**71**

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, 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 градусов Цельсия до образования корочки, затем при температуре 160-180 градусов Цельсия до готовности (суммарно не менее 15 минут). Готовность блюда определяют по уплотнению структуры — запеканка легко отделяется от стенок противня.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
творог	135	135	26,6	5,9	3,7	174,8
яйцо куриное	5,5	5	0,6	0,5	0	7,1
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
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
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
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
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: *варка.*

Технология приготовления:

Творог перетирают.

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

Ванилин растворяют в горячей воде.

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

Массу хорошо перемешивают, придают ей форму батончика в диаметре 5-6 см, нарезают поперек, панируют в муке (1/2 нормы), формуют в виде круглых биточков толщиной 1,5 см, укладывают в смазанную сливочным маслом емкость. Сметану смешивают с оставшейся мукой. Полученной смесью смазывают поверхность сырников, и запекают в жарочном шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия 10-20 минут, до образования корочки, затем при температуре 180-200 градусов доводят до готовности (суммарно не менее 20-ти минут). Температура подачи: не менее 55 градусов С

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
яйцо куриное	10	10	1,2	1	0,1	14,1
крупа пшенная	20	20	2,2	0,6	12,1	62,3
творог	40	40	7,9	1,8	1,1	51,8
масло сливочное	3	3	0	1,9	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**	**145,7**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг;					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se,								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
яйцо куриное	0,01	0,04	15,6	0,22	0	10	12	4,8	1	17	0,22	2	2,7	5,5
крупа пшенная	0,06	0,01	0,36	0	0	1,5	35	4,8	14	41	0,47	0,9	0,48	5,6
творог	0,01	0,08	7,92	0	0,08	12	37	58	8	77	0,14	3,6	10,6	13
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
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0	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**	**32**	**0,26**	**0,08**	**113**	**85**	**69**	**24**	**135**	**0,85**	**19**	**13,8**	**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 градусов Цельсия рассыпчатую кашу, добавляют протертый творог, взбитые яйца, масло сливочное и перемешивают. Подготовленную массу раскладывают на смазанный маслом противень слоем 3 см, сбрызгивают маслом и запекают 8-10 мин при температуре 250ºС, затем 10-15 мин при температуре 180-200ºС.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

3.6 БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

КОТЛЕТА РЫБНАЯ (ТРЕСКА);
Номер рецептуры: 54-1р-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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)	0,03	0,02	2,4	0,36	0,16	17	113	8,8	10	73	0,17	54	8,06	280
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	36	7,33	1,7	1,2	5,4	0,09	0,3	0,5	1,4
яйцо куриное	0	0,01	4,68	0,07	0	3,1	3,49	1,5	0,3	5	0,07	0,6	0,81	1,7
масло сливочное	0	0	2,7	0,01	0	0,1	0,25	0,2	0	0,3	0	0	0,01	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:	**0,04**	**0,03**	**9,78**	**0,44**	**0,16**	**115**	**124**	**13**	**12**	**84**	**0,34**	**63**	**9,38**	**283**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

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

Размороженную рыбу очищают от кожи, разрезают 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 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	344
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	0,13	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
Выход:	**0,14**	**0,12**	**29,2**	**0,17**	**0,29**	**239**	**245**	**22**	**24**	**161**	**0,74**	**58**	**34**	**350**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

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

Размороженную рыбу очищают от кожи, разрезают 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 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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)	0,03	0,04	2,4	0,08	0,08	12	139	14	19	84	0,28	60	5,6	280
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	36	7,33	1,7	1,2	5,4	0,09	0,3	0,5	1,4
яйцо куриное	0	0,01	4,68	0,07	0	3,1	3,49	1,5	0,3	5	0,07	0,6	0,81	1,7
масло сливочное	0	0	2,7	0,01	0	0,1	0,25	0,2	0	0,3	0	0	0,01	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:	**0,04**	**0,05**	**9,78**	**0,16**	**0,08**	**110**	**151**	**18**	**21**	**94**	**0,45**	**69**	**6,92**	**283**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

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

Размороженную рыбу очищают от кожи, разрезают 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 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОТЛЕТА РЫБНАЯ С МОРКОВЬЮ (МИНТАЙ);

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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
лук репчатый	5	4	0,1	0	0,3	1,5
морковь	11,6	9,3	0,1	0	0,6	2,9
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
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
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
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
Масса полуфабриката:														
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 градусов, обмывают водой и нарезают на кусочки.

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

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

Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают в духовом шкафу или пароконвектомате до готовности (20-25 минут). Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОТЛЕТА РЫБНАЯ С МОРКОВЬЮ (ТРЕСКА);
Номер рецептуры: 54-4р-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
треска (филе)	76,4	67,6	10,2	0,4	0	43,8
молоко	10	10	0,2	0,2	0,4	4,8
лук репчатый	5	4	0	0	0,2	1,4
морковь	25	20	0,2	0	1,2	6,2
хлеб пшеничный	8	8	0,6	0	3,6	17,2
яйцо куриное	11	10	1,2	1	0	14,2
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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)	0,02	0,02	2,03	0,3	0,14	14	95,4	7,4	8,8	62	0,15	46	6,81	237
молоко	0	0,01	0,66	0	0,03	1,9	6,06	5,3	0,6	3,9	0	0,5	0,09	1
лук репчатый	0	0	0	0	0,08	0,1	2,91	0,6	0,2	1	0,01	0,1	0,01	0,6
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
хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	15	3,09	0,7	0,5	2,3	0,04	0,1	0,21	0,6
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
масло сливочное	0	0	5,13	0,02	0	0,2	0,47	0,4	0	0,5	0	0	0,02	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
Выход:	**0,02**	**0,06**	**136**	**0,43**	**0,45**	**97**	**130**	**20**	**14**	**83**	**0,38**	**56**	**8,5**	**247**

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 градусов, обмывают водой и нарезают на кусочки.

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

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

Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают в духовом шкафу или пароконвектомате до готовности (20-25 минут). Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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
лук репчатый	5	4	0	0	0,2	1,4
морковь	11,8	9,4	0,2	0	0,6	2,8
хлеб пшеничный	8	8	0,6	0	3,6	17,2
яйцо куриное	11	10	1,2	1	0	14,2
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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)	0,06	0,05	7,2	0	0,14	21	111	7	10	70	0,21	20	15,7	172
молоко	0	0,01	0,66	0	0,03	1,9	6,06	5,3	0,6	3,9	0	0,5	0,09	1
лук репчатый	0	0	0	0	0,08	0,1	2,91	0,6	0,2	1	0,01	0,1	0,01	0,6
морковь	0	0	56,4	0	0,09	0,8	7,8	1,1	1,6	2,3	0,03	0,2	0	2,6
хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	15	3,09	0,7	0,5	2,3	0,04	0,1	0,21	0,6
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
масло сливочное	0	0	5,13	0,02	0	0,2	0,47	0,4	0	0,5	0	0	0,02	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
Выход:	**0,06**	**0,08**	**77,2**	**0,13**	**0,34**	**103**	**137**	**18**	**14**	**88**	**0,41**	**30**	**17,4**	**180**

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 градусов, обмывают водой и нарезают на кусочки.

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

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

Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают в духовом шкафу или пароконвектомате до готовности (20-25 минут). Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (ГОРБУША);

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски массой под углом 30 градусов, укладывают в смазанный маслом противень на бланшированный лук, заливают горячим молоком, так, чтобы жидкость покрыла рыбу на 1/3 часть высоты, добавляют соль, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) 20-25 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски массой под углом 30 градусов, укладывают в смазанный маслом противень на бланшированный лук, заливают горячим молоком, так, чтобы жидкость покрыла рыбу на 1/3 часть высоты, добавляют соль, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) 20-25 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
горбуша (филе)	93,6	82,8	16	4,7	0	106,4
мука пшеничная высший сорт	4,4	4,4	0,4	0,1	2,8	13,5
сметана	47	47	1,1	6,2	1,5	66,6
сыр российский	5,7	5,5	1,2	1,4	0	17,5
масло сливочное	4,7	4,7	0	3	0,1	27,4
масло подсолнечное	7,1	7,1	0	6,2	0	56,2
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
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
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 российский	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
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	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,14**	**0,16**	**66,3**	**0,12**	**0,4**	**181**	**285**	**96**	**28**	**197**	**0,63**	**58**	**33,6**	**364**

Способ термической обработки: *запекание.*

Технология приготовления:

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

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

Сметанный соус: белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут. Приготовление белого соуса: муку подсушивают при температуре 110 -120 градусов, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70 градусов Цельсия, растирают со сливочным маслом, вливают постепенно горячую воду и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют йодированную соль, затем процеживают и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (МИНТАЙ);
Номер рецептуры: 54-9р-2020(от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
минтай (филе)	93,6	82,8	12,4	0,7	0	55,4
мука пшеничная высший сорт	4,4	4,4	0,4	0,1	2,8	13,5
сметана	47	47	1,1	6,2	1,5	66,6
сыр российский	5,7	5,5	1,2	1,4	0	17,5
масло сливочное	4,7	4,7	0	3	0,1	27,4
масло подсолнечное	7,1	7,1	0	6,2	0	56,2
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	580
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
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 российский	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
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	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 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски под углом 45градусов.

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

Сметанный соус: белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут. Приготовление белого соуса: муку подсушивают при температуре 110 -120 градусов, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70 градусов Цельсия, растирают со сливочным маслом, вливают постепенно воду и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют йодированную соль, затем процеживают и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
горбуша (филе)	63,3	56	10,8	3,2	0	72
томатное пюре	6,3	6,3	0,2	0	0,7	3,6
лук репчатый	12,2	9,8	0,1	0	0,7	3,6
морковь	21,9	17,5	0,2	0	1,1	5,4
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
томатное пюре	0	0	7,56	0	0,66	0,5	35	1,1	2,5	3,8	0,11	0	0,04	0
лук репчатый	0	0	0	0	0,39	0,3	14,2	2,7	1,2	5	0,07	0,3	0,04	3
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
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 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски под углом 90 градусов.

Порционные куски рыбы укладывают в смазанный маслом противень, на рыбу укладывают пассированные овощи, заливают водой на высоту рыбы, добавляют сахар, соль и запекают до готовности в духовом шкафу (пароконвектомате) - 40-45 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов 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 ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ);
Номер рецептуры: 54-11р-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
минтай (филе)	68,8	60,9	9,1	0,5	0	40,7
томатное пюре	6,3	6,3	0,2	0	0,7	3,6
лук репчатый	12,2	9,8	0,1	0	0,7	3,6
морковь	21,9	17,5	0,2	0	1,1	5,4
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
томатное пюре	0	0	7,56	0	0,66	0,5	35	1,1	2,5	3,8	0,11	0	0,04	0
лук репчатый	0	0	0	0	0,39	0,3	14,2	2,7	1,2	5	0,07	0,3	0,04	3
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
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 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски под углом 90 градусов.

Порционные куски рыбы укладывают в смазанный маслом противень, на рыбу укладывают пассированные овощи, заливают водой на высоту рыбы, добавляют сахар, соль и запекают до готовности в духовом шкафу (пароконвектомате) - 40-45 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

3.7 БЛЮДА ИЗ МЯСА

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ;
Номер рецептуры: 54-1м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
говядина 1 категории	73,0	64,6	11,3	9,1	0	127,0
мука пшеничная высший сорт	1,0	1,0	0,1	0	0,6	3,2
лук репчатый	2	1,6	0	0	0,1	0,6
морковь	7,3	5,8	0,1	0	0,4	1,8
петрушка (корень)	1,3	1,0	0	0	0,1	0,5
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	0,2	0,2	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:	**0**	**80**	**11,9**	**12,4**	**1,8**	**167,4**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
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
лук репчатый	0	0	0	0	0,06	0	2,33	0,4	0,2	0,8	0,01	0	0,01	0,5
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
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
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, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Морковь и петрушку отваривают, чистят и протирают.

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

Лук бланшируют, затем пассеруют.

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

Мясо соединяют с протертыми овощами, пассерованным луком и заливают сметанным соусом, добавляют соль и протушивают 5-10 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов 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 градусов, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70 градусов Цельсия, растирают со сливочным маслом, вливают постепенно воду и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют йодированную соль, затем процеживают и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов 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-2020(от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
говядина 1 категории	83,6	74	12,9	10,4	0	145,5
мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5	0,3	0	1,6	7,6
томатное пюре	7,3	7,3	0,2	0	0,8	4,1
лук репчатый	11,6	9,3	0,1	0	0,7	3,4
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 готового блюда:		46,6				
Масса соуса в готовом блюде:		33,4				
Выход:		**80**	**13,5**	**13,1**	**3,2**	**185,6**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	0	0	0	0	0,1	2,53	0,4	0,4	1,9	0,03	0	0,13	0,6
говядина 1 категории	0,03	0,09	0	0	0	37	200	5,9	14	121	1,74	5,3	0	47
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
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
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	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 разрезают на куски, отваривают до полуготовности, очищают от пленок и соединительной ткани, нарезают кубиками по 20-30 г, заливают горячей водой, добавляют пассерованные лук с томатным пюре, соль и тушат в закрытой посуде около 1 часа. Затем бульон сливают.

Муку пассеруют без изменения цвета, разводят охлажденным до 55 градусов Цельсия бульоном, проваривают 7-10 минут. Процеживают. Приготовленным соусом заливают мясо и протушивают 15 минут до полной готовности блюда. Температура подачи: не менее 65 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
говядина 1 категории	45,2	40	7	5,6	0	78,7
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**	**8,4**	**7,6**	**6,4**	**128,4**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	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
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	0,2	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: *запекание.*

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 х 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 разрезают на куски, пропускают через мясорубку, подготовленный лук смешивают с рассыпчатым рисом, мясом и капустой. Хорошо вымешивают, формируют порционно, складывают на противень, добавляют воду, сливочное масло и тушат в духовом шкафу (пароконвектомате) 30 минут при температуре 250 градусов Цельсия. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ;
Номер рецептуры: 54-4м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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
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**	**13,7**	**13,1**	**12,4**	**221,3**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	0,02	2,28	0	0,09	6,6	21	18	2,1	14	0,02	1,6	0,3	3,5
говядина 1 категории	0,03	0,08	0	0	0	32	175	5,1	12	106	1,52	4,6	0	41
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	0,5	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:	**0,05**	**0,12**	**16,6**	**0,07**	**0,09**	**186**	**221**	**30**	**20**	**138**	**1,94**	**15**	**2,95**	**46**

Способ термической обработки: *запекание.*

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченном в молоке, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют котлеты овально-приплюснутой формы шириной 1,5-2 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ;
Номер рецептуры: 54-5м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8
хлеб пшеничный	9,3	9,3	0,7	0,1	4,2	19,9
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	0,02	1,7	0	0,07	4,9	15,6	14	1,6	10	0,01	1,2	0,23	2,6
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
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	35	7,18	1,6	1,1	5,3	0,09	0,3	0,49	1,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,05**	**0,06**	**4,72**	**0**	**0,47**	**158**	**172**	**22**	**48**	**108**	**1,03**	**13**	**13,8**	**77**

Способ термической обработки: *запекание.*

Технология приготовления:

Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченном в воде с молоком, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют котлеты овально-приплюснутой формы шириной 1,5-2 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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
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**	**13,7**	**13,1**	**12,4**	**221,3**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	0,02	2,28	0	0,09	6,6	21	18	2,1	14	0,02	1,6	0,3	3,5
говядина 1 категории	0,03	0,08	0	0	0	32	175	5,1	12	106	1,52	4,6	0	41
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	0,5	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:	**0,05**	**0,12**	**16,6**	**0,07**	**0,09**	**186**	**221**	**30**	**20**	**138**	**1,94**	**15**	**2,95**	**46**

Способ термической обработки: *запекание.*

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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
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**	**13,7**	**13,1**	**12,4**	**221,3**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	0,02	2,28	0	0,09	6,6	21	18	2,1	14	0,02	1,6	0,3	3,5
говядина 1 категории	0,03	0,08	0	0	0	32	175	5,1	12	106	1,52	4,6	0	41
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	0,5	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:	**0,05**	**0,12**	**16,6**	**0,07**	**0,09**	**186**	**221**	**30**	**20**	**138**	**1,94**	**15**	**2,95**	**46**

Способ термической обработки: *запекание.*

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	26
лук репчатый	0,01	0	0	0	0,79	0,6	28,8	5,4	2,4	10	0,14	0,6	0,09	6,1
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	30	6,02	1,4	1	4,4	0,07	0,3	0,41	1,1
масло сливочное	0	0	4,86	0,02	0	0,2	0,45	0,4	0	0,5	0	0	0,02	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	53	0,01	0,6	0	0,1	0	7,2	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,04**	**0,05**	**4,86**	**0,02**	**0,79**	**104**	**149**	**11**	**11**	**84**	**1,2**	**11**	**0,52**	**34**

Способ термической обработки: *запекание.*

Технология приготовления:

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

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с предварительно замоченным

пшеничным черствым хлебом без корок, добавляют соль, лук и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют тефтели (шарики по 40 г). Изделие выкладывают на смоченную кипяченой водой решетку паровой коробки и готовят на пару 20-25 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
говядина 1 категории	114,1	101	17,7	14,2	0	198,6
картофель	141,2	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 готового блюда:		63,6				
Масса готовых овощей:		136,4				
Выход:		**200**	**20,1**	**18,7**	**17,2**	**318**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,09	0,06	1,87	0	8,3	3,9	489	9,1	21	52	0,81	5,2	0,24	31
говядина 1 категории	0,04	0,12	0	0	0	50	273	8	19	165	2,37	7,3	0	64
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	0,4	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:	**0,13**	**0,19**	**27,3**	**0,08**	**9,53**	**291**	**821**	**26**	**45**	**231**	**3,43**	**45**	**0,4**	**99**

Способ термической обработки: *тушение.*

Технология приготовления:

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

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

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

Запеченное мясо и овощи кладут в электро-сковороду слоями, чтобы сверху и снизу мяса были овощи, добавляют томатное пюре, соль и воду (продукты должны быть покрыты жидкостью), соль закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5-10 минут до окончания тушения кладут лавровый лист. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

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

КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ;
Номер рецептуры: 54-10м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
говядина 1 категории	120,6	106,7	18,7	15	0	209,8
сахар-песок	4	4	0	0	3,6	14,5
мука пшеничная высший сорт	1,6	1,6	0,2	0	1	4,9
томатное пюре	8	8	0,3	0	0,9	4,5
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
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	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
говядина 1 категории	0,05	0,13	0	0	0	53	289	8,5	20	175	2,51	7,7	0	67
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
капуста белокочанная	0,03	0,05	2,75	0	27,5	15	380	65	21	41	0,8	4,6	0,4	15
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
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
лавровый лист	0	0	0,19	0	0,02	0	0,44	0,7	0,1	0,1	0,04	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	235	0,06	2,6	0,2	0,5	0,02	32	0	0
Выход:	**0,08**	**0,19**	**103**	**0,13**	**28,9**	**306**	**743**	**84**	**48**	**233**	**3,66**	**45**	**0,67**	**89**

Способ термической обработки: *тушение.*

Технология приготовления:

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

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

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

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

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

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

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
говядина 1 категории	73,2	64,8	11,3	9,1	0	127,4
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				
Масса рисовой части в готовом блюде:		160				
Выход:		**200**	**15,3**	**14,7**	**38,6**	**348,3**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
лук репчатый	0	0	0	0	0,32	0,2	11,6	2,2	1	4	0,06	0,2	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	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 разрезают на кусочки по 10-15 г, добавляют пассерованную морковь, лук и соль.

Мясо и овощи варят при слабом кипении 5-10 минут, всыпают подготовленную крупу, варят до загустения, затем закрывают крышкой и доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия в течение 30-40 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа рисовая	45,3	45,3	3	0,4	30,5	137,5
томатное пюре	10,7	10,7	0,4	0	1,1	6
лук репчатый	8,4	6,7	0,1	0	0,5	2,5
морковь	13,4	10,7	0,1	0	0,7	3,3
куриная грудка (филе)	76	67,3	14,9	1,1	0,2	70,8
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 риса с овощами в готовом блюде:		133				
Выход:		**200**	**18,5**	**7,4**	**33,1**	**273,1**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
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
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
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
куриная грудка (филе)	0,03	0,04	3,63	0	0,48	31	163	4,7	50	100	0,82	4	13,5	88
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:	**0,06**	**0,06**	**145**	**0**	**2,07**	**273**	**288**	**17**	**79**	**175**	**1,54**	**37**	**19,6**	**120**

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 разрезают на кусочки по 15-20 г, посыпают солью, тушат, добавляют слегка пассерованные или припущенные с томатным пюре морковь и лук. Мясо и овощи заливают водой, доводят до кипения, всыпают перебранный промытый рис и варят до полуготовности. Когда рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на противень с водой и ставят в жарочный шкаф (пароконвектомат) на 25-40 минут. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. Плов можно готовить без томатного пюре. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
куриная грудка (филе)	14,4	12,7	2,8	0,2	0	13,4
кунжут	0,9	0,9	0,2	0,4	0,1	4,5
мука кокосовая	7,4	7,4	1,4	0,7	0,3	12,5
тыква	28,9	23,1	0,2	0	0,9	4,8
яблоко	26,9	23,8	0,1	0,1	2,1	9,6
яйцо куриное	12,2	11,1	1,3	1,1	0,1	15,7
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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)	0,01	0,01	0,69	0	0,09	5,8	30,8	0,9	9,5	19	0,15	0,8	2,55	17
кунжут	0,01	0	0	0	0	0,5	3,71	12	4,2	5,6	0,13	0,1	0,27	0
мука кокосовая	0	0,01	0	0	0,04	2,1	33,4	1,7	5,8	13	0,21	0	1,2	0
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
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
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
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	104	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,05**	**0,07**	**53,4**	**0,24**	**1,82**	**276**	**175**	**30**	**25**	**64**	**1,28**	**24**	**7,14**	**44**

Способ термической обработки: *запекание.*

Технология приготовления:

Кокосовую муку просеивают, добавляют соль и натрий двууглекислый, тщательно перемешивают.
Тыкву моют, очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают на кусочки и измельчают ее.
Яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и запекают.
Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. яйца взбивают и соединяют с тыквой, перемешивают.
Добавляют пюре из печёных яблок, затем в два этапа всыпают сухую смесь, перемешивают. Добавляют мелко нарезанное отварное куриное филе, ещё раз перемешивают.
Полученное тесто выкладывают на лист или в формы, посыпают кунжутом. Выпекают в духовом шкафу на противне 15 минут при температуре 180 градусов. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Запах свежевыпеченного теста, курицы.

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	161,8	119	2,2	0,4	17,7	83,3
сыр российский	15,3	14,7	3,2	3,8	0	47,2
проростки пшеницы	10,5	10,5	0,7	0,1	4	19,8
томатное пюре	10,5	10,5	0,4	0	1,1	5,9
лук репчатый	22,4	17,9	0,2	0	1,3	6,6
чеснок	2,6	2,1	0,1	0	0,6	2,9
куриная грудка (филе)	76,2	67,4	15	1,1	0,2	70,9
масло сливочное	10,5	10,5	0,1	6,7	0,1	61,1
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
Выход:		**200**	**21,9**	**12,1**	**25**	**297,7**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	0,1	0,07	2,14	0	9,52	4,5	561	10	24	60	0,93	6	0,28	36
сыр российский	0	0,04	22,9	0,14	0,04	90	10,7	114	4,5	64	0,13	0	1,88	0
проростки пшеницы	0,02	0,01	0	0	0,11	1,3	14,7	2,6	7,5	18	0,2	0	3,93	0
томатное пюре	0	0	12,6	0	1,09	0,8	58,4	1,9	4,2	6,4	0,18	0	0,06	0
лук репчатый	0,01	0	0	0	0,72	0,5	26	4,9	2,2	9	0,12	0,5	0,08	5,6
чеснок	0	0	0	0	0,08	0,3	4,53	3,3	0,6	1,8	0,03	0,2	0,26	0,2
куриная грудка (филе)	0,03	0,04	3,64	0	0,49	31	163	4,7	50	100	0,82	4	13,5	88
масло сливочное	0	0,01	28,4	0,14	0	1,2	2,61	2,2	0	2,7	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:	**0,16**	**0,17**	**69,7**	**0,28**	**12,1**	**424**	**841**	**147**	**93**	**263**	**2,46**	**51**	**20,1**	**129**

Способ термической обработки: *запекание.*

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, крупные клубни нарезают дольками, мелкие - целиком укладывают в посуду (слоем 50 см), заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до готовности. Отвар сливают, картофель подсушивают, добавляют сливочное масло, тщательно перемешивают и пропускают через протирочную машину. Картофель делят на две равные части.

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

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

Проростки пшеницы смешивают с томатной пастой и перемалывают.

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

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

После разравнивания посыпают мелко натертым сыром.

Запекают 18-20 мин при температуре 250-280 С. Готовую запеканку нарезают на порционные куски. Температура подачи: не менее 65 градусов 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.

ПЛОВ ИЗ БУЛГУРА С КУРИЦЕЙ;
Номер рецептуры: 54-15м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
булгур	64	64	7,4	0,7	36,9	183,9
лук репчатый	12,5	10	0,1	0	0,7	3,7
морковь	18,8	15	0,2	0	0,9	4,6
куриная грудка (филе)	61	54	12	0,9	0,2	56,8
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
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
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
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
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 разрезают 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 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ;
Номер рецептуры: 54-16м-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
говядина 1 категории	51,5	45,6	8	6,4	0	89,7
лук репчатый	7,5	6	0,1	0	0,4	2,2
крупа рисовая	6	6	0,4	0,1	4	18,2
молоко	8,4	8,4	0,2	0,2	0,4	4
масло подсолнечное	2,4	2,4	0	2,1	0	19
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
Масса полуфабриката:		32×2				
Выход:		**60**	**8,7**	**8,8**	**4,8**	**133,1**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
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
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
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 разрезают на куски, измельчают на мясорубке дважды.

В измельченное мясо добавляют воду, пассерованный лук, рис, соль, перемешивают. Разделывают на шарики. Шарики панируют в муке, запекают на противне до образования легкой корочки, заливают молочным безглютеновым соусом (54-6соус-2020) из расчета 20 грамм соуса на 60 грамм блюда и тушат в жарочном шкафу при температуре 160-200 градусов Цельсия 10-15 минут.

Отпускают тефтели с соусом, в котором они тушились. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ;

Номер рецептуры: 54-17м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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, разрезают 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 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 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 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
печень говяжья	77,9	74,9	12,6	2,4	3,6	86,8
мука пшеничная высший сорт	1,3	1,3	0,1	0	0,8	4
сметана	26,7	26,7	0,7	3,5	0,9	37,8
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,32	0,2	0,2	1	0,01	0	0,07	0,3
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
масло сливочное	0	0	3,51	0,02	0	0,2	0,32	0,3	0	0,3	0	0	0,01	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	382	0,1	4,2	0,3	0,9	0,03	52	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,17**	**1,33**	**3781**	**0,02**	**9,93**	**450**	**200**	**31**	**14**	**221**	**4,59**	**59**	**26,3**	**176**

Способ термической обработки: *тушение.*

Технология приготовления:

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ПЕЧЕНЬ ТЕРТАЯ;
Номер рецептуры: 54-19м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	сход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
печень говяжья	46,2	44,4	7,5	1,4	2,1	51,5
яйцо куриное	6,6	6	0,7	0,6	0	8,5
лук репчатый	20	16	0,2	0	1,2	5,9
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	102
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
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 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: *варка.*

Технология приготовления:

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

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

Подготовленные (обработанные) яйца отваривают, мелко рубят. Все компоненты соединяют, добавляют оставшееся размягченное сливочное масло, йодированную соль и тщательно перемешивают. Формуют в виде батона. Температура подачи: не менее 65 градусов С. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ;
Номер рецептуры: 54-20м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
говядина 1 категории	109,8	97,2	17	13,7	0	191,1
лук репчатый	2,7	2,4	0	0	0,2	0,9
морковь	3	2,4	0	0	0,2	0,7
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
вода	171,6	171,6	0	0	0	0
Выход:		**60**	**17**	**13,7**	**0,4**	**192,7**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	0,04	0,12	0	0	0	48	263	7,7	19	159	2,28	7	0	61
лук репчатый	0	0	0	0	0,1	0,1	3,49	0,7	0,3	1,2	0,02	0,1	0,01	0,7
морковь	0	0	28,8	0	0,05	0,4	3,98	0,6	0,8	1,2	0,01	0,1	0	1,3
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:	**0,04**	**0,12**	**28,8**	**0**	**0,15**	**166**	**271**	**10**	**20**	**162**	**2,32**	**23**	**0,01**	**63**

Способ термической обработки: *варка.*
Технология приготовления:
Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на куски по 75-100 гр.
Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.
Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют.
Подготовленное мясо закладывают в горячую воду и варят при слабом кипении 2 часа, при варке добавляют лук и морковь. Соль кладут в бульон за 15-20 минут до готовности мяса.
Готовность мяса проверяют поварской иглой. В сварившееся мясо она входит легко, при этом выделяется бесцветный сок.
Готовое мясо нарезают поперек волокон по 1-2 куска на порцию, заливают небольшим количеством бульона, доводят до кипения и хранят в нем мясо до отпуска при температуре 50-60 градусов в закрытой посуде. Температура подачи: не менее 65 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид – мясо нарезано ровными кусочками; консистенция – мягкая, упругая; цвет, запах и вкус – мясной.

КУРИЦА ОТВАРНАЯ;
Номер рецептуры: 54-21м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
куриная грудка (филе)	97.6	86.4	19.2	1.4	0.3	90.9
лук репчатый	2.7	2.4	0	0	0.2	0.9
петрушка (зелень)	2.7	2.4	0.1	0	0.2	1.1
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
вода	216	216	0	0	0	0
Выход:		**60**	**19.3**	**1.4**	**0.7**	**92.9**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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)	0.04	0.05	4.67	0	0.62	39	209	6.1	65	129	1.05	5.2	17.3	112
лук репчатый	0	0	0	0	0.1	0.1	3.49	0.7	0.3	1.2	0.02	0.1	0.01	0.7
петрушка (зелень)	0	0	13.7	0	1.44	0.6	15.9	5.2	1.8	2	0.04	0.1	0	5.5
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:	**0.04**	**0.05**	**18.4**	**0**	**2.16**	**128**	**229**	**13**	**67**	**132**	**1.12**	**17**	**17.4**	**119**

Способ термической обработки: *варка.*
Технология приготовления:
Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют.
Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.
Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на куски и кладут в горячую воду, доводят до кипения, затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют нарезанную зелень, лук, соль и варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего мясо вынимают из бульона, дают им остыть и нарубают на порции.
Нарубленные порции птицы заливают горячим бульоном, доводят до кипения и кипятят 5-7 минут. Хранят отварную птицу на мармите не более 2 часов. Температура подачи: не менее 65 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид – аккуратно нарубленные куски отварной птицы; консистенция: нежная, сочная; цвет - светло-кремовый или серовато-белый; вкус и запах - характерный для отварной птицы, умеренно соленый; консистенция – нежная, мягкая, сочная.

РАГУ ИЗ КУРИЦЫ;
Номер рецептуры: 54-22м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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
лук репчатый	14,4	11,5	0,2	0	0,9	4,2
морковь	23,8	19	0,2	0	1,2	5,9
петрушка (зелень)	3,8	3	0,1	0	0,2	1,3
мука пшеничная высший сорт	1,1	1,1	0,1	0	0,7	3,4
томатное пюре	7	7	0,2	0	0,8	4
масло подсолнечное	6	6	0	5,3	0	47,5
лавровый лист	0,03	0,03	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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
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
морковь	0,01	0,01	228	0	0,38	3	31,5	4,5	6,3	9,1	0,12	1	0,02	10
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
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
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
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 разрезают 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 картофель, морковь, лук, соль, петрушку и тушат 20-25 мин. Температура подачи: не менее 65 градусов 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 -свойственный тушеному мясу птицы, томата и овощей.

БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ;
Номер рецептуры: 54-23м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8
хлеб пшеничный	9,3	9,3	0,7	0,1	4,2	19,9
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
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	35	7,18	1,6	1,1	5,3	0,09	0,3	0,49	1,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,05**	**0,06**	**4,72**	**0**	**0,47**	**158**	**172**	**22**	**48**	**108**	**1,03**	**13**	**13,8**	**77**

Способ термической обработки: *запекание.*

Технология приготовления:

Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченном 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 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ;
Номер рецептуры: 54-24м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8
хлеб пшеничный	9,3	9,3	0,7	0,1	4,2	19,9
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
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	35	7,18	1,6	1,1	5,3	0,09	0,3	0,49	1,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,05**	**0,06**	**4,72**	**0**	**0,47**	**158**	**172**	**22**	**48**	**108**	**1,03**	**13**	**13,8**	**77**

Способ термической обработки: *запекание.*

Технология приготовления:

Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченном в воде с молоком, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют шницели плоскоовальной формы толщиной 1 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ;
Номер рецептуры: 54-25м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
куриная грудка (филе)	67,2	59,5	13,2	1	0,2	62,6
лук репчатый	12,9	10,3	0,1	0	0,8	3,8
морковь	28,4	22,7	0,3	0	1,4	7
мука пшеничная высший сорт	2,7	2,7	0,3	0	1,7	8,2
сметана	9,1	9,1	0,2	1,2	0,3	12,9
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
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
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
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
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
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 120С, не допуская изменения ее цвета, охлаждают до 70С, растирают со сливочным маслом, вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы. Затем заливают оставшейся водой и варят до готовности. В конце варки добавляют соль. Горячий процеженный соус соединяют со сметаной, доведенной до кипения, и варят 3-5 мин. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯДИНОЙ;
Номер рецептуры: 54-26м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	224,4	165	3,1	0,6	24,5	115,5
говядина 1 категории	126,6	112	19,6	15,8	0	220,3
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
Выход:		**200**	**23,6**	**23,2**	**26,4**	**408,7**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
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	0,67	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:	**0,19**	**0,24**	**36,2**	**0,22**	**13,2**	**373**	**1093**	**32**	**56**	**280**	**4,15**	**57**	**2,23**	**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 разрезают 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 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
мука пшеничная высший сорт	1,9	1,9	0,2	0	1,2	5,8
томатное пюре	3,8	3,8	0,1	0	0,4	2,1
капуста белокочанная	228	182,4	3,1	0,2	7,8	45
лук репчатый	9,5	7,6	0,1	0	0,6	2,8
морковь	4	3,2	0	0	0,2	1
куриная грудка (филе)	67,6	59,8	13,3	1	0,2	62,9
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	0	0	0	0	0	1,92	0,3	0,3	1,4	0,02	0	0,1	0,4
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
капуста белокочанная	0,04	0,06	3,28	0	32,8	18	454	77	25	49	0,95	5,5	0,48	18
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
куриная грудка (филе)	0,03	0,03	3,23	0	0,43	27	145	4,2	45	89	0,73	3,6	12	78
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 градусов 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.

3.8 СОУСЫ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5	0,3	0	1,6	7,6
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8
масло сливочное	2,5	2,5	0	1,6	0	14,5
соль поваренная йодированная	0,03	0,03	0	0	0	0
вода	55	55	0	0	0	0
Выход:		**100**	**1,5**	**8,2**	**3,2**	**92,9**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	0	0	0	0	0,1	2,5	0,4	0,4	1,9	0,03	0	0,13	0,6
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15	48	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
масло сливочное	0	0	6,75	0,03	0	0,3	0,6	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**	**40**	**4,3**	**29**	**0,12**	**5,7**	**0,33**	**7,6**

Способ термической обработки: *варка.*
Технология приготовления:
Муку подсушивают при температуре 110-120 градусов, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70 градусов, растирают со сливочным маслом, вливают 1/4 горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем добавляют оставшуюся воду и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют соль, затем процеживают и доводят до кипения.
Белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут. Температура подачи: не менее 75 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	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	0,03	0,03	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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	5,1	0,8	0,7	3,7	0,05	0,1	0,26	1,1
лук репчатый	0	0	0	0	0,16	0,1	5,8	1,1	0,5	2	0,03	0,1	0,02	1,2
петрушка (корень)	0	0	0,04	0	0,42	0,2	8,5	1,5	0,6	1,9	0,02	0	0	3,3
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,3	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**	**23**	**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, не допуская пригорания. Правильно пассерованная мука должна иметь слегка кремовый цвет.

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

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

Если соус используют как самостоятельный, его заправляют кислотой лимонной (1г на 1 литр) и маслом сливочным (70г на 1 литр). Температура подачи: не менее 75 градусов 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 - запах продуктов, входящих в соус.

СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ;

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

Продукты	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
томатное пюре	20	20	0,7	0	2,1	11,3
лук репчатый	4,5	4	0,1	0	0,3	1,5
морковь	10	8	0,1	0	0,5	2,5
петрушка (корень)	2,3	2	0	0	0,2	0,9
сахар-песок	2,5	2,5	0	0	2,3	9,1
масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	5,1	0,8	0,7	3,7	0,05	0,1	0,26	1,1
томатное пюре	0,01	0	24	0	2,08	1,5	111	3,5	8	12	0,35	0	0,12	0
лук репчатый	0	0	0	0	0,16	0,1	5,8	1,1	0,5	2	0,03	0,1	0,02	1,2
морковь	0	0	96	0	0,16	1,3	13	1,9	2,6	3,8	0,05	0,4	0,01	4,4
петрушка (корень)	0	0	0,02	0	0,28	0,1	5,7	1	0,4	1,3	0,01	0	0	2,2
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,01	0	0	0
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
лавровый лист	0	0	0,04	0	0	0	0,1	0,2	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	8,8	0	0,1	0	0	0	1,2	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,02**	**0**	**128**	**0,04**	**2,68**	**12**	**142**	**9,2**	**12**	**24**	**0,52**	**1,8**	**0,44**	**9**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

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

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

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

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

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

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

Используют соус красный основной для приготовления производных соусов.

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

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

Подают соус красный основной к мясным и рыбным блюдам. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

СОУС СМЕТАННЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
мука пшеничная высший сорт	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3
сметана	100	100	2,4	13,2	3,3	141,7
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	5,1	0,8	0,7	3,7	0,05	0,1	0,26	1,1
сметана	0,02	0,08	64,2	0	0,16	30	96	77	7,8	52	0,17	9	0,35	14
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,3	1,1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0	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 приготовление 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 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

СОУС МОЛОЧНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	2	1,7	0	2,1	0,01	0	0,07	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
Выход:	**0,04**	**0,13**	**34,8**	**0,1**	**0,52**	**127**	**131**	**110**	**13**	**87**	**0,19**	**21**	**2,25**	**22**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

Для приготовления молочного соуса – муку со сливочным маслом подсушивают, добавляют горячее молоко и варят при слабом кипении 7-10 минут, помешивая, процеживают, заправляют солью и еще раз доводят до кипения Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
мука рисовая	6	6	0,4	0	4,4	19,5
молоко	75	75	2	1,7	3,3	36,1
масло сливочное	13	13	0,1	8,3	0,2	75,7
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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 рисовая	0	0	0	0	0	1	2,5	1,1	1,6	6,2	0,07	0	0,8	0
молоко	0,02	0,09	9,9	0	0,39	29	91	79	9,1	59	0,07	6,8	1,32	15
масло сливочное	0	0,01	35,1	0,17	0	1,5	3,2	2,8	0	3,4	0,02	0	0,11	0,4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0	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**	**97**	**84**	**11**	**69**	**0,17**	**19**	**2,23**	**15**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

Муку пассируют на масле. Пассированную муку разводят горячим молоком с добавлением воды и варят 7-10 минут при слабом кипении. Затем добавляют соль, процеживают и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

СОУС ШОКОЛАДНЫЙ;
Номер рецептуры: 54-7соус-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
какао-порошок	10	10	2.3	1.3	0.9	24.7
молоко сгущенное с сахаром	45.5	45.5	3.1	3.4	23	134.9
сахар-песок	20	20	0	0	18.2	72.7
вода	20	20	0	0	0	0
ванилин	0.025	0.025	0	0	0	0.1
Выход:		**100**	**5.4**	**4.7**	**42.1**	**232.4**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	0.18	0	0	1	125	11	37	57	1.91	0	0	25
молоко сгущенное с сахаром	0.02	0.14	12.8	0	0.18	45	138	123	13	87	0.08	3.2	1.2	16
сахар-песок	0	0	0	0	0	0.2	0.5	0.4	0	0	0.05	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:	**0.03**	**0.16**	**13**	**0**	**0.18**	**46**	**264**	**135**	**50**	**144**	**2.04**	**3.2**	**1.2**	**40**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

Какао смешивают с сахаром. Молоко сгущенное разводят горячей водой, нагревают до кипения и при непрерывном помешивание вливают смесь какао с сахаром, доводят до кипения, процеживают и охлаждают. В охлаждённый соус вводят ванилин, растворенный в теплой воде (1:20). Температура подачи: не менее 75 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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	0.1	0.1	0	0	0	0.2
Выход:		**100**	**2.5**	**1.5**	**48.7**	**218.1**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	1.3	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**	**2.25**	**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 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крахмал картофельный	3	3	0	0	2,1	8,6
сахар-песок	10	10	0	0	9,1	36,3
клюква	10,7	10	0	0	0,3	1,7
вода	90	90	0	0	0	0
Выход:		**100**	**0**	**0**	**11,5**	**46,6**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0,1	0,4	1,1	0	2	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0
клюква	0	0	0	0	0,6	0,1	9,9	1,2	1,3	1	0,05	0	0,01	1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,6**	**0,3**	**11**	**2,5**	**1,3**	**3**	**0,08**	**0**	**0,01**	**1**

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 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Цвет - красно-розовый; консистенция - жидкая, однородная; вкус - кисло-сладкий; запах - клюквы.

СОУС ИЗ КУРАГИ
Номер рецептуры: 54-10соус-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сахар-песок	60	60	0	0	54,5	218
курага	11,8	11	0,5	0	5,1	22,8
вода	40	40	0	0	0	0
Выход:		**100**	**0,5**	**0**	**59,6**	**240,8**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,5	1,5	1,1	0	0	0,16	0	0	0
курага	0,01	0,02	38,5	0	0,18	1,4	157	15	10	14	0,31	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 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Консистенция - жидкая, однородная, без частиц не протертой кураги; цвет - светло-коричневый; вкус - сладкий; запах: кураги.

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сахар-песок	50	50	0	0	45,4	181,6
вишня	53	50	0,4	0,1	4,8	21,6
Выход:		**100**	**0,4**	**0,1**	**50,2**	**203,2**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,4	1,2	0,9	0	0	0,13	0	0	0
вишня	0,01	0,01	5,1	0	3	7,6	106	16	11	13	0,22	1	0,04	6,5
Выход:	**0,01**	**0,01**	**5,1**	**0**	**3**	**8**	**107**	**17**	**11**	**13**	**0,35**	**1**	**0,04**	**6,5**

Способ термической обработки: *варка.*
Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - жидкая, однородная, без частиц не протертой ягоды; цвет - вишневый; вкус - сладкий; запах: вишни.

3.9 ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

ЧАЙ БЕЗ САХАРА;
Номер рецептуры: 54-1гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	21	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**	**21**	**4,4**	**3,8**	**7,2**	**0,71**	**0**	**0**	**0**

Способ термической обработки: *варка.*
Технология приготовления:
Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.
Чай разливают по стаканам.
Температура подачи: не менее 75 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус и запах - свойственные чаю.

ЧАЙ С САХАРОМ;
Номер рецептуры: 54-2гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
вода	200	200	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,2**	**0**	**6,5**	**26,8**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	21	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**	**0,7**	**21**	**4,5**	**3,8**	**7,2**	**0,73**	**0**	**0**	**0**

Способ термической обработки: *варка.*
Технология приготовления:
Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар.
Чай разливают по стаканам.
Температура подачи: не менее 75 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ;
Номер рецептуры: 54-3гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
лимон	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
вода	195	195	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,3**	**0**	**6,7**	**27,9**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
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
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	21	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**	**1,3**	**30**	**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 предварительно ошпаренный и нарезанный кружочками лимон.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром и лимоном.

ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ;
Номер рецептуры: 54-4гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
молоко	50	50	1,4	1,1	2,2	24,1
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
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**	**8,7**	**50,9**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	52,8	6,09	39,2	0,04	4,5	0,88	10
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,12	0	0	0,02	0	0	0
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	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**	**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 кипяченное молоко.

Чай разливают по стаканам. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с молоком и сахаром.

ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ;
Номер рецептуры: 54-5гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
облепиха	12,8	12	0,1	0,6	0,6	8,2
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
вода	185	185	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,3**	**0,6**	**7,1**	**35**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,12	0	0	0,02	0	0	0
облепиха	0	0	18	0	9,6	0,36	19,2	2,32	3,13	0,94	0,15	0,13	0,1	1,4
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	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**	**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, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Разливают по стаканам, порционно добавляют сахар и ягоды. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И САХАРОМ;
Номер рецептуры: 54-6гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
смородина черная	12,8	12	0,1	0	0,8	4
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
вода	185	185	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,3**	**0**	**7,3**	**30,8**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,12	0	0	0,02	0	0	0
смородина черная	0	0	1,22	0	9,6	2,92	34,9	3,8	3,24	3,45	0,14	0,12	0,12	2
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	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**	**3,6**	**56**	**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, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Разливают по стаканам, порционно добавляют сахар и ягоды. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С МАЛИНОЙ И САХАРОМ;
Номер рецептуры: 54-7гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
малина	12,8	12	0,1	0,1	0,9	4,5
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
вода	185	185	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,3**	**0,1**	**7,4**	**31,3**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,12	0	0	0,02	0	0	0
малина	0	0	2,38	0	1,2	0,91	22,3	4,22	2,3	3,86	0,13	0,04	0,02	0,4
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	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**	**1,6**	**43**	**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, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Разливают по стаканам, порционно добавляют сахар и ягоды. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С ЧЕРНИКОЙ И САХАРОМ;
Номер рецептуры: 54-8гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
черника	12,8	12	0,1	0,1	0,8	4,4
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
вода	185	185	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,3**	**0,1**	**7,3**	**31,2**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,12	0	0	0,02	0	0	0
черника	0	0	0	0	0,48	0,55	5,08	1,69	0,63	1,36	0,07	1,31	0,01	8,9
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	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**	**1,2**	**26**	**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, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Разливают по стаканам, порционно добавляют сахар и ягоды. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С БРУСНИКОЙ И САХАРОМ;
Номер рецептуры: 54-9гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
брусника	12,8	12	0,1	0,1	0,9	4,4
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
вода	185	185	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,3**	**0,1**	**7,4**	**31,2**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,12	0	0	0,02	0	0	0
брусника	0	0	0,58	0	0,72	0,64	8,96	2,64	0,73	1,67	0,04	0	0	0
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0**	**0,01**	**0,88**	**0**	**0,76**	**1,3**	**30**	**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, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Разливают по стаканам, порционно добавляют сахар и ягоды. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И САХАРОМ;
Номер рецептуры: 54-10гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
клюква	12,8	12	0,1	0	0,4	2
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
вода	185	185	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,3**	**0**	**6,9**	**28,8**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
клюква	0	0	0	0	0,72	0,1	12	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	21	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**	**0,76**	**0,8**	**33**	**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, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Разливают по стаканам, порционно добавляют сахар и ягоды. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С МЕДОМ;
Номер рецептуры: 54-11гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	3	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	21	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**	**24**	**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, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка с растворенным в нем медом. Чай разливают по стаканам. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И МЕДОМ;
Номер рецептуры: 54-12гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	3	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
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
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	21	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, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка с растворенным в нем медом.

Чай разливают по стаканам и добавляют нарезанный лимон. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и лимоном.

ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И МЕДОМ;
Номер рецептуры: 54-13гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5
облепиха	12,8	12	0,1	0,6	0,6	8,2
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	3	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
облепиха	0	0	18	0	9,6	0,4	19	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	21	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**	**43**	**7,9**	**7,2**	**9,7**	**0,93**	**0,3**	**0,1**	**11**

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 с растворенным в нем медом и предварительно промытыми теплой водой и ошпаренные кипятком ягоды (свежие или свежемороженые). Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И МЕДОМ;
Номер рецептуры: 54-14гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5
смородина черная	12,8	12	0,1	0	0,8	4
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	3	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
смородина черная	0	0	1,22	0	9,6	2,9	35	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	21	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**	**9,4**	**7,3**	**12**	**0,92**	**0,3**	**0,12**	**12**

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 с растворенным в нем медом и предварительно промытыми теплой водой и ошпаренные кипятком ягоды (свежие или свежемороженые). Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ С МАЛИНОЙ И МЕДОМ;
Номер рецептуры: 54-15гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5
малина	12,8	12	0,1	0,1	0,9	4,5
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	3	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
малина	0	0	2,38	0	1,2	0,9	22	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	21	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**	**46**	**9,8**	**6,4**	**13**	**0,91**	**0,2**	**0,02**	**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 с растворенным в нем медом и предварительно промытыми теплой водой и ошпаренные кипятком ягоды (свежие или свежемороженые). Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ С ЧЕРНИКОЙ И МЕДОМ;
Номер рецептуры: 54-16гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5
черника	12,8	12	0,1	0,1	0,8	4,4
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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	3	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
черника	0	0	0	0	0,48	0,6	5,1	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	21	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**	**29**	**7,3**	**4,7**	**10**	**0,85**	**1,5**	**0,01**	**19**

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 с растворенным в нем медом и предварительно промытыми теплой водой и ошпаренные кипятком ягоды (свежие или свежемороженые). Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Чай разливают по стаканам.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ С БРУСНИКОЙ И МЕДОМ;
Номер рецептуры: 54-17гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5
брусника	12,8	12	0,1	0,1	0,9	4,4
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**	**35,3**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	3	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
брусника	0	0	0,58	0	0,72	0,6	9	2,6	0,7	1,7	0,04	0	0	0
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	21	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**	**0,88**	**0**	**0,76**	**2**	**33**	**8,2**	**4,8**	**10**	**0,82**	**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, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка с растворенным в нем медом и предварительно промытыми теплой водой и ошпаренные кипятком ягоды (свежие или свежемороженые). Температура подачи: не менее 75 градусов С.
Чай разливают по стаканам.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И МЕДОМ;
Номер рецептуры: 54-18гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5
клюква	12,8	12	0,1	0	0,4	2
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
вода	180	180	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,4**	**0**	**7,8**	**32,9**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	3	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
клюква	0	0	0	0	0,72	0,1	12	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	21	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**	**0,76**	**1,5**	**35**	**7,1**	**5,7**	**9,9**	**0,84**	**0,2**	**0,01**	**11**

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 с

растворенным в нем медом и предварительно промытыми теплой водой и ошпаренные кипятком ягоды (свежие или свежемороженые). Температура подачи: не менее 75 градусов С.
Чай разливают по стаканам.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ВИШНЕЙ, МАЛИНОЙ И ЯБЛОКАМИ;
Номер рецептуры: 54-19гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	13	2	1,4	1,6	0,03	0,1	0,01	0,8
яблоко	0	0	0,18	0	0,24	1,2	14	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	2,1	1,2	1,9	0,06	0	0,01	0,2
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	21	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**	**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, моют кипяченой водой. Яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими ломтиками. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Разливают по стаканам, порционно добавляют ягоды и яблоки. Температура подачи: не менее 75 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами и яблоком.

ЧАЙ С ГРУШЕЙ И АПЕСЛЬСИНОМ;
Номер рецептуры: 54-20гн-2020(от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	3	1,1	2	0,03	0,2	0,04	1,7
груша	0	0	0,12	0	0,2	1,1	13	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	21	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**	**50**	**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, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с апельсином и грушами.

КАКАО С МОЛОКОМ;

Номер рецептуры: 54-21гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	63	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	0,2	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:	**0,04**	**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 кипяток и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ;

Номер рецептуры: 54-22гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	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	0,1	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 кипяток и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	63	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	0,2	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:	**0,03**	**0,13**	**13,3**	**0**	**0,52**	**39**	**184**	**111**	**31**	**107**	**1,07**	**9**	**1,76**	**20**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

Воду доводят до кипения, добавляют кофейный напиток. Дают отстояться в течение 5 минут, процеживают, добавляют сахар, горячее молоко и вновь доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ С СИРОПОМ СТЕВИИ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	21	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**	**21**	**4,4**	**3,8**	**7,2**	**0,71**	**0**	**0**	**0**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

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

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю.

ЧАЙ С СИРОПОМ СТЕВИИ;

Номер рецептуры: 54-25гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	21	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**	**21**	**4,4**	**3,8**	**7,2**	**0,71**	**0**	**0**	**0**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

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

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю.

ЧАЙ С МОЛОКОМ И СИРОПОМ СТЕВИИ;

Номер рецептуры: 54-26гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. 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**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	61	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	21	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**	**57**	**9,9**	**46**	**0,75**	**4,5**	**0,88**	**10**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

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

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с молоком.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И СИРОПОМ СТЕВИИ;

Номер рецептуры: 54-27гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

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

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
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
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	21	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**	**1,2**	**30**	**6,8**	**4,6**	**8,5**	**0,75**	**0**	**0,02**	**0,7**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.

ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ;
Номер рецептуры: 54-28гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сироп на стевии	5	5	0	0	1,5	5,8
облепиха	12,8	12	0,1	0,6	0,6	8,2
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
вода	190	190	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,3**	**0,6**	**2,2**	**15,4**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
облепиха	0	0	18	0	9,6	0,4	19	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	21	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**	**40**	**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 листья, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают, добавляют ягоды и оставшийся объем кипятка, настаивают не менее 5 минут, разливают по стаканам порционно добавляют сироп. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ;
Номер рецептуры: 54-29гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сироп на стевии	5	5	0	0	1,5	5,8
смородина черная	12,8	12	0,1	0	0,8	4
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
вода	190	190	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,3**	**0**	**2,4**	**11,2**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
смородина черная	0	0	1,22	0	9,6	2,9	35	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	21	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**	**3,5**	**55**	**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, затем процеживают, добавляют ягоды и оставшийся объем кипятка, настаивают не менее 5 минут, разливают по стаканам порционно добавляют сироп. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С МАЛИНОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ;
Номер рецептуры: 54-30гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сироп на стевии	5	5	0	0	1,5	5,8
малина	12,8	12	0,1	0,1	0,9	4,5
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
вода	190	190	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,3**	**0,1**	**2,5**	**11,7**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
малина	0	0	2,38	0	1,2	0,9	22	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	21	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**	**1,5**	**43**	**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. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают, добавляют ягоды и оставшийся объем кипятка, настаивают не менее 5 минут, разливают по стаканам порционно добавляют сироп. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С ЧЕРНИКОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ;
Номер рецептуры: 54-31гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сироп на стевии	5	5	0	0	1,5	5,8
черника	12,8	12	0,1	0,1	0,8	4,4
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
вода	190	190	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,3**	**0,1**	**2,4**	**11,6**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
черника	0	0	0	0	0,48	0,6	5,1	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	21	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**	**1,2**	**26**	**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 листья, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают, добавляют ягоды и оставшийся объем кипятка,

настаивают не менее 5 минут, разливают по стаканам порционно добавляют сироп. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С БРУСНИКОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сироп на стевии	5	5	0	0	1,5	5,8
брусника	12,8	12	0,1	0,1	0,9	4,4
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
вода	190	190	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,3**	**0,1**	**2,5**	**11,6**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
брусника	0	0	0,58	0	0,72	0,6	9	2,6	0,7	1,7	0,04	0	0	0
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	21	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**	**0,88**	**0**	**0,76**	**1,3**	**30**	**7**	**4,6**	**8,9**	**0,75**	**0**	**0**	**0**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют листья, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают, добавляют ягоды и оставшийся объем кипятка, настаивают не менее 5 минут, разливают по стаканам порционно добавляют сироп. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ;

Номер рецептуры: 54-33гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сироп на стевии	5	5	0	0	1,5	5,8
клюква	12,8	12	0,1	0	0,4	2
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
вода	190	190	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,3**	**0**	**2**	**9,2**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
клюква	0	0	0	0	0,72	0,1	12	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	21	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**	**0,76**	**0,7**	**32**	**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 листья, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают, добавляют ягоды и оставшийся объем кипятка, настаивают не менее 5 минут, разливают по стаканам порционно добавляют сироп. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ И СИРОПОМ СТЕВИИ;

Номер рецептуры: 54-34гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сироп на стевии	5	5	0	0	1,5	5,8
яблоко	13,6	12	0	0	1,1	4,8
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
вода	190	190	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,2**	**0**	**2,7**	**12**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
яблоко	0	0	0,36	0	0,48	2,4	28	1,7	0,9	1,2	0,23	0,2	0,03	1
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	21	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**	**0,66**	**0**	**0,52**	**3**	**48**	**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 и добавляют оставшийся объем кипятка. Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и яблоки. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

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

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И МАЛИНОВЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ;

Номер рецептуры: 54-35гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сироп малина на фруктозе	5	5	0	0	3	11,8
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**	**0,3**	**0**	**3,3**	**14,3**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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 малина на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	21	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**	**1,2**	**30**	**6,8**	**4,6**	**8,5**	**0,75**	**0**	**0,02**	**0,7**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:
Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.
Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.
Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон. Температура подачи: не менее 75 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И БРУСНИЧНЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ;
Номер рецептуры: 54-36гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сироп брусника на фруктозе	5	5	0	0	2,3	9,3
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**	**0,3**	**0**	**2,6**	**11,8**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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 брусника на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	21	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**	**1,2**	**30**	**6,8**	**4,6**	**8,5**	**0,75**	**0**	**0,02**	**0,7**

Способ термической обработки: *варка.*
Технология приготовления:
Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.
Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.
Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон. Температура подачи: не менее 75 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.

ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И ОБЛЕПИХОВЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ;
Номер рецептуры: 54-37гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сироп облепиха на фруктозе	5	5	0	0	2,9	11,5
облепиха	12,8	12	0,1	0,6	0,6	8,2
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
вода	190	190	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,3**	**0,6**	**3,6**	**21,1**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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 облепиха на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
облепиха	0	0	18	0	9,6	0,4	19	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	21	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**	**40**	**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, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и ягоды. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С МАЛИНОЙ И МАЛИНОВЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ;

Номер рецептуры: 54-38гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сироп малина на фруктозе	5	5	0	0	3	11,8
малина	12,8	12	0,1	0,1	0,9	4,5
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
вода	190	190	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,3**	**0,1**	**4**	**17,7**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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 малина на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
малина	0	0	2,38	0	1,2	0,9	22	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	21	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**	**1,5**	**43**	**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.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С ЧЕРНИКОЙ И ЧЕРНИЧНЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ;

Номер рецептуры: 54-39гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сироп черника на фруктозе	5	5	0	0	2,3	9,1
черника	12,8	12	0,1	0,1	0,8	4,4
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
вода	190	190	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,3**	**0,1**	**3,2**	**14,9**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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 черника на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
черника	0	0	0	0	0,48	0,6	5,1	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	21	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**	**1,2**	**26**	**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, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С БРУСНИКОЙ И БРУСНИЧНЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ;

Номер рецептуры: 54-40гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сироп брусника на фруктозе	5	5	0	0	2,3	9,3
брусника	12,8	12	0,1	0,1	0,9	4,4
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
вода	190	190	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,3**	**0,1**	**3,3**	**15,1**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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 брусника на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
брусника	0	0	0,58	0	0,72	0,6	9	2,6	0,7	1,7	0,04	0	0	0
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	21	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**	**0,88**	**0**	**0,76**	**1,3**	**30**	**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, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С КЛЮКВЕННЫМ СИРОПОМ НА СОРБИТЕ;
Номер рецептуры: 54-41гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

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

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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 клюква на сорбите	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	21	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**	**21**	**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.

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с клюквой.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И КЛЮКВЕННЫМ СИРОПОМ НА СОРБИТЕ;
Номер рецептуры: 54-42гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сироп клюква на сорбите	5	5	0	0	2,6	10,6
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**	**0,3**	**0**	**2,9**	**13,1**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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 клюква на сорбите	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	21	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**	**1,2**	**30**	**6,8**	**4,6**	**8,5**	**0,75**	**0**	**0,02**	**0,7**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.

ЧАЙ С ВИШНЕЙ И МЕДОМ;
Номер рецептуры: 54-43гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5
вишня	12,7	12	0,1	0	1,2	5,2
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
вода	220	220	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,4**	**0**	**8,6**	**36,1**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	3	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
вишня	0	0	1,22	0	0,72	1,8	26	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	21	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**	**0,76**	**3,2**	**49**	**9,5**	**6,8**	**12**	**0,83**	**0,4**	**0,01**	**12**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

Чай заливают кипяченой водой (50% от нормы) и настаивают 5-10 мин. В кипящую воду (50% от нормы) закладывают ягоды вишни, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный, заваренный чай и мед. Температура подачи: не менее 75 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
мед пчелиный	12	12	0,1	0	8,8	35,4
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
вода	220	220	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,5**	**0,4**	**9,8**	**44,4**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	0,9	3,6	1,5	0,3	1,9	0,08	0,2	0	12
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	22	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	21	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**	**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:

Чай заливают кипяченой водой (50% от нормы) и настаивают 5-10 мин. В кипящую воду (50% от нормы) закладывают ягоды смородины, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный, заваренный чай и мед. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами и медом.

3.10 ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ;
Номер рецептуры: 54-1хн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
смесь сухофруктов	26,8	25	0,5	0	13,4	55,6
вода	190	190	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,5**	**0**	**19,8**	**81**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
смесь сухофруктов	0	0	15	0	0,02	0	0	49	2,1	4,3	0,07	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**	**0,1**	**0,2**	**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: не более 20 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - компот прозрачный; цвет - коричневый; вкус - сладкий; запах и вкус - характерный для компота из сухофруктов.

КОМПОТ ИЗ КУРАГИ;
Номер рецептуры: 54-2хн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
курага	21,4	20	1	0,1	9,3	41,5
вода	202	202	0	0	0	0
Выход:		**200**	**1**	**0,1**	**15,7**	**66,9**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
курага	0,01	0,03	70	0	0,32	2,6	285	28	18	25	0,56	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**	**2,6**	**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: не более 20 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
чернослив	26,8	25	0,5	0,2	13,1	55,9
вода	202	202	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,5**	**0,2**	**19,5**	**81,3**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
чернослив	0	0,02	1,5	0	0,3	1,9	179	18	22	18	0,65	0,1	0,07	1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0**	**0,02**	**1,5**	**0**	**0,3**	**2**	**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 сирот и варят до готовности.
Для приготовления сахарного сиропа сахар растворяют в горячей воде, доводят воду до кипения.
Чернослив варят 10-20 минут.
Компот охлаждают, процеживают, чернослив раскладывают по стаканам и заливают компотом.
Температура подачи: не более 20 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
изюм	20,4	20	0,4	0,1	12	50,4
вода	202	202	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,4**	**0,1**	**18,4**	**75,8**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
изюм	0,02	0,01	0,72	0	0	18	138	14	7,3	22	0,52	0,2	0,11	47
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,02**	**0,01**	**0,72**	**0**	**0**	**18**	**138**	**14**	**7,3**	**22**	**0,54**	**0,2**	**0,11**	**47**

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: не более 20 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус - сладкий, с выраженным привкусом изюма.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ;
Номер рецептуры: 54-5хн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
вишня	20	18	0,1	0	1,7	7,8
яблоко	24,6	23	0,1	0,1	2,1	9,3
вода	180	180	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,2**	**0,1**	**10,2**	**42,5**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вишня	0	0	1,84	0	1,08	2,7	38	5,9	4,1	4,7	0,08	0,4	0,02	2,3
яблоко	0	0	0,69	0	0,92	4,5	53	3,2	1,8	2,2	0,44	0,5	0,06	1,8
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0**	**0**	**2,53**	**0**	**2**	**7,3**	**91**	**9,2**	**5,9**	**6,9**	**0,54**	**0,8**	**0,08**	**4,2**

Способ термической обработки: *варка.*
Технология приготовления:
Вишню (свежую или свежемороженую) перебирают удаляют плодоножки, промывают.
Яблоки моют проточной водой, режут на дольки удаляют семена, измельчают.
Варят яблоки при слабом кипении 5-6 минут, добавляют сахар, лимонную кислоту и вишню, доводят до кипения и варят 10-12 минут. Готовый компот охлаждают, процеживают и разливают в стаканы, предварительно разложив туда ягоды и яблоки.
Температура подачи: не более 20 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
вишня	42,4	40	0,3	0,1	3,9	17,3
вода	162	162	0	0	0	0
кислота лимонная	0,2	0,2	0	0	0	0,1
Выход:		**200**	**0,3**	**0,1**	**10,3**	**42,8**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вишня	0,01	0,01	4,08	0	2,4	6,1	85	13	9,1	10	0,17	0,8	0,04	5,2
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,1	0	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,01**	**0,01**	**4,08**	**0**	**2,5**	**6,1**	**85**	**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, 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: не более 20 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
смородина черная	32,1	30	0,3	0,1	2	10
вода	168	168	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,3**	**0,1**	**8,4**	**35,4**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
смородина черная	0,01	0,01	3,06	0	24	7,3	87	9,5	8,1	8,6	0,34	0,3	0,29	5,1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,01**	**0,01**	**3,06**	**0**	**24**	**7,4**	**87**	**9,6**	**8,1**	**8,6**	**0,36**	**0,3**	**0,29**	**5,1**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

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

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

Температура подачи: не более 20 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
малина	21,4	20	0,2	0,1	1,5	7,4
вода	203	203	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,2**	**0,1**	**7,9**	**32,8**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
малина	0	0,01	3,96	0	2	1,5	37	7	3,8	6,4	0,21	0,1	0,04	0,6
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0**	**0,01**	**3,96**	**0**	**2**	**1,6**	**37**	**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.

Температура подачи: не более 20 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОМПОТ ИЗ ОБЛЕПИХИ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
облепиха	21,4	20	0,2	1	1	13,6
вода	203	203	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,2**	**1**	**7,4**	**39**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
облепиха	0	0,01	30	0	16	0,6	32	3,9	5,2	1,6	0,24	0,2	0,17	2,4
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0**	**0,01**	**30**	**0**	**16**	**0,7**	**32**	**4**	**5,2**	**1,6**	**0,26**	**0,2**	**0,17**	**2,4**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

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

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

Температура подачи: не более 20 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНИКИ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
черника	21,4	20	0,2	0,1	1,4	7,3
вода	203	203	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,2**	**0,1**	**7,8**	**32,7**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
черника	0	0	0	0	0,8	0,9	8,5	2,8	1	2,3	0,12	2,2	0,02	15
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,8**	**1**	**8,6**	**2,9**	**1**	**2,3**	**0,14**	**2,2**	**0,02**	**15**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

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

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

Температура подачи: не более 20 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
брусника	21,4	20	0,1	0,1	1,5	7,3
вода	203	203	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,1**	**0,1**	**7,9**	**32,7**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
брусника	0	0	0,96	0	1,2	1,1	15	4,4	1,2	2,8	0,07	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**	**1,1**	**15**	**4,5**	**1,2**	**2,8**	**0,09**	**0**	**0**	**0**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

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

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

Температура подачи: не более 20 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
клюква	21,4	20	0,1	0	0,7	3,4
вода	203	203	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,1**	**0**	**7,1**	**28,8**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
клюква	0	0	0	0	1,2	0,2	20	2,5	2,6	1,9	0,1	0	0,02	2
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0**	**0**	**0**	**0**	**1,2**	**0,2**	**20**	**2,6**	**2,6**	**1,9**	**0,12**	**0**	**0,02**	**2**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

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

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

Температура подачи: не более 20 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
шиповник (сухой)	21,4	20	0,6	0,2	8,8	39,9
вода	230	230	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,6**	**0,2**	**15,2**	**65,3**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
шиповник (сухой)	0,01	0,05	98	0	80	1,7	8,3	11	3	3	0,52	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**	**1,7**	**8,5**	**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: не более 20 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ С МЁДОМ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5
смородина черная	32,1	30	0,3	0,1	2	10
вода	165	165	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,4**	**0,1**	**9,3**	**39,5**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	3	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
смородина черная	0,01	0,01	3,06	0	24	7,3	87	9,5	8,1	8,6	0,34	0,3	0,29	5,1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,01**	**0,01**	**3,06**	**0**	**24**	**8,1**	**90**	**11**	**8,4**	**10**	**0,41**	**0,5**	**0,29**	**15**

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: не более 20 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5
малина	21,4	20	0,2	0,1	1,5	7,4
вода	203	203	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,3**	**0,1**	**8,8**	**36,9**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	3	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
малина	0	0,01	3,96	0	2	1,5	37	7	3,8	6,4	0,21	0,1	0,04	0,6
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0**	**0,01**	**3,96**	**0**	**2**	**2,3**	**40**	**8,3**	**4,1**	**8**	**0,28**	**0,3**	**0,04**	**11**

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.

Температура подачи: не более 20 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5
облепиха	21,4	20	0,2	1	1	13,6
вода	203	203	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,3**	**1**	**8,3**	**43,1**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	3	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
облепиха	0	0,01	30	0	16	0,6	32	3,9	5,2	1,6	0,24	0,2	0,17	2,4
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0**	**0,01**	**30**	**0**	**16**	**1,4**	**35**	**5,1**	**5,5**	**3,1**	**0,31**	**0,4**	**0,17**	**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.

Температура подачи: не более 20 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5
черника	21,4	20	0,2	0,1	1,4	7,3
вода	203	203	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,3**	**0,1**	**8,7**	**36,8**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	3	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
черника	0	0	0	0	0,8	0,9	8,5	2,8	1	2,3	0,12	2,2	0,02	15
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,8**	**1,7**	**11**	**4,1**	**1,3**	**3,8**	**0,19**	**2,4**	**0,02**	**25**

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.

Температура подачи: не более 20 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5
брусника	21,4	20	0,1	0,1	1,5	7,3
вода	203	203	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,2**	**0,1**	**8,8**	**36,8**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	3	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
брусника	0	0	0,96	0	1,2	1,1	15	4,4	1,2	2,8	0,07	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**	**1,8**	**18**	**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.

Температура подачи: не более 20 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5
клюква	21,4	20	0,1	0	0,7	3,4
вода	203	203	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,2**	**0**	**8**	**32,9**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	3	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
клюква	0	0	0	0	1,2	0,2	20	2,5	2,6	1,9	0,1	0	0,02	2
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0**	**0**	**0**	**0**	**1,2**	**0,9**	**23**	**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.

Температура подачи: не более 20 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крахмал картофельный	6	6	0	0	4,3	17,1
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
апельсин	73,5	50	0,4	0,1	3,7	17,2
вода	160	160	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,4**	**0,1**	**14,4**	**59,7**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0,3	0,8	2,1	0	4	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
апельсин	0,01	0,01	2,4	0	12	4,9	82	15	5,7	10	0,13	1	0,22	8,5
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,01**	**0,01**	**2,4**	**0**	**12**	**5,3**	**83**	**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: не более 20 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ;

Номер рецептуры: 54-21хн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крахмал картофельный	6	6	0	0	4,3	17,1
сахар-песок	10	10	0	0	9,1	36,3
брусника	21,4	20	0,1	0,1	1,5	7,3
вода	190	190	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,1**	**0,1**	**14,9**	**60,7**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0,3	0,8	2,1	0	4	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0
брусника	0	0	0,96	0	1,2	1,1	15	4,4	1,2	2,8	0,07	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**	**1,4**	**16**	**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.

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

Кисель охлаждают и разливают в стаканы. Температура подачи: не более 20 градусов С.

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

КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ;

Номер рецептуры: 54-22хн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крахмал картофельный	6	6	0	0	4,3	17,1
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
вишня	25,4	24	0,2	0	2,3	10,4
вода	180	180	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,2**	**0**	**13**	**52,9**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0,3	0,8	2,1	0	4	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вишня	0,01	0,01	2,45	0	1,44	3,7	51	7,8	5,4	6,3	0,1	0,5	0,02	3,1
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**	**4**	**52**	**10**	**5,4**	**10**	**0,12**	**0,5**	**0,02**	**3,1**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

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

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

Кисель охлаждают и разливают в стаканы. Температура подачи: не более 20 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крахмал картофельный	6	6	0	0	4,3	17,1
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
смородина черная	25,7	24	0,2	0,1	1,6	8
вода	180	180	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,2**	**0,1**	**12,3**	**50,5**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0,3	0,8	2,1	0	4	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
смородина черная	0,01	0,01	2,45	0	19,2	5,8	70	7,6	6,5	6,9	0,27	0,2	0,23	4,1
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**	**6,2**	**71**	**9,8**	**6,5**	**11**	**0,29**	**0,2**	**0,23**	**4,1**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

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

Ягоды заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипячении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.
Кисель охлаждают и разливают в стаканы. Температура подачи: не более 20 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах: ягодный.

КИСЕЛЬ ИЗ ОБЛЕПИХИ;
Номер рецептуры: 54-24хн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крахмал картофельный	6	6	0	0	4,3	17,1
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
облепиха	25,7	24	0,3	1,1	1,2	16,3
вода	180	180	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,3**	**1,1**	**11,9**	**58,8**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0,3	0,8	2,1	0	4	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
облепиха	0,01	0,01	36	0	19,2	0,7	38	4,7	6,3	1,9	0,29	0,3	0,2	2,9
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,01**	**0,01**	**36**	**0**	**19,2**	**1,1**	**39**	**6,9**	**6,3**	**5,9**	**0,31**	**0,3**	**0,2**	**2,9**

Способ термической обработки: *варка.*
Технология приготовления:
Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.
Ягоды заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипячении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.
Кисель охлаждают и разливают в стаканы. Температура подачи: не более 20 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах: ягодный.

КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ;
Номер рецептуры: 54-25хн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крахмал картофельный	6	6	0	0	4,3	17,1
сахар-песок	10	10	0	0	9,1	36,3
клюква	21,4	20	0,1	0	0,7	3,4
вода	190	190	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,1**	**0**	**14,1**	**56,8**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0,3	0,8	2,1	0	4	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0
клюква	0	0	0	0	1,2	0,2	20	2,5	2,6	1,9	0,1	0	0,02	2
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0**	**0**	**0**	**0**	**1,2**	**0,5**	**21**	**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.

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

Кисель охлаждают и разливают в стаканы. Температура подачи: не более 20 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С СИРОПОМ СТЕВИИ;

Номер рецептуры: 54-26хн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сироп на стевии	5	5	0	0	1,5	5,8
яблоко	45,2	40	0,2	0,1	3,6	16,1
вода	172	172	0	0	0	0
кислота лимонная	0,2	0,2	0	0	0	0,1
Выход:		**200**	**0,2**	**0,1**	**5,1**	**22**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
яблоко	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,9	92	5,6	3,1	3,8	0,77	0,8	0,11	3,2
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,1	0	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,01**	**0,01**	**1,2**	**0**	**1,7**	**7,9**	**93**	**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 разливают в стакан, порционно добавляют сироп.

Температура подачи: не более 20 градусов 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-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сироп шиповник на сорбите	5	5	0	0	3,6	14,6
шиповник (сухой)	21,4	20	0,6	0,2	8,8	39,9
вода	230	230	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,6**	**0,2**	**12,4**	**54,5**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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 шиповник на сорбите	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
шиповник (сухой)	0,01	0,05	98	0	80	1,7	8,3	11	3	3	0,52	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**	**1,7**	**8,3**	**11**	**3**	**3**	**0,52**	**0**	**0**	**0**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не более 20 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

НАПИТОК ИЗ ОБЛЕПИХИ С СИРОПОМ СТЕВИИ;

Номер рецептуры: 54-28хн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сироп на стевии	5	5	0	0	1,5	5,8
облепиха	21,4	20	0,2	1	1	13,6
вода	201,5	201,5	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,2**	**1**	**2,5**	**19,4**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
облепиха	0	0,01	30	0	16	0,6	32	3,9	5,2	1,6	0,24	0,2	0,17	2,4
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0**	**0,01**	**30**	**0**	**16**	**0,6**	**32**	**3,9**	**5,2**	**1,6**	**0,24**	**0,2**	**0,17**	**2,4**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не более 20 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сироп на стевии	5	5	0	0	1,5	5,8
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
вода	150	150	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,5**	**0,3**	**5,8**	**27,2**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
брусника	0	0	0,96	0	1,2	1,1	15	4,4	1,2	2,8	0,07	0	0	0
малина	0	0,01	3,96	0	2	1,5	37	7	3,8	6,4	0,21	0,1	0,04	0,6
смородина черная	0	0,01	2,04	0	16	4,9	58	6,3	5,4	5,7	0,23	0,2	0,19	3,4
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0**	**0,02**	**6,96**	**0**	**19,2**	**7,4**	**110**	**18**	**10**	**15**	**0,51**	**0,3**	**0,23**	**4**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не более 20 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОМПОТ ИЗ ВИШНИ С МЁДОМ;

Номер рецептуры: 54-30хн-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
мед пчелиный	15	15	0,1	0	11	44,3
вишня	21,2	20	0,2	0	1,9	8,6
вода	203	203	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,3**	**0**	**12,9**	**52,9**

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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	1,1	4,5	1,9	0,4	2,4	0,1	0,3	0	15
вишня	0	0	2,04	0	1,2	3	43	6,5	4,5	5,2	0,09	0,4	0,02	2,6
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0**	**0**	**2,04**	**0**	**1,2**	**4,2**	**47**	**8,4**	**4,9**	**7,6**	**0,19**	**0,7**	**0,02**	**18**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

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.

Температура подачи: не более 20 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Приложение 1

Набор типовых меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов

Меню горячих завтраков

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	**545**	**13,4**	**14,3**	**72,6**	**473,5**
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-3соус-2020	Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Йогурт	100	3,4	2,5	5,5	58,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	**605**	**25,4**	**12,4**	**64,8**	**472,5**
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
54-5гн-2020	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Банан	120	1,8	0	26,9	114,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	**575**	**19,8**	**19,1**	**60,4**	**493,1**
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	22,3	303,7
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	**500**	**32,5**	**11,4**	**65,3**	**493,6**
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,8	21,6	4,4	287,5
54-14гн-2020	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	**520**	**24,9**	**27,4**	**46,3**	**531,2**
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9

Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	**545**	**13,7**	**12,7**	**76,6**	**475,1**
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Банан	120	1,8	0	26,9	114,7
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	**550**	**16,9**	**13,9**	**89,4**	**550,8**
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	**520**	**21,9**	**18,6**	**57,2**	**484**
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	200	6,9	8,8	42,3	275,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	**560**	**14,3**	**14**	**78,3**	**496,5**
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
54-14гн-2020	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Банан	120	1,8	0	26,9	114,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	**575**	**19,9**	**18,6**	**61,6**	**493,1**
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	22,3	303,7
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
54-5гн-2020	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Йогурт	100	3,4	2,5	5,5	58,1
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	**500**	**35,6**	**14,1**	**61,6**	**515,5**
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-25г-2020	Овощное рагу с баклажанами	150	3	6,8	15	132,9
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	**545**	**20,6**	**22,4**	**50,5**	**486,1**

Средние показатели за Завтрак	**545**	**21,6**	**16,6**	**65,4**	**497,1**

Энергетическая и биологическая ценность завтраков для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения по меню завтраков	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность, ккал	497,1	21,2	2350
Витамин С, мг	16,1	26,8	60,0
Витамин В1, мг	0,3	25,0	1,2
Витамин В2, мг	0,4	28,6	1,4
Витамин А, рет. экв	114,4	20,0	700,0
Кальций, мг	283	25,7	1100,0
Фосфор, мг	325,5	29,6	1100,0
Магний, мг	81,9	32,8	250,0
Железо, мг	4,6	38,3	12,0
Калий, мг	330	30,0	1100,0
Йод, мг	0,049	49,0	0,1
Селен, мг	0,025	83,3	0,03

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню завтраков (основное меню) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	ЗАВТРАК												Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
хлеб ржаной	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180	15
хлеб пшеничный	15	39	30	15	15	30	15	15	30	30	15	29	279	23
сухари панировочные	-	8	-	5	-	-	-	-	-	-	5	8	27	2
мука пшеничная в/с	-	2	-	-	4	-	-	3	-	-	-	2	11	1
крупа пшенная	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	50	4
крупа овсяная	-	-	-	-	-	48	-	-	-	-	-	-	48	4
крупа манная	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	19	2
крупа кукурузная	57	-	-	-	-	-	-	-	54	-	-	-	111	9
макаронные изделия в/с	-	-	-	-	-	-	-	51	-	-	-	-	51	4
картофель	-	126	-	-	126	-	-	-	-	-	-	54	306	26
томат	-	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	38	105	9
петрушка (корень)	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	0,1
петрушка (зелень)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	8	1
огурец	-	-	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	136	11
морковь	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	0
лук репчатый	-	2	-	-	-	-	-	12	-	-	-	21	35	3
баклажан	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	128	128	11
томатное пюре	-	7	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	14	1
горошек зеленый консерв.	-	-	93	-	-	-	-	-	-	93	-	-	186	16
джем из абрикосов	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	20	-	40	3
смородина черная	-	-	-	-	13	-	-	-	-	13	-	-	26	2
облепиха	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	13	-	26	2
клюква	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	10	1
яблоко	100	-	-	100	-	100	-	-	100	-	-	-	400	33
лимон	-	7	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	15	1
банан	-	-	120	-	-	-	120	-	-	120	-	-	360	30
изюм	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	1
говядина 1 кат.	-	-	-	-	-	-	-	84	-	-	-	73	157	13
куриная грудка (филе)	-	63	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	63	5
горбуша (филе)	-	-	-	-	94	-	-	-	-	-	-	-	94	8
молоко	100	37	58	-	24	145	234	-	95	58	-	47	798	67
йогурт	-	100	-	-	-	-	-	-	-	-	100	-	200	17
творог	-	-	-	140	-	-	-	-	-	-	140	-	279	23
сыр	16	-	-	-	6	-	-	-	16	-	-	-	37	3
сметана	-	-	-	5	47	-	-	-	-	-	5	-	57	5
масло сливочное	10	8	12	5	12	10	10	11	10	12	5	18	121	10

масло подсолнечное	-	2	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	9	1
яйцо куриное	-	-	102	4	-	-	-	-	-	102	4	-	212	18
сахар-песок	10	8	7	17	-	10	10	7	10	-	17	7	102	9
мед пчелиный	-	-	-	-	10	-	-	-	-	10	-	-	20	2
чай черный байховый	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	11	1
какао-порошок	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	5	0
соль йодированная	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	9	1
лавровый лист	-	0,01	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,01	0
ванилин	-	-	-	0,01	-	-	-	-	-	-	0,01	-	0,02	0

Меню горячих обедов

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Обед					
54-24з-2020	Икра кабачковая	60	0,9	2,8	4,4	46,8
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	**720**	**32,3**	**31,3**	**73,5**	**705,1**
	Вторник, 1 неделя					
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками*	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11,4	7,9	4,4	134,3
54-25хн-2020	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	**755**	**25,7**	**25,3**	**101,3**	**736**
**С 01.03- заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з-2020»*						
	Среда, 1 неделя					
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-15м-2020	Плов из булгура с курицей	200	19,7	8,7	38,8	312,3
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
	Итого за Обед	**740**	**32,4**	**15,1**	**111,3**	**709,8**
	Четверг, 1 неделя					
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Обед	**740**	**33,8**	**24,3**	**90**	**712,7**
	Пятница, 1 неделя					
	Обед					
54-25з-2020	Икра баклажанная	60	1	3,2	3,8	48,3
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	**775**	**28,4**	**28**	**100,5**	**768,8**
	Суббота, 1 неделя					

	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-24г-2020	Рагу из овощей с кабачками	150	2,7	9,3	12,8	145,6
54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	0,9	4,9	2	55,8
54-3хн-2020	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	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Обед	**775**	**34,2**	**27,8**	**81,1**	**709,8**
	Понедельник, 2 неделя					
	Обед					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью*	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-24хн-2020	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	**720**	**25,7**	**28,3**	**94,7**	**735,6**
**С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з-2020»*						
	Вторник, 2 неделя					
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,8	21,6	4,4	287,5
54-2хн-2020	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	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	**750**	**36,8**	**31,5**	**96,6**	**816,9**
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
54-23з-2020	Маринад овощной с томатом	60	0,9	5,3	5,8	74,7
54-18с-2020	Свекольник (со сметаной)	200	1,8	4,3	10,7	88,3
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	**735**	**30,6**	**32,4**	**81,7**	**740,1**
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,2
54-22хн-2020	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Обед	**765**	**29,7**	**26,1**	**89,1**	**709,8**
	Пятница, 2 неделя					
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	200	7,4	5,4	9,6	116,8

54-26м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6
54-18хн-2020	Компот из брусники с медом	200	0,2	0,1	8,8	36,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	**735**	**37,3**	**29,6**	**79,3**	**731,7**
	Суббота, 2 неделя					
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	0,9	4,9	2	55,8
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	**775**	**40,3**	**19,3**	**94,9**	**713,6**
Средние показатели за Обед		**748,8**	**32,3**	**26,6**	**91,2**	**732,5**

Энергетическая и биологическая ценность обедов для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения по меню обедов	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность, ккал	732,5	31,2	2350
Витамин С, мг	44,7	74,5	60,0
Витамин В1, мг	0,36	30,0	1,2
Витамин В2, мг	0,42	28,6	1,4
Витамин А, рет. экв	367,5	52,5	700,0
Кальций, мг	253,2	23,0	1100,0
Фосфор, мг	413,4	37,6	1100,0
Магний, мг	132,4	53,0	250,0
Железо, мг	6,4	53,3	12,0
Калий, мг	577,5	52,5	1100,0
Йод, мг	0,08	80,0	0,1
Селен, мг	0,028	93,3	0,03

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню обедов (Основное меню) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	ОБЕД												Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
хлеб ржаной	30	30	35	35	30	30	30	30	30	30	30	30	370	31
хлеб пшеничный	30	45	45	45	44	45	30	30	45	45	45	45	494	41
сухари панировочные	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	3	-	11	1
мука пшеничная в/с	2	-	-	-	4	3	-	4	2	1	-	4	19	2
крупа рисовая	-	54	-	-	54	-	58	54	-	-	-	-	220	18
крупа гречневая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	69	69	6
фасоль	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	16	1
горох	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	-	16	1
булгур	-	-	64	-	-	-	-	-	-	-	-	-	64	5
макаронные изделия в/с	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	1
картофель	60	16	80	154	-	77	60	80	39	166	220	-	952	79
огурец соленый	15	-	-	-	-	23	15	-	-	-	-	-	53	4
томат	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	68	-	68	6
свекла	-	32	57	-	-	41	-	-	39	57	-	-	226	19
петрушка (корень)	-	4	-	3	1	1	-	3	-	-	-	1	11	1
петрушка (зелень)	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	5	0,5

перец сладкий	-	-	-	68	-	-	-	-	-	-	-	68	136	11
огурец	-	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	68	6
морковь	13	64	23	8	10	40	34	8	45	10	5	8	269	22
лук репчатый	32	22	23	27	20	24	20	13	34	10	6	13	243	20
капуста белокочанная	228	20	-	-	70	58	63	-	191	-	-	70	699	58
кабачок	79	-	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	109	9
баклажан	-	-	-	-	79	-	-	-	-	-	-	-	79	7
томатное пюре	15	12	-	7	14	6	-	2	24	-	-	1	81	7
горошек зеленый консерв.	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	-	-	12	1
облепиха	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	26	2
клюква	-	21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	2
брусника	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	21	-	43	4
яблоко	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	2
вишня	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25	-	-	25	2
чернослив	27	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	-	54	4
смесь сухофруктов	-	-	-	27	-	-	-	-	27	-	-	-	54	4
курага	-	-	21	-	-	-	-	21	-	-	-	21	64	5
говядина 1 кат.	121	-	-	114	73	-	73	26	121	-	127	-	654	54
печень говяжья	-	-	-	-	-	-	-	-	-	78	-	-	78	6
куриная грудка (филе)	-	-	61	-	-	98	-	-	-	-	-	98	256	21
горбуша (филе)	-	63	-	-	-	-	-	94	-	-	34	-	191	16
молоко	-	-	-	-	17	-	-	-	-	24	15	-	56	5
сыр	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	6	0,5
сметана	10	10	-	-	10	63	10	47	5	27	-	40	221	18
масло сливочное	10	7	-	7	13	3	8	12	10	8	15	8	100	8
масло подсолнечное	8	15	13	4	8	16	10	7	10	14	-	4	109	9
яйцо куриное	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4	-	6	1
сахар-песок	11	14	7	7	11	9	10	7	13	7	-	7	103	9
мед пчелиный	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	10	0,83
крахмал картофельный	-	6	-	-	6	-	6	-	-	6	-	-	24	2
соль йодированная	1,2	1,2	1,5	1,1	1,1	1,4	1,3	1,3	2,0	2,3	1,3	1,2	16,8	1,4
лавровый лист	0,14	0,04	0,04	0,07	0,05	0,04	0,04	0,04	0,11	0,04	0,02	0,04	0,67	0,06
кислота лимонная	0,54	0,2	-	-	0,06	0,2	0,1	-	0,54	-	-	-	1,64	0,14

Приложение 2

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

(для использования в ежедневной работе и при подготовке конкурсной (контрактной) документации)

Табл.1. - Перечень пищевых продуктов для школьных завтраков и обедов и их качественные характеристики

Наименование пищевой продукции	Стандарт качества (Соответствие требованиям)	Комментарии (качественные характеристики, которые ВЫБОРОЧНО рекомендуется отражать в конкурсной документации на поставки продуктов питания)
Говядина (телятина) 1 кат.	ГОСТ 31799-2012 «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 следующих наименований: печень, язык, сердце
Мясо кур	ГОСТ 31962-2013 «Мясо кур (тушки кур, цыплят, цыплят-бройлеров и их части)» **ГОСТ 32607-2013 «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; глубокозамороженным с температурой не выше минус 18°С (нужное указывается). Система откорма птицы – без АСР (без антибиотиков, стимуляторов роста), без ГМО.
Рыба мороженая	ГОСТ 3948-2016 «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 32366-2013 «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.
Йогурт	ГОСТ 31981-2013 «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 31453-2013 «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 изготовленный из цельного или нормализованного молока. Жировая фаза продукта должна содержать только молочный жир.
Сыр	ГОСТ 32260-2013 «Сыры полутвердые. Технические условия».	Полутвердые сыры с массовой долей влаги в обезжиренном веществе* от 54,0% до 69,0% (далее – сыры), изготовляемые 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 52686-2006 «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 31452-2012 «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 32261-2013 «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
Масло подсолнечное	ГОСТ 1129-2013 «Масло подсолнечное. Технические условия»	Рафинированное дезодорированное «премиум» и «высший сорт».
Яйцо куриное	ГОСТ 31654-2012 «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 г. – 74,9 г.); первая (масса одного яйца 55 г. – 64,9 г.).

Крупа пшенная	ГОСТ 572-2016 «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 6292-93 «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 3034-75 «Крупа овсяная. Технические условия»	Крупа высшего и первого сорта, недробленая и плющеная, выработанная из овса, поставляемого на переработку в крупу по ГОСТ 28673.
Крупа манная	ГОСТ 7022-97 «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 6002-69 «Крупа кукурузная. Технические условия»	Кукурузная шлифованная – дробленые частицы ядра кукурузы различной формы, полученные путем отделения плодовых оболочек и зародыша, зашлифованные с закругленными граням, в зависимости от размеров частиц может быть пяти номеров.
Крупа перловая	ГОСТ 5784-60 «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 55290-2012 «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 х 20,0 мм. Для производства гречневой быстроразваривающейся крупы используют зерно гречихи, которое в процессе переработки в крупу подвергают пропариванию. Гречневую крупу – быстроразваривающуюся ядрицу высшего и первого сортов, используемую для производства детского питания, вырабатывают из гречихи, выращенной на полях без применения пестицидов.
Булгур	ГОСТ 9353-2016 «Пшеница. Технические условия»/ ТУ на булгур (пропаренное и дробленое зерно пшеницы)	Пшеничная крупа должна вырабатываться из поставляемой твердой пшеницы, соответствующей требованиям ГОСТ 9353 -2016.
Горох	ГОСТ 28674-2019 «Горох. Технические условия»	Особых требований нет
Макаронные изделия	ГОСТ 31743-2017 «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 7176-2017 «Картофель продовольственный. Технические условия»	Клубни должны быть целыми, чистыми, не проросшими, не увядшими, не позеленевшие, без коричневых пятен.
Капуста белокочанная	ГОСТ Р 51809-2001 «Капуста белокочанная свежая, реализуемая в розничной торговой сети. Технические условия»	Класс качества: первый.
Томат	ГОСТ 34298-2017 «Томаты свежие. Технические условия»	Товарный сорт: высший.
Свекла	ГОСТ 32285-2013 «Свекла столовая свежая, реализуемая в розничной торговой сети. Технические условия»	Сорта: высший, первый
Огурец	ГОСТ 33932-2016 «Огурцы свежие, реализуемые в розничной торговле. Технические условия»	Товарный сорт: высший.
Огурец соленый	ГОСТ 34220-2017 «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.
Морковь	ГОСТ 32284-2013 «Морковь столовая свежая, реализуемая в торговой розничной сети. Технические условия»	Товарный сорт: высший.
Перец сладкий	ГОСТ 34325-2017 Перец сладкий свежий. Технические условия	Товарный сорт: высший
Лук репчатый	ГОСТ 34306-2017 «Лук репчатый свежий. Технические условия»	Товарный сорт: первый.
Петрушка (корень)	ГОСТ 34212-2017 «Петрушка свежая. Технические условия»	Корнеплоды свежие, целые, здоровые, не вялые, не загрязненные, без насекомых вредителей, без излишней внешней влажности.
Банан	ГОСТ Р 51603-2000 «Бананы свежие. Технические условия»	Классы качества: экстра и первый.
Яблоко	ГОСТ 34314-2017 «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 34307-2017 «Плоды цитрусовых культур. Технические условия»	Товарный сорт: высший.
Груша	ГОСТ 33499-2015 «Груши свежие. Технические условия»	Товарный сорт: высший
Вишня	ГОСТ 33801-2016 «Вишня и черешня свежие. Технические условия»	Товарный сорт: высший.

Смородина черная	ГОСТ 6829-2015 «Смородина черная свежая. Технические условия»	Товарный сорт: высший.
Облепиха, клюква, брусника, вишня	ГОСТ 33823-2016 «Фрукты (ягоды) быстрозамороженные. Общие технические условия»	Товарный сорт: высший.
Изюм	ГОСТ 6882-88 «Виноград сушеный. Технические условия»	Товарный сорт: высший.
Курага, чернослив, смесь сухофруктов	ГОСТ 32896-2014 «Фрукты сушеные. Общие технические условия»	Товарные сорта: экстра, высший.
Малина	ГОСТ 33915-2016 Малина и ежевика свежие. Технические условия	Товарный сорт: высший.
Шиповник (сухой)	ГОСТ 1994-93 «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 34214-2017 «Лук свежий зеленый. Технические условия»	Товарный сорт: первый
Репа	ГОСТ 32791-2014 «Репа столовая молодая свежая. Технические условия»	Корнеплоды свежие, целые, молодые, здоровые, чистые, не застрелковавшиеся, не увядшие, не треснувшие, не одеревеневшие, 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 33952-2016 «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 кочерыгой не более 2 см ниже последнего кроющего листа
Сок	ГОСТ Р 52186-2003 «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 31712-2012 «Джемы. Общие технические условия»	Стерилизованные, витаминизированные.
Томатное пюре (паста)	ГОСТ 3343-2017 «Продукты томатные концентрированные. Общие технические условия»	Категория – экстра (из свежего сырья)
Горошек зеленый консервированный	ГОСТ 34112-2017 «Консервы овощные. Горошек зеленый. Технические условия»	Товарный сорт: высший.
Икра из кабачков (консерв.)	ГОСТ 2654-2017 «Консервы. Икра овощная. Технические условия»	Массовая доля сухих веществ, %,не менее 18.

Сахар-песок	ГОСТ 33222-2015 «Сахар белый. Технические условия».	В зависимости от вида используемого сырья сахар м.б. свекловичным и из тростникового сахара-сырца. В зависимости от способа производства белый сахар подразделяют на кристаллический и кусковой.
Мед пчелиный	ГОСТ 19792-2017 «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 32573-2013 «Чай черный. Технические условия»	Способ технологической обработки чайного листа – листовой (крупный, средний и мелкий);
Какао-порошок	ГОСТ 108-2014 «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 51574-2000. 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 31752-2012 «Изделия хлебобулочные в упаковке»	Особых требований нет
Крахмал картофельный	ГОСТ Р 53876-2010 «Крахмал картофельный. Технические условия»	Особых требований нет
Лавровый лист	ГОСТ 17594-81 «Лист лавровый сухой. Технические условия»	Особых требований нет
Кислота лимонная	ГОСТ 31726-2012 «Добавки пищевые. Кислота лимонная безводная Е330. Технические условия»	Особых требований нет
Сухари панировочные	ГОСТ 28402-89. «Сухари панировочные. Общие технические условия»	Особых требований нет
Мука пшеничная	ГОСТ 26574-2017 «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 рецептур для детского питания

Табл.2. - Перечень пищевых продуктов (дополнительный) для школьных завтраков и обедов и их качественные характеристики для детей с сахарным диабетом

Наименование пищевой продукции	Стандарт качества (Соответствие требованиям)	Комментарии (качественные характеристики, которые рекомендуется отражать в конкурсной документации на поставки продуктов питания)
сиропы на сорбите, фруктозе, стевии	ГОСТ 28499-2014 «Сиропы. Общие технические условия.» / ГОСТ 18077-2013	**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 - с**ироп, изготовленный с преобладающим использованием экстрактов, концентратов, настоев, композиций растительного сырья (растений, плодов, семян и др.) или концентрированных основ, в состав которых входят эти продукты. Нужное – указать.
	ГОСТ 18077-2013. Консервы. Соусы фруктовые. Технические условия	**Формы: фруктовые консервы - п**родукты 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, пряноароматических растений. Нужное – указать.

Табл.3. - Перечень пищевых продуктов (дополнительный) для школьных завтраков и обедов и их качественные характеристики для детей с целиакией

Наименование пищевой продукции	Стандарт качества (Соответствие требованиям)	Комментарии (качественные характеристики, которые рекомендуется отражать в конкурсной документации на поставки продуктов питания)
Макаронные изделия безглютеновые	ГОСТ 32908-2014 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 25832-89 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 31645-2012 «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

Табл.4. - Перечень пищевых продуктов (дополнительный) для школьных завтраков и обедов и их качественные характеристики для детей с муковисцидозом

Наименование пищевой продукции	Комментарии (качественные характеристики, которые рекомендуется отражать в конкурсной документации на поставки продуктов питания)
Высокобелковый кисломолочный продукт	Содержание белка не менее 10 г. на 100 г. продукта

Табл.5. - Перечень пищевых продуктов (дополнительный) для школьных завтраков и обедов и их качественные характеристики для детей с фенилкетонурией

Наименование пищевой продукции	Стандарт качества (Соответствие требованиям)	Комментарии (качественные характеристики, которые рекомендуется отражать в конкурсной документации на поставки продуктов питания)
Специализированный диетический (лечебный) продукт (смесь)	ГОСТ 33933-2016 «Продукты диетического лечебного и диетического профилактического питания. Смеси белковые композитные сухие. Общие технические условия»	**Сухие белковые композитные 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	

Приложение 3

КАЧЕСТВЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСНОВНЫХ ГРУПП ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ОЦЕНИВАТЬ В ХОДЕ БРАКЕРАЖА СЫРОЙ ПРОДУКЦИИ

1. Мясо и мясопродукты:

1.1. Говядина 1 кат. - 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 характерный свежему продукту, не допускается посторонних запахов и привкусов.

2. Рыба и рыбопродукты:

2.1. Рыба мороженная – 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) - свойственный данному виду рыбы, без постороннего привкуса и запаха.

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 привкус.

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±2) С. Срок годности продукта устанавливает изготовитель с учетом требований нормативных правовых актов в области безопасности пищевой продукции.

3.3. Творог – кисломолочный продукт, цвет белый или с кремовым оттенком, равномерный по всей массе. Консистенция мягкая, мажущуюся или рассыпчатая. Для обезжиренного продукта может отмечаться незначительное выделение сыворотки. Вкус и запах кисломолочные, без посторонних привкусов и запахов.

3.4. Сыр – молочный продукт, консистенция плотная; вкус и аромат, характерные для сыра, без посторонних привкусов и запахов.

3.5. Сметана - однородная масса белого цвета густая (возможен слегка кремовый оттенок); консистенция - густая, слегка вязкая; вкус и запах - кисломолочный, без посторонних привкусов и запахов.

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 вид.

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 читаемой.

6. Крупы и макаронные изделия:

6.1. Крупа пшеничная - цвет желтый; вкуси запах - свойственный пшеничной крупе; без посторонних привкусов; без затхлости, плесени и иных посторонних запахов.

6.2. Крупа рисовая - цвет-белый или белый с различными оттенками; вкус и запах - свойственный рисовой крупе; без посторонних привкусов; без затхлости, плесени и иных посторонних запахов.

6.3. Крупа овсяная - цвет- сероватый с различными оттенками; вкус и запах - свойственный овсяной крупе; без посторонних привкусов; без затхлости, плесени и иных посторонних запахов.

6.4. Крупа манная - непрозрачная мучнистая крупка ровного белого или кремового цвета; запах и вкус - свойственный манной крупе, без посторонних запахов, не затхлый; без посторонних привкусов, не кислый, не горький.

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 - свойственный кукурузной крупе, без посторонних запахов, не затхлый, без посторонних привкусов, не кислый, не горький.

6.6. Крупа гречневая ядрица - целые и надколотые ядра гречихи, не проходящие через сито из решетного полотна с продолговатыми отверстиями 1,6х20 мм; цвет – коричневый с разными оттенками; запах и вкус - свойственный гречневой крупе, без посторонних запахов, не затхлый, без посторонних привкусов, не кислый, не горький.

6.7. Макаронные изделия в/с – 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 - свойственный данному изделию, без постороннего вкуса и запаха.

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 привкуса.

8. Чай черный байховый – внешний вид листового чая - однородный, ровный, хорошо скрученный, аромат нежный, вкус – соответствующий чаю, без постороннего запаха и привкуса.

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 запахов.

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 запахов.

11. Сахар – сыпучий продукт, без посторонних механических примесей; вкус сладкий, цвет белый, без посторонних запахов.

Приложение 4

Рекомендуемый режим питания обучающихся и распределение суточной калорийности по приемам пищи

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

Приложение 5

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

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

Приложение 6

Обобщенные величины потерь пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке продуктов

Пищевое вещество	Величина потерь (в %)
Белки	6
Жиры	12
Углеводы	9
Минеральные вещества	
Натрий	24
Калий	17
Кальций	12
Магний	13
Фосфор	13
Железо	13
Селен	12
Витамины	
А	40
B_1	28
B_2	20
РР	20
С	60

Приложение 7

Нутриентные профили отдельных блюд

1. Чай с медом/чай с сахаром

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

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

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

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

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

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

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

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. А. Тутельян. 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. - Москва, 2002.-236с.
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.- 416с.
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. ГОСТ 30390-2013. Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия.

18. ГОСТ 32692-2014. Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Общие требования к методам и формам обслуживания на предприятиях общественного питания.
19. ГОСТ 31985-2013. Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Термины и определения.
20. ГОСТ 31986-2012 Услуги общественного питания. Метод органолептической оценки качества продукции общественного питания.