МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПИЩЕВЫХ ПРОИЗВОДСТВ»

РЕГИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ
по обеспечению горячим питанием обучающихся государственных и муниципальных общеобразовательных организаций, расположенных на территории Белгородской области

Книга 2

МОСКВА, 2021г.

Содержание

ПРИЛОЖЕНИЕ Е
Примерные меню-рационы для детей, нуждающихся в специализированном питании для двух возрастных групп (7-11 и 12-17 лет)……120
ПРИЛОЖЕНИЕ Ж
Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях, нуждающихся в специализированном питании……155

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Примерные меню-рационы для детей, нуждающихся в специализированном питании для двух возрастных групп (7-11 и 12-17 лет)

Таблица Е.1 — Примерные меню-рационы для больных сахарным диабетом

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.	ХЕ
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,0
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	2,9
54-29гн-2020	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1
	Итого за Завтрак	**470**	**18,5**	**20,8**	**50**	**459,9**	**4,2**
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,4**	**0,8**
	Обед						
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью*	60	1	6,1	5,8	81,5	0,5
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	1,4
54-9г-2020	Рагу из овощей**	150	2,9	7,5	13,6	133,3	1,1
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	10	1,4	1,2	0,7	19,1	0,1
54-3м-2020	Голубцы ленивые	90	7,6	6,9	5,8	115,5	0,5
54-28хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Обед	**730**	**21,1**	**27,5**	**51,4**	**536,1**	**4,3**
* в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»							
	Полдник						
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	100	15,3	7,2	10,2	166,9	0,9
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,7
	Итого за Полдник	**300**	**21,1**	**12,2**	**18,2**	**267,1**	**1,5**
	Итого за день	**1600**	**61,1**	**60,9**	**129,4**	**1307,5**	**10,8**
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	40	0,3	0	1	5,6	0,1
54-26г-2020	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	2,2
54-4м-2020	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	1,2
54-26гн-2020	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Завтрак	**500**	**22,8**	**22,7**	**52,2**	**504,6**	**4,4**
	Второй завтрак						
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	2,1
	Итого за Второй завтрак	**200**	**1**	**0**	**25,4**	**105,6**	**2,1**
	Обед						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,4
54-17с-2020	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2	0,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-12р-2020	Рыба, запеченная с сыром и луком	90	14,5	9,9	2,6	157,6	0,2
54-29хн-2020	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Обед	**730**	**22,3**	**22,2**	**50,9**	**492,3**	**4,2**
	Полдник						

54-3т-2020	Суфле из моркови с творогом	100	7,7	4,6	15,5	133,9	1,3
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	Итого за Полдник	**300**	**13,5**	**9,6**	**23,7**	**234,9**	**2,0**
	Итого за день	**1730**	**59,6**	**54,5**	**152,2**	**1337,4**	**12,7**
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками*	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,4
54-1т-2020	Запеканка из творога	170	33,6	12,1	24,5	341,4	2,0
54-1гн-2020	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0,0
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	1,4
	Итого за Завтрак	**480**	**37,6**	**18,8**	**45,6**	**502,5**	**3,8**
* в период с 1 марта заменяется на 54-12з-2020 «Икра морковная»							
	Второй завтрак						
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Итого за Второй завтрак	**200**	**2,2**	**0,2**	**25,2**	**111,4**	**2,1**
	Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,2
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,8
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	10	1,4	1,2	0,7	19,1	0,1
54-28м-2020	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6	1,5
54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1
	Итого за Обед	**710**	**34,3**	**16,8**	**48,6**	**482,9**	**4,1**
	Полдник						
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
	Итого за Полдник	**220**	**7,3**	**7**	**23,3**	**185**	**1,9**
	Итого за день	**1610**	**81,4**	**42,8**	**142,7**	**1281,8**	**11,9**
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-24г-2020	Рагу из овощей с кабачками	150	2,7	9,3	12,8	145,6	1,1
54-7м-2020	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	1,2
54-27гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	1,6
	Итого за Завтрак	**480**	**22,3**	**25,4**	**49**	**513,4**	**4,1**
	Второй завтрак						
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Итого за Второй завтрак	**100**	**0,4**	**0,3**	**10,3**	**45,5**	**0,9**
	Обед						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты*	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	1,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-6м-2020	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	1,2
54-28хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
	Итого за Обед	**700**	**26**	**33,9**	**56,9**	**635,8**	**4,7**
* в период с 1 марта заменяется на 54-20з-2020 «Горошек зеленый»							
	Полдник						
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	75	9,4	3,9	5,5	94,4	0,5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	Итого за Полдник	**275**	**10,4**	**4,1**	**25,7**	**181**	**2,1**
	Итого за день	**1555**	**59,1**	**63,7**	**141,9**	**1375,7**	**11,8**
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	40	0,4	0,1	1,5	8,6	0,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,0
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,6	0,4
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	1,3

Пром.	Батон простой	40	3,2	0,4	19,6	95	1,6
	Итого за Завтрак	**510**	**28,1**	**33,6**	**40,5**	**577,1**	**3,4**
	Второй завтрак						
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Итого за Второй завтрак	**200**	**2,2**	**0,2**	**25,2**	**111,4**	**2,1**
	Обед						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,4
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой	200	11,1	3,1	15	132,1	1,3
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5	1,2
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	1,0
54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	Итого за Обед	**700**	**32,9**	**14,3**	**51,2**	**465,1**	**4,3**
	Полдник						
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	120	18,3	8,7	12,3	200,3	1,0
54-31хн-2020	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3	0,6
	Итого за Полдник	**320**	**18,4**	**8,7**	**19,5**	**229,6**	**1,6**
	Итого за день	**1730**	**81,6**	**56,8**	**136,4**	**1383,2**	**11,4**
	Суббота, 1 неделя						
	Завтрак						
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-30м-2020	Кнели из говядины с рисом	90	13,4	14,4	6	207,6	0,5
54-25гн-2020	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	1,6
	Итого за Завтрак	**480**	**19,7**	**20**	**47**	**448**	**3,9**
	Второй завтрак						
Пром.	Банан	100	1,5	0	22,4	95,6	1,9
	Итого за Второй завтрак	**100**	**1,5**	**0**	**22,4**	**95,6**	**1,9**
	Обед						
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива*	60	0,9	0,2	12,9	56,8	1,1
54-17с-2020	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2	0,7
54-3м-2020	Голубцы ленивые	230	19,4	17,6	14,8	295,1	1,2
54-28хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1
	Итого за Обед	**730**	**24,5**	**23**	**51,7**	**510,8**	**4,3**
* в период с 1 марта заменяется на 54-24з-2020 «Икра кабачковая»							
	Итого за день	**1310**	**45,7**	**43**	**121,1**	**1054,4**	**10,1**
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,0
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	2,2
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1
	Итого за Завтрак	**470**	**20,6**	**18,1**	**51,3**	**449,1**	**4,3**
	Второй завтрак						
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Итого за Второй завтрак	**100**	**0,9**	**0,2**	**8,1**	**37,8**	**0,7**
	Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,2
54-19с-2020	Борщ с фасолью	200	3,1	5,1	12,3	107,5	1,0
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7	2,2
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,8	0,5
54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	Итого за Обед	**700**	**23,7**	**28,8**	**51,6**	**560,5**	**4,3**
	Полдник						
54-3т-2020	Суфле из моркови с творогом	100	7,7	4,6	15,5	133,9	1,3
54-27гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
	Итого за Полдник	**300**	**7,9**	**4,7**	**17,2**	**142,2**	**1,4**
	Итого за день	**1570**	**53,1**	**51,8**	**128,2**	**1189,6**	**10,7**

	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	30	0,3	0,1	1,1	6,4	0,1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	150	3,7	4,4	18	126,7	1,5
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	90	12,3	10,9	6,1	172	0,5
54-1гн-2020	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0,0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	1,6
	Итого за Завтрак	**510**	**19,5**	**15,7**	**45**	**400,3**	**3,8**
	Второй завтрак						
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	2,1
	Итого за Второй завтрак	**200**	**1**	**0**	**25,4**	**105,6**	**2,1**
	Обед						
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50	0,1
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	1,5
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5	1,2
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	0,1
54-28хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1
	Итого за Обед	**740**	**42,2**	**15**	**51,7**	**510,1**	**4,3**
	Полдник						
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	6	2,5	3,5	60,4	0,3
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за Полдник	**275**	**11,4**	**7,5**	**25,1**	**213,4**	**2,1**
	Итого за день	**1725**	**74,1**	**38,2**	**147,2**	**1229,4**	**12,3**
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога	170	33,6	12,1	24,5	341,4	2,0
54-11соус-2020	Соус вишневый	20	0,1	0	10	40,6	0,8
54-24гн-2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Батон простой	30	2,4	0,3	14,7	71,2	1,2
	Итого за Завтрак	**420**	**36,3**	**12,4**	**50,7**	**460**	**4,2**
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,4**	**0,8**
	Обед						
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами*	60	1,4	6,6	2,1	73,5	0,2
54-17с-2020	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2	0,7
54-21м-2020	Курица отварная	10	3,2	0,2	0,1	15,5	0,0
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	1,4
54-27гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1
	Итого за Обед	**710**	**28,9**	**29,9**	**42,6**	**554,7**	**3,5**
* в период с 1 марта заменяется на 54-12з-2020 «Икра морковная»							
	Полдник						
54-33хн-2020	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33	0,7
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
	Итого за Полдник	**220**	**1,7**	**2**	**22,9**	**116,2**	**1,9**
	Итого за день	**1450**	**67,3**	**44,7**	**126**	**1175,3**	**10,4**
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2	0,1
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7	2,2
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	80	10,9	9,5	6,7	156	0,6
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1	0,2
54-26гн-2020	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Завтрак	**510**	**20,1**	**17,7**	**49,5**	**437,5**	**4,1**
	Второй завтрак						
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Итого за Второй завтрак	**200**	**2,2**	**0,2**	**25,2**	**111,4**	**2,1**
	Обед						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,4
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,5
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	10	1,4	1,2	0,7	19,1	0,1
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	21,1	24,4	5	323,5	0,4
54-29хн-2020	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Обед	**740**	**33,6**	**39,8**	**51,6**	**698,3**	**4,3**
	Полдник						
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	8,2	10,3	15	185,7	1,3
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6	0,8
	Итого за Полдник	**250**	**14**	**15,3**	**24,6**	**292,3**	**2,1**
	Итого за день	**1700**	**69,9**	**73**	**150,9**	**1539,5**	**12,6**
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-20з-2020	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4	0,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,0
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,6	0,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,5
Пром.	Батон простой	40	3,2	0,4	19,6	95	1,6
	Итого за Завтрак	**490**	**27,9**	**33,3**	**31,5**	**537,3**	**2,6**
	Второй завтрак						
Пром.	Банан	100	1,5	0	22,4	95,6	1,9
	Итого за Второй завтрак	**100**	**1,5**	**0**	**22,4**	**95,6**	**1,9**
	Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,2
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	1,5
54-24г-2020	Рагу из овощей с кабачками	150	2,7	9,3	12,8	145,6	1,1
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	1,0
54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	Итого за Обед	**700**	**25,9**	**19,2**	**50,1**	**476,5**	**4,2**
	Полдник						
54-3т-2020	Суфле из моркови с творогом	100	7,7	4,6	15,5	133,9	1,3
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	Итого за Полдник	**300**	**13,5**	**9,6**	**23,9**	**235,7**	**2,0**
	Итого за день	**1590**	**68,8**	**62,1**	**127,9**	**1345,1**	**10,7**
	Суббота, 2 неделя						
	Завтрак						
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5	1,2
54-6м-2020	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	1,2
54-27гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	1,4
	Итого за Завтрак	**490**	**23,5**	**20,9**	**47,8**	**472,9**	**4,0**
	Второй завтрак						
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Итого за Второй завтрак	**100**	**0,4**	**0,3**	**10,3**	**45,5**	**0,9**
	Обед						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты*	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,5
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6	1,0
54-23г-2020	Тыква отварная	75	0,9	1,7	3,7	33,2	0,3

54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	75	2,2	2,8	13,3	86,8	1,1
54-30м-2020	Кнели из говядины с рисом	90	13,4	14,4	6	207,6	0,5
54-29хн-2020	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Обед	**720**	**24,4**	**28,7**	**53,1**	**568,4**	**4,4**
* в период с 1 марта заменяется на 54-24з-2020 «Икра кабачковая»							
	Итого за день	**1310**	**48,3**	**49,9**	**111,2**	**1086,8**	**9,3**
	Средние показатели за период	**1574**	**64,3**	**53,6**	**134,7**	**1277,5**	**11,3**

** - допускается замена на следующие блюда: 54-24г-2020 Овощное рагу с кабачками, 54-25г-2020 Овощное рагу с баклажанами, 54-9г-2020 Рагу из овощей.

Таблица Е.2 — Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню

Показатели	Фактические значения	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность	1277,5 ккал	54,4	2350
Витамин С	77,8 мг	129,7	60
Витамин В1	0,6 мг	50,0	1,2
Витамин В2	1,1 мг	78,6	1,4
Витамин А	682,5 рет. экв мг	97,5	700
Кальций	799,2 мг	72,7	1100
Фосфор	933,2 мг	84,8	1100
Магний	242,2 мг	96,9	250
Железо	12,6 мг	105,0	12
Калий	1073 мг	97,5	1100
Йод	0,17 мг	170,0	0,1
Селен	0,06 мг	200,0	0,03

Таблица Е.3 — Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (завтрак) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. Брутто

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК												Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
хлеб ржаной	40	20	50	-	-	-	40	-	-	30	-	50	230	19,2
хлеб пшеничный	-	17	-	57	-	40	-	54	-	10	-	17	195	16,3
батон простой	-	-	-	-	40	-	-	-	30	-	40	-	110	9,2
сухари панировочные	-	10	6	10	-	-	-	-	6	-	-	10	42	3,5
мука пшеничная в/с	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	2	4	0,3
крупа пшенная	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	8	0,7
крупа рисовая	-	33	-	-	-	8	-	11	-	-	-	-	52	4,4
крупа овсяная	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	4,2
крупа манная	-	-	11	-	-	-	-	-	11	-	-	-	22	1,8
крупа гречневая	-	-	-	-	-	-	38	-	-	-	-	-	38	3,2
макаронные изделия в/с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	37	-	-	37	3,1
картофель	-	-	-	65	-	171	-	-	-	-	-	-	237	19,7
укроп	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	0,1
томат	-	-	-	-	45	-	-	34	-	-	-	-	79	6,6
петрушка (корень)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	0,04
петрушка (зелень)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3	0,3
огурец	-	50	-	-	-	-	-	-	-	38	-	-	88	7,3
морковь	-	28	46	30	-	-	-	-	-	28	-	8	139	11,6
лук репчатый	-	-	-	-	-	-	-	-	-	34	-	10	44	3,7
кукуруза консерв.	-	23	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	23	1,9
капуста белокочанная	-	-	-	38	-	-	-	-	-	-	-	178	215	18,0
кабачок	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-	30	2,5

томатное пюре	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-	12	25	2,1
горошек зел. консерв.	-	23	-	12	-	-	-	-	-	9	31	-	75	6,3
вишня	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	11	0,9
лимон	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	7	15	1,3
смородина черная	13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	1,1
яблоко	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	1,7
шиповник (сухой)	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	-	21	1,8
говядина 1 кат.	-	87	-	87	-	81	-	73	-	63	-	87	480	40,0
молоко	100	71	-	21	77	34	196	77	-	50	77	21	723	60,2
творог	-	-	158	-	-	-	-	-	158	-	-	-	316	26,4
сыр	31	-	-	-	31	-	31	-	-	-	31	-	125	10,4
сметана	-	-	6	23	-	-	-	-	6	-	-	-	34	2,9
масло сливочное	10	6	6	7	15	13	4	6	6	12	15	13	115	9,6
масло подсолнечное	-	6	6	6	-	-	-	-	-	-	-	-	18	1,5
яйцо куриное	-	-	5	-	135	-	-	-	5	-	135	-	281	23,4
сахар-песок	3	-	10	-	7	-	10	2	20	1	7	5	65	5,4
сироп на стевии	5	5	-	5	-	5	-	-	5	5	-	5	35	2,9
чай черный байховый	1	1	1	1	-	1	-	1	-	1	1	1	9	0,8
чай зеленый листовой	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	0,1
кофейный напиток	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	5	0,4
соль йодированная	1	0,7	0,6	0,8	0,6	0,9	1,0	1,2	0,4	0,8	0,6	0,7	9,4	0,8
ванилин	-	-	0,01	-	-	-	-	-	0,01	-	-	-	0,02	0

Таблица Е.4 — Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (второй завтрак) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
апельсин	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	100	8,3
банан	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	100	-	200	16,7
груша	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	-	100	200	16,7
яблоко	100	-	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	200	16,7
сок абрикосовый	-	200	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	33,3
сок морковный	-	-	200	-	200	-	-	-	-	200	-	-	600	50

Таблица Е.5 — Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (обед) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ОБЕД												Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
хлеб ржаной	20	30	40	-	-	40	-	40	40	30	-	20	260	21,7
хлеб пшеничный	2	-	2	17	11	-	-	-	-	2	11	-	44	3,7
сухари панировочные	-	-	-	10	10	-	-	-	-	-	10	-	30	2,5
мука пшеничная в/с	1	-	-	-	2	-	2	2	-	7	1	10	24	2,0
крупа рисовая	5	-	-	4	-	12	-	-	-	-	-	8	28	2,3
фасоль	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	8	0,7
горох	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	1,3
макаронные изделия в/с	-	-	-	-	-	-	37	8	-	-	8	-	53	4,4
картофель	133	226	163	253	122	54	27	109	196	171	174	145	1774	147,8
огурец соленый	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	-	-	15	1,3
укроп	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	0,1
томат	-	-	33	-	-	-	33	17	15	-	33	-	130	10,8
свекла	-	71	40	-	71	-	40	-	-	71	-	-	294	24,5
тыква	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	113	113	9,5
горошек зел.консерв.	-	9	-	-	-	9	9	-	9	-	12	-	49	4,1
репа	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	2,5
петрушка (корень)	3	-	1	-	-	-	3	-	-	1	-	-	6	0,5
петрушка (зелень)	-	-	-	-	5	-	-	7	0	-	-	-	13	1,1
огурец	-	-	24	-	-	-	24	17	15	-	24	-	103	8,6
морковь	48	10	13	18	18	66	36	18	10	10	40	18	303	25,2
лук репчатый	32	53	27	18	20	27	10	24	28	10	10	18	277	23,0

лук зеленый	-	-	8	-	-	-	8	-	-	-	8	-	24	2,0
капуста цветная	-	-	-	-	-	-	-	28	-	-	-	-	28	2,3
капуста белокочанная	168	20	20	94	178	193	-	178	56	70	38	94	1107	92,3
кабачок	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	-	30	2,5
томатное пюре	-	-	13	-	12	-	15	12	7	1	-	-	59	4,9
смородина черная	-	21	-	-	-	-	-	-	-	21	-	21	64	5,4
облепиха	21	-	-	21	-	21	-	21	-	-	-	-	86	7,1
малина	-	21	-	-	-	-	-	-	-	21	-	21	64	5,3
брусника	-	21	-	-	-	-	-	-	-	21	-	21	64	5,4
яблоко	-	-	45	-	45	-	45	-	-	-	45	-	181	15,1
лимон	-	-	-	-	-	-	-	-	15	-	-	-	15	1,3
чернослив	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	16	1,3
говядина 1 кат.	49	-	8	87	-	104	-	-	114	8	-	81	452	37,7
печень говяжья	-	-	-	-	-	-	97	-	-	-	-	-	97	8,1
куриная грудка (филе)	-	-	114	-	76	-	-	146	16	-	76	-	429	35,7
треска (филе)	-	-	-	-	49	-	-	-	-	-	-	-	49	4,1
минтай (филе)	-	78	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	78	6,5
горбуша (филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	105	-	-	105	8,8
молоко	-	24	-	45	15	-	-	-	-	24	15	32	156	13,0
сыр	-	18	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	24	2,0
сметана	23	-	10	10	-	-	43	-	-	63	23	-	171	14,3
масло сливочное	4	7	7	13	10	7	11	7	7	12	1	10	95	7,9
масло подсолнечное	14	13	7	10	6	4	15	6	10	15	14	10	123	10,2
яйцо куриное	-	-	-	-	-	-	-	9	5	-	-	2	16	1,3
сахар-песок	3	-	2	2	5	1	1	5	-	-	-	2	27	2,3
сироп на стевии	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60	5,0
чай черный байховый	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	0,2
соль йодированная	1	2	1	1	1	2	3	1	2	1	1	1	19	1,6
лавровый лист	0,04	-	0,07	0,04	0,04	-	-	0,04	0,03	0,04	0,04	0,04	0,4	0,03
кислота лимонная	0,1	0,06	0,4	0,1	0,2	-	0,2	-	0,1	-	0,2	0,1	1,5	0,12

Таблица Е.6 — Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (полдник) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ПОЛДНИК												Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
сухари панировочные	4	4	-	-	5	-	4	-	-	-	4	-	20	1,6
мука пшеничная в/с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-	-	13	1,1
мука кокосовая	-	-	-	12	-	-	-	7	-	-	-	-	19	1,6
кунжут	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2	0,2
крупа манная	-	5	-	-	-	-	5	-	-	-	5	-	14	1,1
морковь	-	64	-	-	-	-	64	-	-	-	64	-	191	15,9
тыква	-	-	-	41	-	-	-	29	-	-	-	-	70	5,8
апельсин	-	-	-	-	-	-	-	-	32	-	-	-	32	2,7
лимон	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	7	0,6
яблоко	26	-	-	40	31	-	-	27	-	-	-	-	124	10,3
клубника	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	-	21	1,8
сок яблочный	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	16,7
куриная грудка (филе)	-	-	-	22	-	-	-	14	-	-	-	-	37	3,1
молоко	-	14	-	-	-	-	14	-	-	200	14	-	241	20,1
варенец	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	16,7
кефир	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	16,7
ряженка	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	-	400	33,3
снежок	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	16,7
творог	68	23	-	-	82	-	23	-	-	33	23	-	251	20,9
сметана	4	4	-	-	5	-	4	-	-	-	4	-	20	1,6
масло сливочное	4	3	-	-	5	-	3	-	-	13	3	-	30	2,5
яйцо куриное	11	10	-	17	13	-	10	12	-	2	10	-	86	7,1
сахар-песок	4	5	-	-	12	-	5	-	7	6	5	-	45	3,8
сироп на стевии	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	5	0,4
печенье	-	-	20	-	-	-	-	-	20	-	-	-	40	3,3
чай черный байховый	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	0,08
соль йодированная	0,2	0,3	-	0,7	0,2	-	0,3	0,5	-	0,3	0,3	-	2,8	0,2
ванилин	0,01	-	-	-	0,01	-	-	-	-	-	-	-	0,02	0

натрий двууглекислый	-	-	-	0,7	-	-	-	0,5	-	-	-	-	1,2	0,1

Таблица Е.7 — Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ДЕНЬ												Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
хлеб ржаной	60	50	90	-	-	40	40	40	40	60	-	70	490	40,8
сухари панировочные	4	14	6	20	15	-	4	-	6	-	14	10	91	7,6
батон простой	-	-	-	-	40	-	-	-	30	-	40	-	110	9,2
хлеб пшеничный	2	17	2	74	11	40	-	54	-	12	11	17	239	20,0
мука пшеничная в/с	1	-	-	1	2	-	1	2	-	21	1	12	41	3,5
мука кокосовая	-	-	-	12	-	-	-	7	-	-	-	-	19	1,6
кунжут	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2	0,2
горох	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	1,3
фасоль	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	8	0,7
крупа гречневая	-	-	-	-	-	-	38	-	-	-	-	-	38	3,2
крупа манная	-	5	11	-	-	-	5	-	11	-	5	-	36	3,0
крупа овсяная	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	4,2
крупа рисовая	5	33	-	4	-	20	-	11	-	-	-	8	80	6,7
крупа пшенная	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	8	0,7
макаронные изделия в/с	-	-	-	-	-	-	37	8	-	37	8	-	90	7,5
картофель	133	226	163	318	122	226	27	109	196	171	174	145	2011	167,6
укроп	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	2	0,2
огурец соленый	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	-	-	15	1,3
томат	-	-	33	-	45	-	33	51	15	-	33	-	209	17,4
свекла	-	71	40	-	71	-	40	-	-	71	-	-	294	24,5
репа	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	2,5
капуста цветная	-	-	-	-	-	-	-	28	-	-	-	-	28	2,3
кукуруза консерв.	-	23	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	23	1,9
лук зеленый	-	-	8	-	-	-	8	-	-	-	8	-	24	2,0
лук репчатый	32	53	27	18	20	27	10	24	28	44	10	28	321	26,7
морковь	48	117	58	48	18	66	116	18	10	38	120	25	680	56,7
огурец	-	50	24	-	-	-	24	17	15	38	24	-	191	15,9
петрушка (зелень)	-	-	-	-	5	-	-	7	0	-	-	3	16	1,4
петрушка (корень)	3	-	1	-	-	-	3	-	-	1	-	-	7	0,5
капуста белокочанная	168	20	20	131	178	193	-	178	56	70	38	272	1323	110,3
кабачок	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	60	5,0
тыква	-	-	-	41	-	-	-	29	-	-	-	113	183	15,3
горошек зел. консерв.	-	33	-	12	-	9	9	-	9	9	43	-	124	10,4
томатное пюре	-	-	13	-	12	-	15	12	7	14	-	12	84	7,0
смородина черная	13	21	-	-	-	-	-	-	-	21	-	21	77	6,4
облепиха	21	-	-	21	-	21	-	21	-	-	-	-	86	7,1
малина	-	21	-	-	-	-	-	-	-	21	-	21	64	5,3
апельсин	-	-	-	-	-	-	100	-	32	-	-	-	132	11,0
банан	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	100	-	200	16,7
вишня	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	11	0,9
груша	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	-	100	200	16,7
лимон	-	-	-	7	-	-	7	-	15	-	-	7	37	3,1
яблоко	126	-	66	40	76	-	45	27	100	-	45	-	525	43,8
брусника	-	21	-	-	-	-	-	-	-	21	-	21	64	5,4
клубника	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	-	21	1,8
чернослив	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	16	1,3
шиповник (сухой)	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	-	21	1,8
сок морковный	-	-	200	-	200	-	-	-	-	200	-	-	600	50,0
сок яблочный	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	16,7
сок абрикосовый	-	200	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	33,3
говядина 1 кат.	49	87	8	175	-	185	-	73	114	71	-	169	932	77,7
печень говяжья	-	-	-	-	-	-	88	-	-	-	-	-	88	7,3
куриная грудка (филе)	-	-	114	22	76	-	-	161	16	-	76	-	465	38,8
горбуша (филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	105	-	-	105	8,8
минтай (филе)	-	78	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	78	6,5
треска (филе)	-	-	-	-	49	-	-	-	-	-	-	-	49	4,1
молоко	100	108	-	66	92	34	210	77	-	274	106	53	1120	93,3

варенец	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	16,7
кефир	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	16,7
ряженка	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	-	400	33,3
снежок	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	16,7
творог	68	23	158	-	82	-	23	-	158	33	23	-	567	47,3
сыр	31	18	-	-	31	-	31	-	-	6	31	-	149	12,4
сметана	27	4	16	33	5	-	44	-	6	63	26	-	222	18,5
масло сливочное	18	16	13	21	30	20	17	13	12	38	19	23	240	20,0
масло подсолнечное	14	19	13	16	6	4	15	6	10	15	14	10	140	11,7
яйцо куриное	11	10	5	17	149	-	10	21	10	2	145	2	382	31,8
сахар-песок	10	5	12	2	23	1	17	7	27	7	12	6	137	11,4
сироп на стевии	10	10	5	10	5	10	10	5	10	10	5	10	100	8,3
печенье	-	-	20	-	-	-	-	-	20	-	-	-	40	3,3
чай зеленый листовой	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	0,08
чай черный байховый	1	1	1	1	-	1	1	1	2	1	1	1	12	1
кофейный напиток	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	5	0,42
соль йодированная	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2	2	2	31	2,6
лавровый лист	0	-	0,1	0	0	-	-	0	0	0	0	0	0,4	0,03
ванилин	0	-	0	-	0	-	-	-	0	-	-	-	0,04	0
кислота лимонная	0,1	0,1	0,4	0,1	0,2	-	0,2	-	0,1	-	0,2	0,1	1,5	0,1
натрий двууглекислый	-	-	-	0,7	-	-	-	0,5	-	-	-	-	1,2	0,1

Таблица Е.8 — Меню для организации питания детей в возрасте 11 лет и старше, страдающих сахарным диабетом

№ рецептуры (11 лет и старше)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,0
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341	3,6
54-29гн-2020	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1
	Итого за Завтрак	**520**	**20,6**	**23,6**	**58,6**	**528,1**	**4,9**
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,4**	**0,8**
	Обед						
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью*	100	1,6	10,1	9,6	135,9	0,8
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4	1,7
54-9г-2020	Рагу из овощей**	180	3,4	9	16,4	160	1,4
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	10	1,4	1,2	0,7	19,1	0,1
54-3м-2020	Голубцы ленивые	100	8,4	7,7	6,4	128,3	0,5
54-28хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Обед	**860**	**24,7**	**34,9**	**62,6**	**663,3**	**5,2**
* в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»							
	Полдник						
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	100	15,3	7,2	10,2	166,9	0,9
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,7
	Итого за Полдник	**300**	**21,1**	**12,2**	**18,2**	**267,1**	**1,5**
	Итого за день	**1780**	**66,8**	**71,1**	**149,2**	**1502,9**	**12,4**
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	40	0,3	0	1	5,6	0,1
54-26г-2020	Рис с овощами	180	3,8	6,8	31,2	201,4	2,6
54-4м-2020	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2	1,4
54-26гн-2020	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3

Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Завтрак	**540**	**25,2**	**25,5**	**59**	**567,7**	**4,9**
	Второй завтрак						
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	2,1
	Итого за Второй завтрак	**200**	**1**	**0**	**25,4**	**105,6**	**2,1**
	Обед						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,6
54-17с-2020	Суп из овощей	250	1,8	4,6	10,1	89	0,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	2,0
54-12р-2020	Рыба, запеченная с сыром и луком	100	16,1	11	2,9	175,2	0,2
54-29хн-2020	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Обед	**860**	**25,4**	**27,1**	**60,2**	**585,9**	**5,0**
	Полдник						
54-3т-2020	Суфле из моркови с творогом	100	7,7	4,6	15,5	133,9	1,3
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	Итого за Полдник	**300**	**13,5**	**9,6**	**23,7**	**234,9**	**2,0**
	Итого за день	**1900**	**65,1**	**62,2**	**168,3**	**1494,1**	**14,0**
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками*	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,6
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	28,9	401,7	2,4
54-1гн-2020	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0,0
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	1,4
	Итого за Завтрак	**550**	**43,9**	**25**	**52,8**	**612,3**	**4,4**
* в период с 1 марта заменяется на 54-12з-2020 «Икра морковная»							
	Второй завтрак						
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Итого за Второй завтрак	**200**	**2,2**	**0,2**	**25,2**	**111,4**	**2,1**
	Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	0,3
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	1,1
54-28м-2020	Жаркое по-домашнему из курицы	280	34,7	8,7	24,6	315,8	2,1
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	20	2,7	2,4	1,4	38,2	0,1
54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1
	Итого за Обед	**890**	**47,1**	**23,9**	**60,2**	**644,7**	**5,0**
	Полдник						
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
	Итого за Полдник	**220**	**7,3**	**7**	**23,3**	**185**	**1,9**
	Итого за день	**1860**	**101**	**56,1**	**161,5**	**1553,4**	**13,5**
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-24г-2020	Рагу из овощей с кабачками	180	3,3	11,1	15,4	174,8	1,3
54-7м-2020	Шницель из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2	1,4
54-27гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	1,4
	Итого за Завтрак	**530**	**25**	**29,2**	**50,2**	**563,7**	**4,2**
	Второй завтрак						
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Итого за Второй завтрак	**100**	**0,4**	**0,3**	**10,3**	**45,5**	**0,9**
	Обед						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты*	100	2,5	10,1	10,4	143	0,9
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	1,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7

54-6м-2020	Биточек из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2	1,4
54-28хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
	Итого за Обед	**800**	**29,9**	**41**	**66,1**	**753,9**	**5,5**
* в период с 1 марта заменяется на 54-20з-2020 «Горошек зеленый»							
	Полдник						
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	75	9,4	3,9	5,5	94,4	0,5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	Итого за Полдник	**275**	**10,4**	**4,1**	**25,7**	**181**	**2,1**
	Итого за день	**1705**	**65,7**	**74,6**	**152,3**	**1544,1**	**12,7**
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	40	0,4	0,1	1,5	8,6	0,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,0
54-1о-2020	Омлет натуральный	250	21,1	30	5,4	375,7	0,5
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	1,3
Пром.	Батон простой	40	3,2	0,4	19,6	95	1,6
	Итого за Завтрак	**560**	**32,3**	**39,6**	**41,6**	**652,2**	**3,5**
	Второй завтрак						
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Итого за Второй завтрак	**200**	**2,2**	**0,2**	**25,2**	**111,4**	**2,1**
	Обед						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,6
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой	250	13,8	3,9	18,7	165,2	1,6
54-8г-2020	Капуста тушеная	180	4,3	5,4	17,5	136,2	1,5
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	1,1
54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	Итого за Обед	**830**	**38,7**	**18,2**	**62,2**	**568,1**	**5,2**
	Полдник						
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	120	18,3	8,7	12,3	200,3	1,0
54-31хн-2020	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3	0,6
	Итого за Полдник	**320**	**18,4**	**8,7**	**19,5**	**229,6**	**1,6**
	Итого за день	**1910**	**91,6**	**66,7**	**148,5**	**1561,3**	**12,4**
	Суббота, 1 неделя						
	Завтрак						
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	2,0
54-30м-2020	Кнели из говядины с рисом	100	14,9	16,1	6,6	230,7	0,6
54-25гн-2020	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	1,6
	Итого за Завтрак	**520**	**21,8**	**22,8**	**51,6**	**498,9**	**4,3**
	Второй завтрак						
Пром.	Банан	100	1,5	0	22,4	95,6	1,9
	Итого за Второй завтрак	**100**	**1,5**	**0**	**22,4**	**95,6**	**1,9**
	Обед						
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива*	100	1,6	0,3	21,5	94,6	1,8
54-17с-2020	Суп из овощей	250	1,8	4,6	10,1	89	0,8
54-3м-2020	Голубцы ленивые	250	21,1	19,1	16	320,8	1,3
54-28хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1
	Итого за Обед	**840**	**27,3**	**25,5**	**63,5**	**592,1**	**5,3**
* в период с 1 марта заменяется на 54-24з-2020 «Икра кабачковая»							
	Итого за день	**1460**	**50,6**	**48,3**	**137,5**	**1186,6**	**11,5**
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,0
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	7,2	33,4	234,2	2,8
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1
	Итого за Завтрак	**520**	**22,4**	**19,5**	**58**	**496**	**4,8**

	Второй завтрак						
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Итого за Второй завтрак	**100**	**0,9**	**0,2**	**8,1**	**37,8**	**0,7**
	Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	0,3
54-19с-2020	Борщ с фасолью	250	3,9	6,4	15,4	134,4	1,3
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	180	5,6	7,4	31,8	216,9	2,7
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5	0,6
54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	Итого за Обед	**830**	**27,4**	**34,9**	**62**	**672,2**	**5,2**
	Полдник						
54-3т-2020	Суфле из моркови с творогом	100	7,7	4,6	15,5	133,9	1,3
54-27гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
	Итого за Полдник	**300**	**7,9**	**4,7**	**17,2**	**142,2**	**1,4**
	Итого за день	**1750**	**58,6**	**59,3**	**145,3**	**1348,2**	**12,1**
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	30	0,3	0,1	1,1	6,4	0,1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2	2,5
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	100	13,7	12,2	6,8	191,2	0,6
54-1гн-2020	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0,0
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	1,4
	Итого за Завтрак	**630**	**23,7**	**20,3**	**54,7**	**495,6**	**4,6**
	Второй завтрак						
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	2,1
	Итого за Второй завтрак	**200**	**1**	**0**	**25,4**	**105,6**	**2,1**
	Обед						
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3	0,2
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5	1,9
54-8г-2020	Капуста тушеная	180	4,3	5,4	17,5	136,2	1,5
54-21м-2020	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	0,1
54-28хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1
	Итого за Обед	**870**	**48,5**	**19,5**	**60,4**	**611,5**	**5,0**
	Полдник						
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	6	2,5	3,5	60,4	0,3
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за Полдник	**275**	**11,4**	**7,5**	**25,1**	**213,4**	**2,1**
	Итого за день	**1975**	**84,6**	**47,3**	**165,6**	**1426,1**	**13,8**
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	28,9	401,7	2,4
54-11соус-2020	Соус вишневый	20	0,1	0	10	40,6	0,8
54-24гн-2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	1,7
	Итого за Завтрак	**480**	**43,8**	**14,9**	**60,4**	**551,6**	**5,0**
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,4**	**0,8**
	Обед						
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами*	100	2,3	11	3,6	122,5	0,3
54-17с-2020	Суп из овощей	250	1,8	4,6	10,1	89	0,8
54-21м-2020	Курица отварная	15	4,8	0,4	0,2	23,2	0,0
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	280	28,1	26,3	24,1	445,1	2,0
54-27гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1

Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1
	Итого за Обед	**885**	**39,8**	**42,9**	**53,1**	**756,4**	**4,4**
* в период с 1 марта заменяется на 54-12з-2020 «Икра морковная»							
	Полдник						
54-33хн-2020	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33	0,7
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
	Итого за Полдник	**220**	**1,7**	**2**	**22,9**	**116,2**	**1,9**
	Итого за день	**1685**	**85,7**	**60,2**	**146,2**	**1468,6**	**12,2**
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2	0,1
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	180	5,6	7,4	31,8	216,9	2,7
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	80	10,9	9,5	6,7	156	0,6
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1	0,2
54-26гн-2020	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	1,4
	Итого за Завтрак	**560**	**22,3**	**19,1**	**61,5**	**507,9**	**5,1**
	Второй завтрак						
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Итого за Второй завтрак	**200**	**2,2**	**0,2**	**25,2**	**111,4**	**2,1**
	Обед						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,4
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	240	5,6	6,8	6,9	110,7	0,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	2,0
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	20	2,7	2,4	1,4	38,2	0,1
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	23,5	27,1	5,5	359,4	0,5
54-29хн-2020	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Обед	**830**	**38,8**	**46**	**58**	**799,6**	**4,8**
	Полдник						
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	8,2	10,3	15	185,7	1,3
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6	0,8
	Итого за Полдник	**250**	**14**	**15,3**	**24,6**	**292,3**	**2,1**
	Итого за день	**1840**	**77,3**	**80,6**	**169,3**	**1711,2**	**14,1**
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-20з-2020	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4	0,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,0
54-1о-2020	Омлет натуральный	250	21,1	30	5,4	375,7	0,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1
	Итого за Завтрак	**540**	**31,5**	**39,4**	**26,4**	**585,7**	**2,2**
	Второй завтрак						
Пром.	Банан	100	1,5	0	22,4	95,6	1,9
	Итого за Второй завтрак	**100**	**1,5**	**0**	**22,4**	**95,6**	**1,9**
	Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	0,3
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5	1,9
54-24г-2020	Рагу из овощей с кабачками	180	3,3	11,1	15,4	174,8	1,3
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	1,1
54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	Итого за Обед	**830**	**30,1**	**24,1**	**60**	**577,3**	**5,0**
	Полдник						
54-3т-2020	Суфле из моркови с творогом	100	7,7	4,6	15,5	133,9	1,3
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7

	Итого за Полдник	**300**	**13,5**	**9,6**	**23,9**	**235,7**	**2,0**
	Итого за день	**1770**	**76,6**	**73,1**	**132,7**	**1494,3**	**11,1**
	Суббота, 2 неделя						
	Завтрак						
54-8г-2020	Капуста тушеная	180	4,3	5,4	17,5	136,2	1,5
54-6м-2020	Биточек из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2	1,4
54-27гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	1,7
	Итого за Завтрак	**540**	**26,7**	**23,6**	**55,6**	**542,2**	**4,6**
	Второй завтрак						
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Итого за Второй завтрак	**100**	**0,4**	**0,3**	**10,3**	**45,5**	**0,9**
	Обед						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты*	100	2,5	10,1	10,4	143	0,9
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117	1,2
54-23г-2020	Тыква отварная	90	1	2	4,4	39,9	0,4
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	90	2,7	3,3	15,9	104,2	1,3
54-30м-2020	Кнели из говядины с рисом	100	14,9	16,1	6,6	230,7	0,6
54-29хн-2020	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Обед	**850**	**28,7**	**36**	**64**	**696,2**	**5,3**
* в период с 1 марта заменяется на 54-24з-2020 «Икра кабачковая»							
	Итого за день	**1490**	**55,8**	**59,9**	**129,9**	**1283,9**	**10,8**
	Средние показатели за период	**1760**	**73,3**	**63,3**	**150,5**	**1464,6**	**12,5**

** - допускается замена на следующие блюда: 54-24г-2020 Овощное рагу с кабачками, 54-25г-2020 Овощное рагу с баклажанами, 54-9г-2020 Рагу из овощей

[5] Разработка меню произведена с помощью ПС «Питание и мониторинг здоровья», размещенного на сайте ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора – niig.su (раздел «Национальный проект «Демография» (дети).

[6] Для разработки меню использованы технологические карты блюд сборника рецептур: СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях / г. Новосибирск – 2021 г.

Таблица Е.9 — Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню

Показатели	Фактические значения	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность	1464,6 ккал	53,8	2720
Витамин С	92,5 мг	132,1	70
Витамин В1	0,7 мг	50,0	1,4
Витамин В2	1,2 мг	75,0	1,6
Витамин А	877,5 рет. экв мг	97,5	900
Кальций	873,9 мг	72,8	1200
Фосфор	1073,6 мг	89,5	1200
Магний	283,8 мг	94,6	300
Железо	14,7 мг	81,7	18
Калий	1170 мг	97,5	1200
Йод	0,2 мг	200,0	0,1
Селен	0,07 мг	140,0	0,05

Таблица Е.10 — Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (завтрак) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК												Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
хлеб ржаной	40	20	50	50	-	-	40	50	60	50	40	60	460	38,3
хлеб пшеничный	-	19	-	19	-	40	-	15	-	10	-	19	123	10,2
батон простой	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	-	40	3,3
сухари панировочные	-	11	7	11	-	-	-	-	7	-	-	11	47	3,9
мука пшеничная в/с	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	2	5	0,4
крупа пшенная	-	-	-	-	-	-	-	14	-	-	-	-	14	1,2
крупа рисовая	-	40	-	-	-	9	-	19	-	-	-	-	67	5,6
крупа овсяная	63	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	63	5,2
крупа манная	-	-	13	-	-	-	-	-	13	-	-	-	26	2,2
крупа гречневая	-	-	-	-	-	-	48	-	-	-	-	-	48	4,0
макаронные изделия в/с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	44	-	-	44	3,7
картофель	-	-	-	78	-	206	-	-	-	-	-	-	284	23,7
укроп	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	0,1
томат	-	-	-	-	45	-	-	34	-	-	-	-	79	6,6
петрушка (корень)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	0,0
петрушка (зелень)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	0,3
огурец	-	50	-	-	-	-	-	-	-	38	-	-	88	7,3
морковь	-	33	76	36	-	-	-	-	-	34	-	9	188	15,7
лук репчатый	-	-	-	-	-	-	-	-	-	34	-	12	46	3,9
кукуруза консерв.	-	28	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	28	2,3
капуста белокочанная	-	-	-	45	-	-	-	-	-	-	-	214	259	21,6
кабачок	-	-	-	36	-	-	-	-	-	-	-	-	36	3,0
томатное пюре	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15	-	14	29	2,4
горошек зел. консерв.	-	28	-	14	-	-	-	-	-	11	31	-	84	7,0
вишня	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	11	0,9
лимон	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	7	15	1,3
смородина черная	13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	1,1
яблоко	-	-	34	-	-	-	-	-	-	-	-	-	34	2,8
шиповник (сухой)	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	-	21	1,8
говядина 1 кат.	-	97	-	97	-	90	-	81	-	63	-	97	527	43,9
молоко	125	73	-	23	96	40	220	128	-	50	96	23	874	72,8
творог	-	-	186	-	-	-	-	-	186	-	-	-	372	31,0
сыр	31	-	-	-	31	-	31	-	-	-	31	-	125	10,4
сметана	-	-	7	27	-	-	-	-	7	-	-	-	41	3,4
масло сливочное	13	7	7	8	19	15	5	9	7	14	19	15	139	11,6
масло подсолнечное	-	7	10	7	-	-	-	-	-	-	-	-	24	2,0
яйцо куриное	-	-	6	-	169	-	-	-	6	-	169	-	350	29,2
сахар-песок	4	-	12	-	7	-	11	4	22	1	7	5	72	6,0
сироп на стевии	5	5	-	5	-	5	-	-	5	5	-	5	35	2,9
чай черный байховый	1	1	1	1	-	1	-	1	-	1	1	1	9	0,8

чай зеленый листовой	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	0,1
кофейный напиток	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	5	0,4
соль йодированная	1,3	0,9	0,8	0,9	0,8	1,0	1,3	1,8	0,5	0,9	0,8	0,9	11,6	1,0
лавровый лист	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	0	0
ванилин	-	-	0	-	-	-	-	-	0	-	-	-	0,02	0

Таблица Е.11 — Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (второй завтрак) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
апельсин	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	100	8,33
банан	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	100	-	200	16,67
груша	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	-	100	200	16,67
яблоко	100	-	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	200	16,67
сок абрикосовый	-	200	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	33,33
сок морковный	-	-	200	-	200	-	-	-	-	200	-	-	600	50

Таблица Е.12 — Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (обед) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ОБЕД												Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
хлеб ржаной	20	30	40	-	-	40	-	40	40	30	-	20	260	21,7
хлеб пшеничный	2	-	3	19	12	-	-	-	-	3	12	-	51	4,3
сухари панировочные	-	-	-	11	11	-	-	-	-	-	11	-	33	2,8
мука пшеничная в/с	1	-	-	-	2	-	2	2	-	8	1	12	29	2,4
крупа рисовая	5	-	-	5	-	13	-	-	-	-	-	9	32	2,6
фасоль	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	10	0,8
горох	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	1,7
макаронные изделия в/с	-	-	-	-	-	-	44	10	-	-	10	-	64	5,4
картофель	163	274	225	273	153	68	34	136	266	206	214	177	2189	182,4
огурец соленый	-	-	-	19	-	-	-	-	-	-	-	-	19	1,6
укроп	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	0,1
томат	-	-	54	-	-	-	54	29	25	-	54	-	216	18,0
свекла	-	119	50	-	119	-	50	-	-	71	-	-	409	34,1
тыква	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	136	136	11,3
горошек зел. консерв.	-	12	-	-	-	12	11	-	12	-	14	-	60	5,0
репа	36	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	36	3,0
петрушка (корень)	3	-	1	-	-	-	3	-	-	1	-	-	7	0,6
петрушка (зелень)	-	-	-	-	6	-	-	9	1	-	-	-	16	1,3
огурец	-	-	40	-	-	-	40	29	25	-	40	-	172	14,4
морковь	61	13	16	25	22	106	44	22	13	12	49	25	405	33,8
лук репчатый	38	60	37	25	25	31	13	29	37	12	13	25	345	28,7
лук зеленый	-	-	14	-	-	-	14	-	-	-	14	-	41	3,4
капуста цветная	-	-	-	-	-	-	-	46	-	-	-	-	46	3,9
капуста белокочанная	225	25	25	156	214	213	-	214	85	84	45	156	1441	120,1
кабачок	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	36	-	36	3,0
томатное пюре	-	-	17	-	14	-	18	14	9	1	-	-	74	6,2
смородина черная	-	21	-	-	-	-	-	-	-	21	-	21	64	5,4
облепиха	21	-	-	21	-	21	-	21	-	-	-	-	86	7,1
малина	-	21	-	-	-	-	-	-	-	21	-	21	64	5,3
брусника	-	21	-	-	-	-	-	-	-	21	-	21	64	5,4
яблоко	-	-	45	-	45	-	45	-	-	-	45	-	181	15,1
лимон	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	7	0,6
чернослив	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	2,2
говядина 1 кат.	53	-	16	97	-	113	-	-	160	16	-	90	546	45,5
печень говяжья	-	-	-	-	-	-	97	-	-	-	-	-	97	8,1
куриная грудка (филе)	-	-	160	-	84	-	-	163	24	-	84	-	516	43,0
треска (филе)	-	-	-	-	61	-	-	-	-	-	-	-	61	5,1
минтай (филе)	-	87	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	87	7,2

горбуша (филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	117	-	-	117	9,8
молоко	-	29	-	47	17	-	-	-	-	29	17	38	177	14,8
сыр	-	20	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	27	2,2
сметана	27	-	13	13	-	-	46	-	-	71	27	-	196	16,3
масло сливочное	5	8	10	14	12	8	12	8	9	15	1	11	112	9,4
масло подсолнечное	20	16	10	15	8	5	18	9	15	17	18	15	165	13,8
яйцо куриное	-	-	-	-	-	-	-	14	9	-	-	2	26	2,1
сахар-песок	5	-	3	3	5	2	2	5	-	-	-	3	28	2,3
сироп на стевии	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60	5
чай черный байховый	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	0,08
соль йодированная	2	3	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	24	2,0
лавровый лист	0,1	-	0,1	0,1	0,1	-	-	0,1	0	0,1	0,1	0,1	0,5	0,04
кислота лимонная	0,2	0,1	0,5	0,2	0,2	-	0,2	-	0,2	-	0,2	0,2	1,8	0,2

Таблица Е.13 — Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (полдник) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ПОЛДНИК												Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
сухари панировочные	4	4	-	-	5	-	4	-	-	-	4	-	20	1,6
мука пшеничная в/с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-	-	13	1,1
мука кокосовая	-	-	-	12	-	-	-	7	-	-	-	-	19	1,6
кунжут	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2	0,2
крупа манная	-	5	-	-	-	-	5	-	-	-	5	-	14	1,1
морковь	-	64	-	-	-	-	64	-	-	-	64	-	191	15,9
тыква	-	-	-	41	-	-	-	29	-	-	-	-	70	5,8
апельсин	-	-	-	-	-	-	-	-	32	-	-	-	32	2,7
лимон	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	7	0,6
яблоко	26	-	-	40	31	-	-	27	-	-	-	-	124	10,3
клубника	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	-	21	1,8
сок яблочный	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	16,7
куриная грудка (филе)	-	-	-	22	-	-	-	14	-	-	-	-	37	3,1
молоко	-	14	-	-	-	-	14	-	-	200	14	-	241	20,1
варенец	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	16,7
кефир	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	16,7
ряженка	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	-	400	33,3
снежок	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	16,7
творог	68	23	-	-	82	-	23	-	-	33	23	-	251	20,9
сметана	4	4	-	-	5	-	4	-	-	-	4	-	20	1,6
масло сливочное	4	3	-	-	5	-	3	-	-	13	3	-	30	2,5
яйцо куриное	11	10	-	17	13	-	10	12	-	2	10	-	86	7,1
сахар-песок	4	5	-	-	12	-	5	-	7	6	5	-	45	3,8
сироп на стевии	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	5	0,4
печенье	-	-	20	-	-	-	-	-	20	-	-	-	40	3,3
чай черный байховый	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	0,08
соль йодированная	0,2	0,3	-	0,7	0,2	-	0,3	0,5	-	0,3	0,3	-	2,8	0,24
ванилин	0	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	0,02	0
натрий двууглекислый	-	-	-	0,7	-	-	-	0,5	-	-	-	-	1,2	0,1

Таблица Е.14 — Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ДЕНЬ												Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
хлеб ржаной	60	50	90	50	-	40	40	90	100	80	40	80	720	60,0
сухари панировочные	4	15	7	22	16	-	4	-	7	-	15	11	100	8,3
батон простой	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	-	40	3,3
хлеб пшеничный	2	19	3	38	12	40	-	15	-	13	12	19	174	14,5
мука пшеничная в/с	1	-	-	1	2	-	2	2	-	22	1	14	47	3,9
мука кокосовая	-	-	-	12	-	-	-	7	-	-	-	-	19	1,6

кунжут	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2	0,2
горох	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	1,7
фасоль	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	10	0,8
крупа гречневая	-	-	-	-	-	-	48	-	-	-	-	-	48	4,0
крупа манная	-	5	13	-	-	-	5	-	13	-	5	-	39	3,3
крупа овсяная	63	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	63	5,2
крупа рисовая	5	40	-	5	-	22	-	19	-	-	-	9	99	8,2
крупа пшенная	-	-	-	-	-	-	-	14	-	-	-	-	14	1,2
макаронные изделия в/с	-	-	-	-	-	-	44	10	-	44	10	-	108	9,0
картофель	163	274	225	352	153	274	34	136	266	206	214	177	2472	206,0
укроп	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	2	0,2
огурец соленый	-	-	-	19	-	-	-	-	-	-	-	-	19	1,6
томат	-	-	54	-	45	-	54	63	25	-	54	-	296	24,6
свекла	-	119	50	-	119	-	50	-	-	71	-	-	409	34,1
репа	36	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	36	3,0
капуста цветная	-	-	-	-	-	-	-	46	-	-	-	-	46	3,9
кукуруза консерв.	-	28	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	28	2,3
лук зеленый	-	-	14	-	-	-	14	-	-	-	14	-	41	3,4
лук репчатый	38	60	37	25	25	31	13	29	37	46	13	37	391	32,6
морковь	61	125	92	61	22	106	124	22	13	46	128	34	832	69,3
огурец	-	50	40	-	-	-	40	29	25	38	40	-	260	21,7
петрушка (зелень)	-	-	-	-	6	-	-	9	1	-	-	4	20	1,6
петрушка (корень)	3	-	1	-	-	-	3	-	-	1	-	-	8	0,7
капуста белокочанная	225	25	25	201	214	213	-	214	85	84	45	370	1700	141,6
кабачок	-	-	-	36	-	-	-	-	-	-	36	-	72	6,0
тыква	-	-	-	41	-	-	-	29	-	-	-	136	206	17,2
горошек зел. консерв.	-	40	-	14	-	12	11	-	12	11	45	-	144	12,0
томатное пюре	-	-	17	-	14	-	18	14	9	16	-	14	103	8,6
смородина черная	13	21	-	-	-	-	-	-	-	21	-	21	77	6,4
облепиха	21	-	-	21	-	21	-	21	-	-	-	-	86	7,1
малина	-	21	-	-	-	-	-	-	-	21	-	21	64	5,3
апельсин	-	-	-	-	-	-	100	-	32	-	-	-	132	11,0
банан	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	100	-	200	16,7
вишня	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	11	0,9
груша	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	-	100	200	16,7
лимон	-	-	-	7	-	-	7	-	7	-	-	7	30	2,5
яблоко	126	-	79	40	76	-	45	27	100	-	45	-	539	44,9
брусника	-	21	-	-	-	-	-	-	-	21	-	21	64	5,4
клубника	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	-	21	1,8
чернослив	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	2,2
шиповник (сухой)	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	-	21	1,8
сок морковный	-	-	200	-	200	-	-	-	-	200	-	-	600	50,0
сок яблочный	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	16,7
сок абрикосовый	-	200	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	33,3
говядина 1 кат.	53	97	16	194	-	203	-	81	160	80	-	188	1073	89,4
печень говяжья	-	-	-	-	-	-	97	-	-	-	-	-	97	8,1
куриная грудка (филе)	-	-	160	22	84	-	-	177	24	-	84	-	552	46,0
горбуша (филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	117	-	-	117	9,8
минтай (филе)	-	87	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	87	7,2
треска (филе)	-	-	-	-	61	-	-	-	-	-	-	-	61	5,1
молоко	125	116	-	70	113	40	234	128	-	279	127	61	1292	107,7
варенец	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	16,7
кефир	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	16,7
ряженка	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	-	400	33,3
снежок	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	16,7
творог	68	23	186	-	82	-	23	-	186	33	23	-	623	51,9
сыр	31	20	-	-	31	-	31	-	-	7	31	-	151	12,6
сметана	31	4	19	40	5	-	50	-	7	71	31	-	256	21,4
масло сливочное	21	18	17	22	36	23	20	17	16	42	23	26	281	23,4
масло подсолнечное	20	23	20	22	8	5	18	9	15	17	18	15	190	15,8
яйцо куриное	11	10	6	17	182	-	10	27	15	2	179	2	461	38,4
сахар-песок	13	5	15	3	24	2	18	9	29	7	12	8	145	12,1
сироп на стевии	10	10	5	10	5	10	10	5	10	10	5	10	100	8,3
печенье	-	-	20	-	-	-	-	-	20	-	-	-	40	3,3
чай зеленый листовой	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	0,1
чай черный байховый	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	11	0,9
кофейный напиток	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	5	0,4

соль йодированная	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	38	3,2
лавровый лист	0,1	-	0,1	0,1	0,1	-	-	0,1	0	0,1	0,1	0,1	0,5	0,04
ванилин	0	-	0	-	0	-	-	-	0	-	-	-	0,04	0
кислота лимонная	0,2	0,1	0,5	0,2	0,2	-	0,2	-	0,2	-	0,2	0,2	1,8	0,2
натрий двууглекислый	-	-	-	0,7	-	-	-	0,5	-	-	-	-	1,2	0,1

Таблица Е.15 — Меню горячих завтраков (целиакия)

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	210	8,5	11,7	43,5	313,2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого	**540**	**10,2**	**13,4**	**72,9**	**452,4**
	Вторник, 1 неделя					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3,5	2,3	43,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого	**530**	**22,8**	**24,6**	**43,3**	**484,3**
	Среда, 1 неделя					
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3
54-5гн-2020	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого	**510**	**16,1**	**21,1**	**52,2**	**463,5**
	Четверг, 1 неделя					
54-7т-2020	Творожно-пшенная запеканка	150	10,1	6,9	14,1	159,3
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого	**510**	**15,4**	**12,6**	**62,2**	**422,3**
	Пятница, 1 неделя					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6,2	2,3	106,7
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого	**520**	**16**	**13**	**60,4**	**421,7**
	Суббота, 1 неделя					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,7	26,6	195,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого	**575**	**13,9**	**12,3**	**75,1**	**467,1**
	Понедельник, 2 неделя					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	11,6	37,5	288
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого	**530**	**11,4**	**14,7**	**68,9**	**452,8**
	Вторник, 2 неделя					

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	150	3,5	5,1	34,3	197
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,6
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3,5	2,3	43,5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого	**530**	**15**	**18,8**	**63,3**	**481,7**
	Среда, 2 неделя					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	7	23,9	178
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого	**515**	**10,4**	**12,7**	**48,6**	**349,9**
	Четверг, 2 неделя					
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого	**510**	**16,1**	**20,6**	**52,4**	**459,4**
	Пятница, 2 неделя					
54-7т-2020	Творожно-пшенная запеканка	150	10,1	6,9	14,1	159,3
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
54-5гн-2020	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого	**510**	**14,1**	**11,7**	**60,6**	**403,8**
	Суббота, 2 неделя					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-19м-2020	Печень тертая	60	8,5	15,1	3,5	184,4
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3,5	2,3	43,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого	**530**	**19,3**	**26,8**	**62,6**	**569**
	Средние показатели за период	**525,8**	**15,1**	**16,9**	**60,2**	**452,3**

Таблица Е.16 — 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	452,3 ккал	19,2	2350
Витамин С	16,9 мг	28,2	60
Витамин В1	0,2 мг	16,7	1,2
Витамин В2	0,4 мг	28,6	1,4
Витамин А	210 рет. экв мг	30,0	700
Кальций	155,8 мг	14,2	1100
Фосфор	252,7 мг	23,0	1100
Магний	74,8 мг	29,9	250
Железо	4 мг	33,3	12
Калий	330 мг	30,0	1100
Йод	0,05 мг	50,0	0,1
Селен	0,01 мг	33,3	0,03

Таблица Е.17 — Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню завтраков (меню для детей с целиакией) 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 безглютеновый	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	360	30,0
мука рисовая	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	5	0,5
крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	38	-	-	-	-	-	69	107	8,9
крупа рисовая	-	-	-	-	54	-	-	6	15	-	-	-	75	6,3
крупа пшенная	50	-	-	20	-	-	50	-	11	-	20	-	151	12,6
макаронные изделия безглютеновые	-	-	-	-	-	-	-	52	-	-	-	-	52	4,3
картофель	-	171	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	171	14,3
томат	-	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	68	5,7
огурец	-	68	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	203	17,0
лук репчатый	-	3	-	-	20	-	-	8	-	-	-	20	50	4,2
морковь	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	0,2
банан	-	-	130	-	-	130	-	-	-	130	-	-	390	32,5
лимон	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	15	1,3
мандарин	-	-	-	-	-	-	-	-	70	-	-	-	70	5,8
яблоко	100	-	-	100	-	-	100	-	-	-	100	-	400	33,3
облепиха	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	13	-	26	2,1
смородина черная	-	-	-	-	13	-	-	-	-	13	-	-	26	2,1
изюм	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	0,9
говядина 1 кат.	-	110	-	-	-	-	-	52	-	-	-	-	161	13,4
печень говяжья	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	46	46	3,9
минтай (филе)	-	-	-	-	72	-	-	-	-	-	-	-	72	6,0
молоко сгущ.с сах.	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	60	5,0
молоко	104	47	58	50	26	96	154	31	102	58	-	23	747	62,2
творог	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	80	6,7
сыр	-	-	-	-	-	16	-	-	16	-	-	-	31	2,6
масло сливочное	10	11	12	3	7	4	10	4	5	12	3	29	108	9,0
масло подсолнечное	-	-	-	-	6	-	-	7	-	-	-	-	13	1,1
яйцо куриное	-	-	102	11	-	-	-	-	-	102	11	7	232	19,3
сахар-песок	10	7	7	7	7	10	10	7	10	7	7	7	96	8,0
чай черный байховый	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1,0
соль йодированная	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	2	10	0,8

Таблица Е. 18 — Меню горячих обедов (целиакия)

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	200	1,2	1,7	9,6	58,4
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	**730**	**26,9**	**32,1**	**67,1**	**664,5**
	Вторник, 1 неделя					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,3	3,6	8,8	73
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,2	9,3	2,3	146,1
54-11хн-2020	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	**750**	**20,9**	**26,8**	**85,6**	**668,7**
	Среда, 1 неделя					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	150	3,5	5,1	34,3	197
54-3м-2020	Голубцы ленивые	75	6,3	5,9	4,8	98
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5,8	3,8	72,6
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	**795**	**22,9**	**23,6**	**93,5**	**678,8**
	Четверг, 1 неделя					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
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	19,3	17,2	322,9
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	**720**	**31**	**32,3**	**85,5**	**756,7**
	Пятница, 1 неделя					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,3	3,1	5,9	57,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5,8	3,8	72,6
54-11хн-2020	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	**780**	**25,9**	**31,2**	**66,5**	**650,3**
	Суббота, 1 неделя					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-16м -2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,6
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2,3	1,5	29
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	**750**	**25,3**	**26,6**	**90,8**	**705,3**
	Понедельник, 2 неделя					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8

54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	**730**	**35**	**40,9**	**74,3**	**805,8**
	Вторник, 2 неделя					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6,2	2,3	106,7
54-11хн-2020	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	**750**	**23,6**	**24,7**	**93,1**	**689,4**
	Среда, 2 неделя					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5,8	3,8	72,6
54-9хн-2020	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	**780**	**29,1**	**35,1**	**68,9**	**706,9**
	Четверг, 2 неделя					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,3	3,1	5,9	57,1
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5,8	3,8	72,6
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	**780**	**26,6**	**54,2**	**64,3**	**851,9**
	Пятница, 2 неделя					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	200	1,2	1,7	9,6	58,4
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-12хн-2020	Компот из клюквы	200	0,1	0	7	28,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	**720**	**31,4**	**12,2**	**78,1**	**548,5**
	Суббота, 2 неделя					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
54-11хн-2020	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	**720**	**31,8**	**26,1**	**67,8**	**633,9**
	Средние показатели за период	**750,4**	**27,5**	**30,5**	**78**	**696,7**

Таблица Е.19 — Энергетическая и биологическая ценность обедов для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения по меню завтраков	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность	696,7 ккал	29,6	2350
Витамин С	63,7 мг	106,2	60,0
Витамин В1	0,3 мг	25,0	1,2
Витамин В2	0,3 мг	21,4	1,4
Витамин А	367,5 рет. экв.	52,5	700,0
Кальций	118,5 мг	10,8	1100,0
Фосфор	309,2 мг	28,1	1100,0
Магний	105,0 мг	42,0	250,0
Железо	4,4 мг	36,7	12,0
Калий	577,5 мг	52,5	1100,0
Йод	0,08 мг	80,0	0,1
Селен	0,01	33,3	0,03

Таблица Е.20 — Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню обедов (меню для детей с целиакией) 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 безглютеновый	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	720	60,0
мука рисовая	-	-	3	-	3	1	-	-	3	3	-	-	13	1,1
крупа рисовая	8	54	4	-	-	6	-	54	-	-	53	-	179	14,9
крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	5,8
горох	-	-	-	16	-	-	-	16	-	-	-	-	32	2,7
макаронные изделия безглютеновые	-	-	52	-	-	-	-	-	-	-	-	-	52	4,3
картофель	28	22	109	209	199	22	109	68	193	27	28	250	1263	105,3
томат	10	-	68	-	11	68	10	-	-	21	68	-	256	21,3
свекла	-	40	-	-	-	40	-	-	40	71	-	-	191	15,9
петрушка (корень)	-	-	3	3	-	1	3	3	1	-	-	3	14	1,1
петрушка (зелень)	5	2	-	-	2	-	3	-	-	2	2	-	14	1,2
перец сладкий	68	-	-	-	68	-	-	-	-	-	-	-	136	11,3
огурец	15	-	-	-	-	-	-	-	68	-	15	-	98	8,2
морковь	25	58	10	18	13	13	30	56	15	25	26	10	299	24,9
лук репчатый	15	30	18	35	8	18	33	30	13	18	11	30	257	21,4
капуста белокочанная	193	20	56	94	49	20	286	-	20	242	-	-	980	81,7
кукуруза консерв.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	93	93	7,8
томатное пюре	-	-	2	7	-	6	2	-	6	-	11	9	42	3,5
смородина черная	-	-	32	-	-	-	-	-	-	-	-	-	32	2,7
облепиха	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	21	1,8
клюква	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	21	1,8
брусника	-	21	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	86	7,1
яблоко	-	20	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	41	3,4
вишня	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	42	3,5
чернослив	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	27	2,2
смесь сухофруктов	27	-	-	27	-	-	-	-	-	-	-	-	54	4,5
курага	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	-	21	1,8
говядина 1 кат.	-	-	60	114	110	52	26	-	110	110	-	140	720	60,0
куриная грудка (филе)	98	-	-	-	-	-	98	-	-	-	121	-	316	26,3
минтай (филе)	-	-	-	-	-	-	-	72	-	-	-	-	72	6,0
горбуша (филе)	-	72	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	72	6,0
молоко	-	26	38	-	62	23	-	26	62	38	-	-	273	22,7
сметана	-	-	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	20	1,7

масло сливочное	-	7	9	7	13	9	-	7	13	7	-	7	78	6,5
масло подсолнечное	32	16	5	10	3	6	36	16	4	36	8	-	173	14,4
яйцо куриное	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2	5	0,5
сахар-песок	7	9	7	9	7	9	9	7	9	7	7	7	94	7,8
соль йодированная	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	16	1,3
лавровый лист	-	-	0,04	0,07	-	0,04	0,04	0,04	0,04	-	-	0,07	0,3	0,03
кислота лимонная	-	-	-	0,1	-	0,4	0,1	-	0,2	-	-	-	0,8	0,1

Таблица Е.21 — Меню горячих завтраков (муковисцидоз)

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	260	9	13,2	54,8	374,3
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого	**640**	**16,5**	**26,4**	**83,5**	**636,7**
	Вторник, 1 неделя					
54-26м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	150	17,7	18	19,8	312,2
54-1соус-2020	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	28,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Йогурт	100	3,4	2,5	5,5	58,1
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	20	20	10,2	300,8
	Итого	**710**	**43,7**	**43,4**	**54,8**	**785,1**
	Среда, 1 неделя					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1о-2020	Омлет натуральный	250	21,1	32,2	5,2	395,4
54-13гн-2020	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого	**640**	**32,5**	**42,1**	**54,2**	**725**
	Четверг, 1 неделя					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	250	23,3	19,9	45,5	454
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Джем фруктовый	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого	**610**	**27,5**	**22,2**	**97,4**	**697,5**
	Пятница, 1 неделя					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20	4,3	258,2
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	20	20	10,2	300,8
	Итого	**720**	**41,5**	**46**	**71,5**	**865,8**
	Суббота, 1 неделя					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	260	10,9	15,9	49,7	384,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8

Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого	**590**	**20,7**	**25,3**	**73,3**	**602,4**
	Понедельник, 2 неделя					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,4	14,6	46,9	360
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого	**590**	**17,6**	**28**	**81,1**	**645,1**
	Вторник, 2 неделя					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,6	13,6	3,1	189
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	20	20	10,2	300,8
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого	**720**	**41,8**	**39,7**	**66,9**	**791,2**
	Среда, 2 неделя					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	260	9	13,2	54,8	374,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого	**590**	**18,8**	**22,6**	**78,4**	**591,8**
	Четверг, 2 неделя					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	250	21,1	32,2	5,2	395,4
54-14гн-2020	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого	**620**	**25,6**	**41**	**54,5**	**688,2**
	Пятница, 2 неделя					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	14	11,9	27,3	272,4
54-5гн-2020	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	20	20	10,2	300,8
Пром.	Джем фруктовый	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Йогурт	100	3,4	2,5	5,5	58,1
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого	**710**	**39,9**	**35,4**	**83,5**	**811,9**
	Суббота, 2 неделя					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	9,3	47,9	318,6
54-16м-2020	Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	21	7,9	300,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого	**640**	**40,7**	**39,7**	**75,6**	**820,8**
	Средние показатели за период	**648,3**	**30,6**	**34,3**	**72,9**	**721,8**

Таблица Е.22 — Энергетическая и биологическая ценность завтраков для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность	721,8 ккал	24,5	2950
Витамин С	18,2 мг	30,3	60
Витамин В1	0,3 мг	25,0	1,2
Витамин В2	0,6 мг	42,9	1,4
Витамин А	210 рет. экв мг	30,0	700
Кальций	286 мг	26,0	1100
Фосфор	433,5 мг	39,4	1100
Магний	104,5 мг	41,8	250
Железо	6,1 мг	50,8	12
Калий	330 мг	30,0	1100
Йод	0,07 мг	70,0	0,1
Селен	0,03 мг	86,7	0,03

Таблица Е.23 — Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню завтраков (меню для детей с муковисцидозом), 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	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	360	30,0
сухари панировочные	-	2	-	7	-	-	-	-	-	-	4	-	13	1,1
мука пшеничная в/с	-	1	-	-	4	-	-	3	-	-	-	2	10	0,8
крупа рисовая	-	-	-	-	54	-	-	-	-	-	-	-	54	4,5
крупа овсяная	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	62	5,2
крупа манная	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	15	-	40	3,3
крупа кукурузная	71	-	-	-	-	-	-	-	71	-	-	-	141	11,8
крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	92	92	7,7
крупа пшенная	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	63	5,2
макаронные изделия в/с	-	-	-	-	-	-	-	51	-	-	-	-	51	4,3
картофель	-	168	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	168	14,0
томат	-	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	68	5,7
огурец	-	-	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	136	11,3
морковь	-	-	-	196	-	-	-	-	-	-	118	-	313	26,1
лук репчатый	-	-	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	12	1,0
томатное пюре	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	7	0,6
джем фруктовый	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	60	5,0
банан	-	-	130	-	-	-	-	-	-	130	-	-	260	21,7
лимон	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	15	1,3
смородина черная	-	-	-	-	13	-	-	-	-	13	-	-	26	2,1
облепиха	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	13	-	26	2,1
клюква	13	-	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	26	2,2
яблоко	100	-	-	100	-	-	100	-	-	-	-	-	300	25,0
мандарин	-	-	-	-	-	70	-	-	70	-	-	-	140	11,7
изюм	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	1,1
говядина 1 кат.	-	95	-	-	-	-	-	84	-	-	-	-	179	14,9
печень говяжья	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	117	117	9,7
минтай (филе)	-	-	-	-	94	-	-	-	-	-	-	-	94	7,8
молоко	124	-	96	88	-	124	260	-	124	96	23	-	935	77,9
йогурт	-	100	-	-	-	-	-	-	-	-	100	-	200	16,7
Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	800	66,7
творог	-	-	-	93	-	-	-	-	-	-	56	-	149	12,5
сыр	-	-	31	-	6	31	-	-	31	-	-	31	131	10,9
сметана	-	15	-	7	47	-	-	-	-	-	4	40	113	9,4
масло сливочное	22	8	19	13	12	12	23	11	12	29	8	11	180	15,0
масло подсолнечное	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	10	17	1,4
яйцо куриное	44	3	169	11	-	-	-	-	-	169	7	-	403	33,6

сахар-песок	11	7	-	17	7	11	11	7	11	-	13	7	101	8,4
мед пчелиный	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	20	1,7
чай черный байховый	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	11	0,9
какао-порошок	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	5	0,4
соль йодированная	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	3	13	1,0

Таблица Е.24 — Меню горячих обедов (муковисцидоз)

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	20	20	10,2	300,8
	Итого	**970**	**53,1**	**51,5**	**87**	**1023,4**
	Вторник, 1 неделя					
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	250	5,9	7,6	12,6	142,8
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	160	37,4	48,3	8,6	618,5
54-25хн-2020	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого	**880**	**51,5**	**68,1**	**99,7**	**1218,5**
	Среда, 1 неделя					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
54-6м-2020	Биточки из говядины	150	27,3	27,2	24,6	452,8
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-14хн-2020	Компот из смородины с медом	200	0,4	0,1	9,3	39,6
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого	**970**	**51,9**	**42,3**	**125,5**	**1089,7**
	Четверг, 1 неделя					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	20	20	10,2	300,8
	Итого	**970**	**43,5**	**45,9**	**101,8**	**993,9**
	Пятница, 1 неделя					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,6	7,1	120,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-4м-2020	Котлеты из говядины	150	27,3	27,2	24,6	452,8
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,1
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого	**970**	**43,7**	**45,2**	**104**	**997,3**
	Суббота, 1 неделя					
Пром.	Икра из кабачков	60	1,1	5,3	4,6	71,1

54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	9,3	47,9	318,6
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,8	2,9	252,3
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого	**890**	**40,2**	**41,8**	**102**	**945**
	Понедельник, 2 неделя					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3
54-15м-2020	Плов из булгура с курицей	200	19,7	8,7	38,8	312,3
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	20	20	10,2	300,8
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого	**970**	**56,5**	**41,1**	**115,8**	**1058,9**
	Вторник, 2 неделя					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	160	30,3	40,1	8,6	516,4
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого	**880**	**46,9**	**58,1**	**108,2**	**1143,9**
	Среда, 2 неделя					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-4м-2020	Котлеты из говядины	150	27,3	27,2	24,6	452,8
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-9хн-2020	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого	**970**	**43,6**	**46,1**	**100,7**	**991,4**
	Четверг, 2 неделя					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,6	7,1	120,1
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	20	20	10,2	300,8
	Итого	**970**	**53,5**	**54**	**74,6**	**998**
	Пятница, 2 неделя					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7
54-12м-2020	Плов с курицей	300	40,8	12,1	49,8	471,9
54-19хн-2020	Компот из клюквы с медом	200	0,2	0	8	32,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого	**870**	**51,6**	**20,7**	**100,9**	**796,7**
	Суббота, 2 неделя					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	300	30,1	29	25,8	484,4
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4

	Итого	**870**	**45,8**	**35,3**	**84,7**	**839,2**
	Средние показатели за период	**931,7**	**49,4**	**46,4**	**99,9**	**1014,4**

Таблица Е.25 — Энергетическая и биологическая ценность обедов для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность	1014,4 ккал	34,4	2950
Витамин С	62,9 мг	104,8	60
Витамин В1	0,4 мг	33,3	1,2
Витамин В2	0,4 мг	28,6	1,4
Витамин А	367,5 рет. экв мг	52,5	700
Кальций	173,8 мг	15,8	1100
Фосфор	543,8 мг	49,4	1100
Магний	164,2 мг	65,7	250
Железо	8,4 мг	70,0	12
Калий	577,5 мг	52,5	1100
Йод	0,07 мг	70,0	0,1
Селен	0,03 мг	86,7	0,03

Таблица Е.26— Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню обедов (меню для детей с муковисцидозом) 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	60	60	89	60	89	60	60	60	89	60	60	60	805,8	67,2
сухари панировочные	-	-	17	-	17	-	-	-	17	-	-	-	49,8	4,2
мука пшеничная в/с	2	9	3	-	5	2	-	9	3	4	-	-	34,9	2,9
крупа рисовая	5	54	-	-	-	-	-	54	-	-	73	-	186	15,5
крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	92	-	-	-	-	-	-	92	7,7
горох	-	-	-	20	-	-	-	20	-	-	-	-	40	3,3
булгур	-	-	-	-	-	-	64	-	-	-	-	-	64	5,3
макаронные изделия в/с	-	-	68	-	-	-	-	-	-	-	-	-	68	5,7
картофель	102	27	136	226	229	27	136	85	256	-	102	348	1673,6	139,5
огурец соленый	19	-	-	-	-	-	-	-	-	-	19	-	37,6	3,1
томат	-	-	68	-	-	-	-	-	-	-	68	-	135,6	11,3
свекла	-	50	-	-	-	50	-	-	50	71	-	-	221,3	18,4
петрушка (корень)	-	1	4	3	2	3	3	3	2	1	-	3	24,6	2,1
перец сладкий	68	-	-	-	68	-	-	-	-	-	-	-	136	11,3
огурец	-	-	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	67,8	5,7
морковь	19	61	17	20	13	27	39	58	20	19	33	13	338,0	28,2
лук репчатый	26	13	18	37	15	16	36	13	15	26	25	42	279,3	23,3
капуста белокочанная	191	25	-	94	88	25	94	-	25	279	-	-	819,6	68,3
кукуруза консерв.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	93	93	7,8
икра из кабачков (консерв.)	-	-	-	-	-	60	-	-	-	-	-	-	60	5,0
томатное пюре	8	8	13	7	2	8	3	-	18	10	16	12	101,4	8,5
смородина черная	-	-	32	-	-	-	-	-	-	-	-	-	32,1	2,7
облепиха	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	21,4	1,8
клюква	-	21	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	42,8	3,6
брусника	-	-	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	64,2	5,4
яблоко	-	20	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	40,6	3,4
вишня	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	42,4	3,5
смесь сухофруктов	27	-	-	27	-	-	-	-	-	-	-	-	53,6	4,5
чернослив	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	26,8	2,2
курага	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	-	21,4	1,8
говядина 1 кат.	121	-	178	114	146	109	32	-	146	121	-	203	1169,9	97,5
куриная грудка (филе)	-	-	-	-	-	-	61	-	-	-	181	-	241,9	20,2
минтай (филе)	-	-	-	-	-	-	-	187	-	-	-	-	187,1	15,6
горбуша (филе)	-	187	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	187,1	15,6
молоко	-	-	35	-	67	-	-	-	67	-	-	-	167,8	14,0

Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	800	66,7
сыр	-	11	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	22,6	1,9
сметана	13	107	-	-	13	43	-	94	13	13	13	0	305,5	25,5
масло сливочное	10	16	21	7	22	11	-	16	21	10	-	10	143,9	12,0
масло подсолнечное	6	25	-	11	5	5	14	25	5	9	15	-	119,5	10,0
яйцо куриное	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2	6,6	0,6
сахар-песок	11	13	1	9	11	10	9	10	11	11	-	10	105	8,8
мед пчелиный	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	10	-	20	1,7
крахмал картофельный	-	6	-	-	6	-	-	6	-	-	-	6	24	2,0
соль йодированная	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	18,6	1,6
лавровый лист	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,9	0,1
кислота лимонная	-	0,3	-	0,1	-	0,5	0,1	-	0,3	-	-	-	1,3	0,1

Таблица Е.27 — Меню завтраков (фенилкетонурия)

Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	г.	г.	г.	г.	ккал.
Понедельник, 1 неделя					
Молочный десерт (для детей с ФКУ)*	200	0,9	20	3,6	197,9
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
*Специализированный диетический (лечебный) продукт (смесь)**	*Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста массы тела и клинического состояния*				
Итого **	**400**	**1,7**	**20,8**	**23,2**	**286,7**
Вторник, 1 неделя					
Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)*	200	0,9	20	3,7	198,4
Груша	200	0,8	0,6	20,6	91
*Спец. диет. (лечебный) продукт**	*Вид продукта и его количество определяется индивидуально*				
Итого	**400**	**1,7**	**20,6**	**24,3**	**289,4**
Среда, 1 неделя					
Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)*	200	0,8	20	10,2	224
Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
*Спец. диет. (лечебный) продукт**	*Вид продукта и его количество определяется индивидуально*				
Итого	**270**	**1,4**	**20,1**	**15,5**	**248,5**
Четверг, 1 неделя					
Молочный десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
*Спец. диет. (лечебный) продукт**	*Вид продукта и его количество определяется индивидуально*				
Итого	**350**	**3,2**	**20**	**37,2**	**341,3**
Пятница, 1 неделя					
Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	198,4
Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
*Спец. диет. (лечебный) продукт**	*Вид продукта и его количество определяется индивидуально*				
Итого	**400**	**2,7**	**20,4**	**19,9**	**274**
Суббота, 1 неделя					
Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	0,8	20	10,2	224
Груша	200	0,8	0,6	20,6	91
*Спец. диет. (лечебный) продукт**	*Вид продукта и его количество определяется индивидуально*				
Итого	**400**	**1,6**	**20,6**	**30,8**	**315**
Понедельник, 2 неделя					
Молочный десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
*Спец. диет. (лечебный) продукт**	*Вид продукта и его количество определяется индивидуально*				
Итого	**400**	**1,7**	**20,8**	**23,2**	**286,7**
Вторник, 2 неделя					
Груша	200	0,8	0,6	20,6	91

Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	198,4
*Спец. диет. (лечебный) продукт**	*Вид продукта и его количество определяется индивидуально*				
Итого	**400**	**1,7**	**20,6**	**24,3**	**289,4**
Среда, 2 неделя					
Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	0,8	20	10,2	224
*Спец. диет. (лечебный) продукт**	*Вид продукта и его количество определяется индивидуально*				
Итого	**270**	**1,4**	**20,1**	**15,5**	**248,5**
Четверг, 2 неделя					
Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
Молочный десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
*Спец. диет. (лечебный) продукт**	*Вид продукта и его количество определяется индивидуально*				
Итого	**350**	**3,2**	**20**	**37,2**	**341,3**
Пятница, 2 неделя					
Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	198,4
*Спец. диет. (лечебный) продукт**	*Вид продукта и его количество определяется индивидуально*				
Итого	**400**	**2,7**	**20,4**	**19,9**	**274**
Суббота, 2 неделя					
Груша	200	0,8	0,6	20,6	91
Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	0,8	20	10,2	224
*Спец. диет. (лечебный) продукт**	*Вид продукта и его количество определяется индивидуально*				
Итого	**400**	**1,6**	**20,6**	**30,8**	**315**
Средние показатели за период	**370**	**2,1**	**20,4**	**25,2**	**292,5**

* - в случае если отсутствует возможность включения в меню десертов для детей с ФКУ, допускается увеличение объема *специализированной диетической смеси для детей с ФКУ;*
** - *графа итого приведена без учета количества выдаваемой специализированной диетической смеси для детей с ФКУ.*

Таблица Е.28 — Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню завтраков (меню для детей с фенилкетонурией) 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		
апельсин	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	200	-	400	33,3
банан	-	-	-	150	-	-	-	-	-	150	-	-	300	25,0
груша	-	200	-	-	-	200	-	200	-	-	-	200	800	66,7
мандарин	-	-	70	-	-	-	-	-	70	-	-	-	140	11,7
яблоко	200	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	400	33,3
молочный десерт (для детей с ФКУ)	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	800	66,7
молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	800	66,7
фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	800	66,7

*** - *накопительная ведомость по продуктам приведена без учета количества выдаваемой специализированной диетической смеси для детей с ФКУ.*

Таблица Е.29 — Меню обедов (фенилкетонурия)

Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	г.	г.	г.	г.	ккал.
Понедельник, 1 неделя					
Салат из белокочанной капусты с морковью	120	2	12,1	11,6	163,1
Молочный десерт (для детей с ФКУ)*	200	0,9	20	3,6	197,9
*Специализированный диетический (лечебный) продукт (смесь)**	*Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста массы тела и клинического состояния*				
Итого **	**320**	**2,9**	**32,1**	**15,2**	**361**
Вторник, 1 неделя					
Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1,2	6,2	3,7	74,9
Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)*	200	0,9	20	3,7	198,4
*Спец. диет. (лечебный) продукт**	*Вид продукта и его количество определяется индивидуально*				
Итого	**320**	**2,1**	**26,2**	**7,4**	**273,3**
Среда, 1 неделя					
Салат из свеклы с курагой и изюмом	120	2,1	6,5	20	146,7
Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)*	200	0,8	20	10,2	224
*Спец. диет. (лечебный) продукт**	*Вид продукта и его количество определяется индивидуально*				
Итого	**320**	**2,9**	**26,5**	**30,2**	**370,7**
Четверг, 1 неделя					
Салат из белокочанной капусты	120	3	12,2	12,5	171,5
Молочный десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
*Спец. диет. (лечебный) продукт**	*Вид продукта и его количество определяется индивидуально*				
Итого	**320**	**3,9**	**32,2**	**16,1**	**369,4**
Пятница, 1 неделя					
Салат из моркови с яблоками	120	1,1	12,2	8,6	148,5
Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	198,4
*Спец. диет. (лечебный) продукт**	*Вид продукта и его количество определяется индивидуально*				
Итого	**320**	**2**	**32,2**	**12,3**	**346,9**
Суббота, 1 неделя					
Салат из свеклы отварной	120	1,6	5,4	9,1	91,3
Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	0,8	20	10,2	224
*Спец. диет. (лечебный) продукт**	*Вид продукта и его количество определяется индивидуально*				
Итого	**320**	**2,4**	**25,4**	**19,3**	**315,3**
Понедельник, 2 неделя					
Салат из белокочанной капусты с морковью	120	2	12,1	11,6	163,1
Молочный десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
*Спец. диет. (лечебный) продукт**	*Вид продукта и его количество определяется индивидуально*				
Итого	**320**	**2,9**	**32,1**	**15,2**	**361**
Вторник, 2 неделя					
Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1,2	6,2	3,7	74,9
Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	198,4
*Спец. диет. (лечебный) продукт**	*Вид продукта и его количество определяется индивидуально*				
Итого	**320**	**2,1**	**26,2**	**7,4**	**273,3**
Среда, 2 неделя					
Салат из свеклы с курагой и изюмом	120	2,1	6,5	20	146,7
Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	0,8	20	10,2	224
*Спец. диет. (лечебный) продукт**	*Вид продукта и его количество определяется индивидуально*				
Итого	**320**	**2,9**	**26,5**	**30,2**	**370,7**
Четверг, 2 неделя					
Салат из белокочанной капусты	120	3	12,2	12,5	171,5

Молочный десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
*Спец. диет. (лечебный) продукт**	*Вид продукта и его количество определяется индивидуально*				
Итого	**320**	**3,9**	**32,2**	**16,1**	**369,4**
Пятница, 2 неделя					
Салат из моркови с яблоками	120	1,1	12,2	8,6	148,5
Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	198,4
*Спец. диет. (лечебный) продукт**	*Вид продукта и его количество определяется индивидуально*				
Итого	**320**	**2**	**32,2**	**12,3**	**346,9**
Суббота, 2 неделя					
Салат из свеклы отварной	120	1,6	5,4	9,1	91,3
Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	0,8	20	10,2	224
*Спец. диет. (лечебный) продукт**	*Вид продукта и его количество определяется индивидуально*				
Итого	**320**	**2,4**	**25,4**	**19,3**	**315,3**
Средние показатели за период	**320**	**2,7**	**29,1**	**16,8**	**339,4**

* - в случае если отсутствует возможность включения в меню десертов для детей с ФКУ, допускается увеличение объема *специализированной диетической смеси для детей с ФКУ;*
** - *графа итого приведена без учета количества выдаваемой специализированной диетической смеси для детей с ФКУ.*

Таблица Е.30 — Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню обедов (меню для детей с фенилкетонурией) 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		
томат	-	65,1	-	-	-	-	-	65,1	-	-	-	-	130	10,9
свекла	-	-	113	-	-	143	-	-	113	-	-	143	510	42,5
огурец	-	47,5	-	-	-	-	-	47,5	-	-	-	-	95	7,9
морковь	15	-	-	15	91,5	-	15	-	-	15	91,5	-	243	20,3
лук репчатый	-	-	-	15	-	-	-	-	-	15	-	-	30	2,5
лук зеленый	-	16,3	-	-	-	-	-	16,3	-	-	-	-	33	2,7
капуста белокочанная	126	-	-	188	-	-	126	-	-	188	-	-	627	52,3
яблоко	-	-	-	-	40,7	-	-	-	-	-	40,7	-	81	6,8
изюм	-	-	12,2	-	-	-	-	-	12,2	-	-	-	24	2,0
курага	-	-	12,8	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	26	2,1
молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	800	66,7
молочный десерт (для детей с ФКУ)	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	800	66,7
фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	800	66,7
масло подсолнечное	12	6	7,2	12	12	6	12	6	7,2	12	12	6	110	9,2
сахар-песок	6	-	-	3,6	-	-	6	-	-	3,6	-	-	19	1,6
соль йодированная	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	5	0,4
кислота лимонная	0,2	-	-	0,2	-	-	0,2	-	-	0,2	-	-	1	0,1

*** - *накопительная ведомость по продуктам приведена без учета количества выдаваемой специализированной диетической смеси для детей с ФКУ.*

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях, нуждающихся в специализированном питании

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 в общеобразовательных организациях

Новосибирск – 2021

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях.

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 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.

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 159
II. Рецептуры блюд 160
2.1. Холодные блюда 160
2.2. Первые блюда 178
2.3. Блюда из круп (каши) 199
2.4. Гарниры 216
2.5. Блюда из яиц и творога 231
2.6. Блюда из рыбы 242
2.7. Блюда из мяса 256
2.8. Соусы 282
2.9. Горячие напитки 289
2.10. Холодные напитки 313
Список использованных источников 332

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Введение

В сборнике представлены рецептуры блюд и кулинарных изделий для составления меню горячих завтраков и обедов для обучающихся общеобразовательных организаций. Рецептуры базируются на применении щадящих методов кулинарной обработки.

Нормы вложения продуктов приведены на стандартное сырье:

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

В рецептурах приведена информация по массе порции, энергетической ценности, содержанию пищевых и минеральных веществ, витаминов по каждому ингредиенту и блюду в целом с учетом обобщённых величин потерь при тепловой кулинарной обработке (белки – 6%, жиры – 12%, углеводы – 9%, натрий – 24%, калий – 17%, кальций – 12%, магний – 13%, фосфор – 13%, железо – 13%, селен – 12% , витамин А – 40%, витамин В1 – 28%, витамин В2 – 20%, РР – 20%, С – 60%).

Для удобства в порционировании сырья для блюд из рубленого мяса (рыбы) приведены значения массы сырья на одну порцию.

В приложениях приведены варианты горячих завтраков и обедов для общеобразовательных организаций; показатели качества пищевых продуктов, рекомендуемых к использованию для приготовления блюд; варианты описания органолептических свойств пищевых продуктов для использования при проведении бракеража сырой продукции.

РЕЦЕПТУРЫ БЛЮД ДЛЯ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
2.1 ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ;
Номер рецептуры: 54-1з-2020

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сыр российский	15,6	15	3,5	4,4	0	53,8
	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	0,05	39	0,15	0,11	122	13	132	5,3	75	0,15	0	2,18	0
	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26	264	11	150	0,3	0	4,35	0

Способ термической обработки: *не предусматривает термической обработки.*
Технология приготовления:
Сыр 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: 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

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

ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ;
Номер рецептуры: 54-2з -2020

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
огурец	33.9	30	0.25	0.05	0.75	4.25
	67.8	60	0.5	0.1	1.5	8.5

Продукты	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
огурец	0.01	0.01	3	0	3	2.4	42	6.9	4.2	13	0.18	0.9	0.09	5.1
	0.02	0.02	6	0	6	4.8	85	14	8.4	25	0.36	1.8	0.18	10

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: 14 градусов С.

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

ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ;

Номер рецептуры: 54-3з -2020

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
томат	33.9	30	0.35	0.05	1.15	6.4
	67.8	60	0.7	0.1	2.3	12.8

Продукты	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
томат	0.02	0.01	39.9	0	7.5	0.9	87	4.2	6	7.8	0.27	0.6	0.12	6
	0.04	0.02	79.8	0	15	1.8	174	8.4	12	16	0.54	1.2	0.24	12

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ В НАРЕЗКЕ;

Номер рецептуры: 54-4з-2020

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
перец сладкий	33.9	30	0.4	0.05	1.45	7.7
	67.8	60	0.8	0.1	2.9	15.4

Продукты	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
перец сладкий	0.03	0.03	75	0	60	0.6	49	2.4	2.1	4.8	0.15	0.9	0.03	2.1
	0.05	0.05	150	0	120	1.2	98	4.8	4.2	9.6	0.3	1.8	0.06	4.2

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

Перец перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток под проточной водой не менее 5 минут.

У перцев отрезают плодоножку, разрезают, очищают от семян, нарезают брусочками, раскладывают на тарелки.
Температура подачи: 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

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, 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: 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

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, 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: 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

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, 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: 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

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.

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

Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ;
Номер рецептуры: 54-9з-2020

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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.

Температура подачи: 14 градусов С.

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

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ;
Номер рецептуры: 54-14з-2020

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: 14 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Цвет - свекольный; вкус и запах - соответствуют продуктам, входящим в блюдо.

ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ;
Номер рецептуры: 54-15з-2020

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
горошек зеленый консерв.	46.5	30	0.85	0.05	1.75	11.05
	93	60	1.7	0.1	3.5	22.1

Продукты	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
горошек зеленый консерв.	0.03	0.01	9	0	1.2	82	25	5.3	5.5	16	0.19	0	0.35	0
	0.05	0.02	18	0	2.4	164	49	11	11	32	0.37	0	0.69	0

Способ термической обработки: *кипячение.*
Технология приготовления:
Зеленый горошек выкладывают из банок в подготовленную посуду и кипятят в собственном соку 3-5 минут, отвар сливают. Охлажденный горошек раскладывают на порции.
Температура подачи: 14 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид: зерна сохранили форму; консистенция: зерна мягкие; цвет: характерный для входящих в состав изделия продуктов; вкус и запах: характерный для входящих в состав изделия продуктов, без посторонних привкусов и запахов.

КУКУРУЗА САХАРНАЯ;
Номер рецептуры: 54-21з-2020

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
кукуруза консервированная	46.5	30	0.6	0.1	3.05	15.65
	93	60	1.2	0.2	6.1	31.3

Продукты	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
кукуруза консервированная	0.01	0.01	0.36	0	0.58	91	34	11	3.4	11	0.1	0	0.13	5.4
	0.01	0.02	0.72	0	1.15	182	68	22	6.8	21	0.19	0	0.26	11

Способ термической обработки: *кипячение.*

Технология приготовления:

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

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., добавляют лимонную кислоту, соль и кипятят 15-20 мин, в конце варки в маринад добавляют лавровый лист, сахар.
Температура подачи: 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

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 добавляют воду, лимонную кислоту и кипятят 15-20 мин. В конце варки добавляют соль, сахар.
Температура подачи: 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

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: 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

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 пассеруют, добавляют томатное пюре и пассеруют еще 10-15 минут. Массу соединяют с баклажанами и тушат до загустения, заправляют лимонной кислотой и солью.

Температура подачи: 14 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

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: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

2.2 ПЕРВЫЕ БЛЮДА

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ;

Номер рецептуры: 54-1с-2020

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: 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

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: 75 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус - кисло-сладкий; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ;
Номер рецептуры: 54-3с-2020

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: 75 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
*Вкус - соответствует наименованию блюда; запах - аромат огурцов, крупы и овощей***.**

РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ;
Номер рецептуры: 54-4с-2020

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: 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

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 пассерованный репчатый лук, томатную пасту. Варят до готовности.
За 5 минут до готовности суп заправляют солью.
За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.
При отпуске в тарелку кладут горячие фрикадельки и наливают суп.
Температура подачи: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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 – 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: 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 – 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: 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 – 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, пассерованные репчатый лук, зелень и морковь, через 5-10 мин добавляют припущенные огурцы.

За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью.

Температура подачи: 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

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: 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

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 пассерованный репчатый лук, зеленый горошек, томатную пасту. Варят до готовности. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

Температура подачи: 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

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: 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.

БОРЩ С ФАСОЛЬЮ;
Номер рецептуры: 54-19с-2020

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
свекла	200	160	2,3	0,1	12,8	61,5
фасоль	40	40	7,9	0,7	17,1	106,4
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3
петрушка (корень)	12,5	10	0,1	0,1	0,9	4,7
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2
сахар-песок	6	6	0	0	5,4	21,8
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8
томатное пюре	30	30	1	0	3,2	16,9
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0
вода	800	800	0	0	0	0
Выход:		**1000**	**15,4**	**25,6**	**61,3**	**537,3**

Продукты	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,09	0,06	1,8	0	8	3,8	471	8,8	20	50	0,78	5	0,24	30
свекла	0,02	0,05	1,92	0	6,4	55,9	382	52	31	60	1,95	11	0,99	32
фасоль	0,14	0,06	0	0	0	12,2	365	53	36	167	2,05	4,8	8,76	17,6
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
петрушка (корень)	0,01	0,01	0,12	0	1,4	0,61	28,4	5	1,9	6,4	0,06	0	0,01	11
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,15	0,1	0	0	0,02	0	0	0
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
томатное пюре	0,01	0,01	36	0	3,12	2,28	167	5,3	12	18	0,52	0	0,18	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,31**	**0,26**	**552**	**0**	**21,4**	**539**	**1587**	**189**	**123**	**369**	**6,03**	**89**	**10,6**	**132**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

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

Температура подачи: 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (МИНТАЙ);
Номер рецептуры: 54-20с-2020

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	612	450	8,5	1,6	66,7	315,1
минтай (филе)	242,9	215	32,1	1,7	0	143,9
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3
петрушка (зелень)	8,8	7	0,2	0	0,5	3,1
масло сливочное	15	15	0,1	9,6	0,2	87,3
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0
бульон	700	700	13,2	3,1	1,9	88
Выход:		**1000**	**55,1**	**16,1**	**74,9**	**664,9**

Продукты	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,39	0,25	8,1	0	36	17,1	2121	40	90	227	3,52	23	1,06	135
минтай (филе)	0,17	0,19	12,9	0,43	0,43	65,4	749	76	103	449	1,5	323	30,1	1505
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
петрушка (зелень)	0	0	39,9	0	4,2	1,81	46,5	15	5,2	5,8	0,12	0,3	0,01	16,1
масло сливочное	0	0,01	40,5	0,2	0	1,71	3,73	3,2	0	3,9	0,03	0	0,13	0,42
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,59**	**0,48**	**582**	**0,63**	**43,1**	**535**	**3047**	**160**	**217**	**726**	**5,8**	**409**	**31,5**	**1691**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Петрушку (зелень) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, пассеруют вместе с морковью и петрушкой с добавлением масла. Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски. В кипящую воду кладут картофель, доводят до кипения, затем добавляют морковь, лук, зелень и куски рыбного филе. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист. Температура подачи: 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (ТРЕСКА);
Номер рецептуры: 54-20с-2020

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	612	450	8,5	1,6	66,7	315,1
треска (филе)	242,9	215	32,3	1,1	0	139,6
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3
петрушка (зелень)	8,8	7	0,2	0	0,5	3,1
масло сливочное	15	15	0,1	9,6	0,2	87,3
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0
бульон	700	700	13,2	3,1	1,9	88
Выход:		**1000**	**55,3**	**15,5**	**74,9**	**660,6**

Продукты	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,39	0,25	8,1	0	36	17,1	2121	40	90	227	3,52	23	1,06	135
треска (филе)	0,14	0,12	12,9	1,94	0,86	89,9	607	47	56	393	0,94	290	43,3	1505
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
петрушка (зелень)	0	0	39,9	0	4,2	1,81	46,5	15	5,2	5,8	0,12	0,3	0,01	16,1
масло сливочное	0	0,01	40,5	0,2	0	1,71	3,73	3,2	0	3,9	0,03	0	0,13	0,42
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,56**	**0,41**	**582**	**2,14**	**43,5**	**559**	**2904**	**132**	**170**	**670**	**5,24**	**376**	**44,8**	**1691**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

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

Температура подачи: 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

2.3 БЛЮДА ИЗ КРУП - КАШИ

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ;
Номер рецептуры: 54-1к-2020

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 добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.
Температура подачи: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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

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: 65 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

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: 65 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

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**

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: 65 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

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: 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 ЯЧНЕВАЯ;
Номер рецептуры: 54-21к-2020

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа ячневая	44,4	44,4	4,2	0,5	26,4	127
молоко	110	110	3	2,4	4,8	53
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**	**7,3**	**9,3**	**34**	**249,1**

Продукты	Витамины (B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа ячневая	0,09	0,03	0	0	0	5,1	75,6	31	19	132	0,7	0	14,7	40
молоко	0,03	0,13	14,5	0	0,57	42	133	116	13	86	0,1	9,9	1,94	22
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	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:	**0,12**	**0,17**	**41,5**	**0,13**	**0,57**	**342**	**211**	**157**	**33**	**222**	**0,86**	**50**	**16,8**	**62**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С). Крупу всыпают в кипящую воду, добавляют соль и варят, периодически помешивая, до загустевания. Затем вливают кипящее молоко и варят до загустевания. Кашу доводят до готовности при умеренном нагреве, плотно закрыв посуду крышкой. За 2-3 мин до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают и упаривают при закрытой крышке. Температура подачи: 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ;

Номер рецептуры: 54-22к-2020

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа овсяная	30,8	30,8	3,6	1,7	16,7	95,8
молоко	118	118	3,2	2,6	5,2	56,8
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	58	58	0	0	0	0
Выход:		**200**	**6,8**	**7,5**	**24,7**	**192,6**

Продукты	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа овсяная	0,11	0,03	0	0	0	8,2	92,5	17	31	94	1,05	1,4	7,83	26
молоко	0,03	0,14	15,6	0	0,61	45	143	125	14	92	0,1	11	2,08	24
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	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	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,14**	**0,17**	**29,1**	**0,07**	**0,61**	**348**	**237**	**146**	**46**	**188**	**1,2**	**52**	**9,95**	**50**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Подготовленную крупу засыпают в кипящую смесь молока и воды, предварительно добавив сахар и соль. При всыпании крупы активно помешивают сверху вниз, и варят при непрерывном помешивании 20 минут.

Температура подачи: 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ;
Номер рецептуры: 54-23к-2020

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа пшеничная	40	40	4,1	0,4	24,9	120,1
молоко	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2
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**	**6,8**	**5,8**	**32,1**	**208,3**

Продукты	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа пшеничная	0,09	0,03	0	0	0	5,2	76,4	14	21	96	1,64	0	24,9	0
молоко	0,03	0,12	13,2	0	0,52	38	121	106	12	78	0,09	9	1,76	20
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	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	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,12**	**0,15**	**26,7**	**0,07**	**0,52**	**338**	**199**	**124**	**33**	**176**	**1,78**	**49**	**26,7**	**20**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ;
Номер рецептуры: 54-23к-2020

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)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, 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	87,6	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	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	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:	**0,18**	**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, многократно промывают в холодной, затем в теплой воде, пока вода не будет прозрачной. Заливают кипящей водой, через 1 мин воду сливают и снова заливают кипящей водой, доводят до кипения, варят 2-5 мин, воду сливают. Заливают кипящей водой, по расчету рецептуры, и варят до загустения. Вливают в кашу кипящее молоко, соль, сахар, продолжают варить до загустения. За 2-3 мин до готовности в кашу вливают растопленное сливочное масло и тщательно перемешивают, затем упаривают на водяной бане при закрытой крышке. Температура подачи: 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

3.4 ГАРНИРЫ

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ;

Номер рецептуры: 54-1г-2020

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

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: 65 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид: макаронные изделия должны сохранить форму, хорошо отделяться друг от друга;, овощи сохраняют форму; цвет, вкус и запах - соответствует наименованию блюда.

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ;
Номер рецептуры: 54-3г-2020

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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., взрыхляют поварской иглой.

Температура подачи: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе*:*

Масса - однородная, в меру соленая, без посторонних привкусов.

МАКАРОНЫ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ ОТВАРНЫЕ;

Номер рецептуры: 54-18г-2020 – 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: 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 – 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: 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

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: 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

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: 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.

БУЛГУР ОТВАРНОЙ;
Номер рецептуры: 54-22г-2020

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: 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе: *Внешний вид: зерна крупы набухшие, не деформированные, не слипшиеся; консистенция: мягкая; цвет: желтый; вкус.*

ТЫКВА ОТВАРНАЯ;
Номер рецептуры: 54-23г-2020

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: 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

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: 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

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: 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.

2.5 БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ;

Номер рецептуры: 54-1о-2020

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: 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

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: 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

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

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: 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

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.
Перед подачей нарезают на порции.
Температура подачи: 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

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: 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

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	9	0	0	8.17	32.7
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**	**29.7**	**10.7**	**21.7**	**301.2**

Продукты	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
творог	0.04	0.29	27.6	0	0.28	43	130	201	28	267	0.49	13	36.8	45
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	0.02	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**	**51.1**	**0.16**	**0.29**	**181**	**159**	**224**	**32**	**291**	**0.86**	**29**	**39**	**50**

Способ термической обработки: *запекание.*

Технология приготовления:

Творог перетирают.

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

Протертый творог смешивают с заваренной и охлажденной вязкой манной кашей.

Добавляют сырые яйца, сахар, соль.

Подготовленную массу выкладывают в смазанный сливочным маслом и посыпанный панировочными сухарями противень слоем 3-4 см.

Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия до образования корочки, затем при температуре 180-200 градусов Цельсия 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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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

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: 65 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 – 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: 65 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах – свойственные входящим в состав продуктам.

2.6 БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

КОТЛЕТА РЫБНАЯ (ТРЕСКА);
Номер рецептуры: 54-1р-2020

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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 65 г 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: 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

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 65 г 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: 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

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: 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

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: 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

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 пассерованные овощи, заливают водой на высоту рыбы, добавляют сахар, соль и запекают до готовности в духовом шкафу (пароконвектомате) - 40-45 минут.

Температура подачи: 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

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 пассерованные овощи, заливают водой на высоту рыбы, добавляют сахар, соль и запекают до готовности в духовом шкафу (пароконвектомате) - 40-45 минут.

Температура подачи: 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, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ И ЛУКОМ (МИНТАЙ);
Номер рецептуры: 54-12р-2020

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
минтай (филе)	69,5	61,5	9,2	0,5	0	41,2
лук репчатый	38,4	30,7	0,4	0,1	2,3	11,3
сыр российский	15,6	15	3,3	3,9	0	48,1
масло подсолнечное	5	5	0	4,4	0	39,6
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
кислота лимонная	0,05	0,05	0	0	0	0
Масса готовой рыбы:		**51,7**				
Выход:		**80**	**12,9**	**8,9**	**2,3**	**140,2**

Продукты	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
минтай (филе)	0,05	0,05	3,69	0,12	0,12	19	214	22	29	128	0,43	92	8,61	431
лук репчатый	0,01	0	0	0	1,23	0,9	44,6	8,4	3,7	15	0,21	0,9	0,14	9,5
сыр российский	0	0,04	23,4	0,14	0,04	92	11	116	4,6	65	0,13	0	1,91	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,03	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,06**	**0,09**	**27,1**	**0,26**	**1,42**	**259**	**270**	**148**	**38**	**210**	**0,78**	**113**	**10,7**	**440**

Способ термической обработки: *запекание.*

Технология приготовления:

Рыбу размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой, разделывают на филе с кожей без костей, нарезают по одному куску на порцию (62 г.) под углом 30°, укладывают в гастроемкость, смазанную маслом, кожей вниз, сбрызгивают лимонной кислотой и помещают в камеру пароконвектомата. Готовят при температуре 250°С в течении 7-10 минут. Очищенный репчатый лук нарезают полукольцами и пассеруют. Рыбу вынимают и укладывают сверху пассерованный лук, сверху посыпают тертым сыром и снова помещают в камеру пароконвектомата. Запекают при температуре 250°С в течении 8 минут.
Температура подачи: 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (ТРЕСКА);
Номер рецептуры: 54-13р-2020

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
треска (филе)	75,7	67	10,1	0,4	0	43,5
лук репчатый	10	8	0,1	0	0,6	2,9
морковь	27,2	21,8	0,3	0	1,4	6,7
молоко	10	10	0,3	0,2	0,4	4,8
хлеб пшеничный	8	8	0,6	0,1	3,6	17,1
яйцо куриное	14,3	13	1,6	1,3	0,1	18,4
масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
Масса полуфабриката:		**120**				
Выход:		**100**	**13**	**3,9**	**6,1**	**110,9**

Продукты	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
треска (филе)	0,04	0,04	4,02	0,6	0,27	28	189	15	17	122	0,29	90	13,5	469
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	262	0	0,44	3,5	36,2	5,2	7,2	10	0,13	1,1	0,02	12
молоко	0	0,01	1,32	0	0,05	3,8	12,1	11	1,2	7,8	0,01	0,9	0,18	2
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	30	6,18	1,4	1	4,5	0,08	0,3	0,42	1,2
яйцо куриное	0,01	0,05	20,3	0,29	0	13	15,1	6,3	1,4	22	0,28	2,6	3,51	7,2
масло сливочное	0	0	8,1	0,04	0	0,3	0,75	0,6	0	0,8	0,01	0	0,03	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,03	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
Выход:	**0,07**	**0,11**	**295**	**0,93**	**1,08**	**197**	**271**	**42**	**29**	**172**	**0,87**	**112**	**17,7**	**494**

Способ термической обработки: *запекание.*

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 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. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают и варят в небольшом количестве воды. После варки нарезают мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют. Размороженную рыбу очищают от кожи, разрезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке пшеничным хлебом, вареной морковью и бланшированным луком. В массу добавляют соль, сырые яйца, все тщательно перемешивают и формируют котлеты. Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают в духовом шкафу или пароконвектомате до готовности (20-25 минут).

Температура подачи: 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (МИНТАЙ);
Номер рецептуры: 54-14р-2020

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
минтай (филе)	75,7	67	10	0,5	0	44,8
лук репчатый	10	8	0,1	0	0,6	2,9
морковь	27,2	21,8	0,3	0	1,4	6,7
молоко	10	10	0,3	0,2	0,4	4,8
хлеб пшеничный	8	8	0,6	0,1	3,6	17,1
яйцо куриное	14,3	13	1,6	1,3	0,1	18,4
масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
Масса полуфабриката:		**120**				
Выход:		**100**	**12,9**	**4**	**6,1**	**112,2**

Продукты	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
минтай (филе)	0,05	0,06	4,02	0,13	0,13	20	234	24	32	140	0,47	101	9,37	469
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	262	0	0,44	3,5	36,2	5,2	7,2	10	0,13	1,1	0,02	12
молоко	0	0,01	1,32	0	0,05	3,8	12,1	11	1,2	7,8	0,01	0,9	0,18	2
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	30	6,18	1,4	1	4,5	0,08	0,3	0,42	1,2
яйцо куриное	0,01	0,05	20,3	0,29	0	13	15,1	6,3	1,4	22	0,28	2,6	3,51	7,2
масло сливочное	0	0	8,1	0,04	0	0,3	0,75	0,6	0	0,8	0,01	0	0,03	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,03	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
Выход:	**0,08**	**0,13**	**295**	**0,46**	**0,94**	**189**	**316**	**51**	**44**	**189**	**1,05**	**122**	**13,6**	**494**

Способ термической обработки: *запекание.*

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 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. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают и варят в небольшом количестве воды. После варки нарезают мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют. Размороженную рыбу очищают от кожи, разрезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке пшеничным хлебом, вареной морковью и бланшированным луком. В массу добавляют соль, сырые яйца, все тщательно перемешивают и формируют котлеты. Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают в духовом шкафу или пароконвектомате до готовности (20-25 минут).

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

3.7 БЛЮДА ИЗ МЯСА

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ;
Номер рецептуры: 54-1м-2020

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: 65 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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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

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

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 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: 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 – 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: 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Запах свежевыпеченного теста, курицы.

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ И ПРОРОСТКАМИ ПШЕНИЦЫ;
Номер рецептуры: 54-14м-2020

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: 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

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: 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 – 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: 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

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: 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

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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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 120 градусов С, не допуская изменения ее цвета, охлаждают до 70 градусов С, растирают со сливочным маслом, вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы. Затем заливают оставшейся водой и варят до готовности. В конце варки добавляют соль. Горячий процеженный соус соединяют со сметаной, доведенной до кипения, и варят 3-5 мин.

Температура подачи: 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

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: 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

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: 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.

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИЦЫ;
Номер рецептуры: 54-28м-2020

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	141,2	103,8	2	0,4	15,4	72,7
куриная грудка (филе)	114,1	101	22,4	1,7	0,4	106,3
лук репчатый	17,2	13,8	0,2	0	1	5,1
томатное пюре	6,5	6,5	0,2	0	0,7	3,7
масло сливочное	6,5	6,5	0	4,1	0,1	37,8
лавровый лист	0,03	0,03	0	0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0
Масса курицы в готовом блюде:		63,6				
Масса готовых овощей:		136,4				
Выход:		**200**	**24,8**	**6,2**	**17,6**	**225,7**

Продукты	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,09	0,06	1,87	0	8,3	3,9	489	9,1	21	52	0,81	5,2	0,24	31
куриная грудка (филе)	0,05	0,06	5,45	0	0,73	46	245	7,1	76	150	1,23	6,1	20,3	131
лук репчатый	0	0	0	0	0,55	0,4	20	3,8	1,7	7	0,1	0,4	0,06	4,3
томатное пюре	0	0	7,8	0	0,68	0,5	36,2	1,1	2,6	4	0,11	0	0,04	0
масло сливочное	0	0,01	17,6	0,08	0	0,7	1,62	1,4	0	1,7	0,01	0	0,06	0,2
лавровый лист	0	0	0,05	0	0	0	0,11	0,2	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	235	0,06	2,6	0,2	0,5	0,02	32	0	0
Выход:	**0,14**	**0,13**	**32,7**	**0,08**	**10,3**	**287**	**792**	**25**	**101**	**216**	**2,29**	**44**	**20,7**	**167**

Способ термической обработки: *тушение.*

Технология приготовления: *Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают кубиками. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками, бланшируют, пассеруют с добавлением масла сливочного. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо 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: 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.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ;
Номер рецептуры: 54-29м-2020

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
говядина 1 категории	65,1	57,6	10,1	8,1	0	113,3
хлеб пшеничный	12	12	0,8	0,1	5,3	25,7
масло сливочное	2,4	2,4	0	1,5	0	14
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
вода	20,8	20,8	0	0	0	0
Масса полуфабриката		**17,5×5**				
Выход:		**80**	**10,9**	**9,7**	**5,3**	**153,1**

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	0,03	0,07	0	0	0	28	156	4,6	11	94	1,35	4,1	0	36
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	46	9,27	2,1	1,5	6,8	0,12	0,4	0,64	1,7
масло сливочное	0	0	6,48	0,03	0	0,3	0,6	0,5	0	0,6	0	0	0,03	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,03	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,04**	**0,07**	**6,48**	**0,03**	**0**	**192**	**166**	**8,5**	**13**	**102**	**1,48**	**21**	**0,67**	**38**

Технология приготовления: *запекание.*

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

Температура подачи: 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ;

Номер рецептуры: 54-30м-2020

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
говядина 1 категории	72,3	64	11,2	9	0	125,9
крупа рисовая	7,2	7,2	0,5	0,1	4,8	21,9
молоко	8,8	8,8	0,2	0,2	0,4	4,2
масло сливочное	5,6	5,6	0	3,6	0,1	32,6
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
Масса полуфабриката:		106,4				
Выход:		**80**	**11,9**	**12,9**	**5,3**	**184,6**

Продукты	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
говядина 1 категории	0,03	0,08	0	0	0	32	173	5,1	12	105	1,5	4,6	0	40
крупа рисовая	0	0	0	0	0	0,7	5,98	0,5	3,1	9,4	0,06	0,1	0,96	3,6
молоко	0	0,01	1,16	0	0,05	3,3	10,7	9,3	1,1	6,9	0,01	0,8	0,15	1,8
масло сливочное	0	0,01	15,1	0,07	0	0,6	1,39	1,2	0	1,5	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	94	0,02	1	0,1	0,2	0,01	13	0	0
Масса полуфабриката:														
Выход:	**0,03**	**0,1**	**16,3**	**0,07**	**0,05**	**130**	**191**	**17**	**17**	**123**	**1,59**	**18**	**1,16**	**46**

Технология приготовления: *варка*

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на куски по 75-100 гр., измельчают на мясорубке. Рис перебирают и промывают, отваривают. Измельчённое мясо смешивают с остывшей рисовой кашей и дважды измельчают в мясорубке. Затем массу взбивают, постепенно добавляя молоко и растопленное сливочное масло. в конце взбивания добавляют соль. Кусочек хорошо взбитой кнельной массы не тонет в воде. Готовую кнельную массу разделяют на клецки (кнели) по 20-25 г., раскладывают в емкости, смазанные сливочным маслом в один ряд, и варят на пару 15-20 минут или припускают с добавлением воды при закрытой крыжке10-12 минут до готовности.

Температура подачи: 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе: *Консистенция - сочная, пышная, на разрезе однородная; Вкус - в меру соленый.*

ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ;
Номер рецептуры: 54-31м-2020

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
печень говяжья	66,6	64	10,8	2,1	3,1	74,2
морковь	11	8,8	0,1	0	0,6	2,7
мука пшеничная высший сорт	13,6	13,6	1,4	0,2	8,7	41,5
яйцо куриное	15	13,6	1,6	1,4	0,1	19,2
масло сливочное	8,6	8,6	0,1	5,5	0,1	49,8
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
Выход:		**80**	**14**	**9,2**	**12,6**	**187,4**

Продукты	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
печень говяжья	0,14	1,12	3213	0	8,45	51	147	5,1	10	175	3,84	4	22,4	147
морковь	0	0	106	0	0,18	1,4	14,6	2,1	2,9	4,2	0,05	0,4	0,01	4,8
мука пшеничная высший сорт	0,02	0	0	0	0	0,3	13,8	2,2	1,9	10	0,14	0,2	0,72	3
яйцо куриное	0,01	0,05	21,2	0,3	0	14	15,8	6,6	1,4	23	0,3	2,7	3,67	7,5
масло сливочное	0	0,01	23,1	0,11	0	1	2,13	1,8	0	2,2	0,01	0	0,08	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	94	0,02	1	0,1	0,2	0,01	13	0	0
Выход:	**0,17**	**1,18**	**3363**	**0,41**	**8,63**	**161**	**193**	**19**	**16**	**214**	**4,35**	**20**	**26,8**	**163**

Технология приготовления: *варка*
Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой, пассеруют. Печень размораживают, очищают от пленок, пропускают через мясорубку, затем соединяют с пассерованной морковью и вновь пропускают через мясорубку, затем добавляют муку, подготовленные яйца. Порционируют и запекают в жарочном шкафу при температуре250-280 градусов С.
Температура подачи: 65 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Консистенция - однородная, мягкая; цвет - на разрезе серый.

2.8 СОУСЫ

СОУС СМЕТАННЫЙ:
Номер рецептуры: 54-1соус-2020

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: 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

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 до кремового цвета, не допуская пригорания.

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

В соус добавляют нарезанные петрушку, лук и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют соль, лавровый лист. Затем соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения. Готовый соус используют для приготовления производных соусов.
Если соус используют как самостоятельный, его заправляют кислотой лимонной (1 гр. на 1 литр) и маслом сливочным (70 гр. на 1 литр).
Температура подачи: 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

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: 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

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: 75 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - консистенция густой сметаны, цвет белый, вкус сметанный.

СОУС МОЛОЧНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ;
Номер рецептуры: 54-5соус-2020

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

Температура подачи: 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

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: 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

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: 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

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

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: 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

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: 75 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Консистенция - жидкая, однородная, без частиц не протертой ягоды; цвет - вишневый; вкус - сладкий; запах: вишни.

2.9 ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

ЧАЙ БЕЗ САХАРА;
Номер рецептуры: 54-1гн-2020

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: 75 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус и запах - свойственные чаю.

ЧАЙ С САХАРОМ;
Номер рецептуры: 54-2гн-2020

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

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: 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

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: 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

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.
В кипящую воду (в объеме 50% от объема) добавляют ягоды и сахар, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай. Разливают по стаканам.
Температура подачи: 75 градусов С.
Характеристика блюда на выходе: *Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.*

ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И САХАРОМ;
Номер рецептуры: 54-6гн-2020

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.
В кипящую воду (в объеме 50% от объема) добавляют ягоды и сахар, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай. Разливают по стаканам.
Температура подачи: 75 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С МАЛИНОЙ И САХАРОМ;
Номер рецептуры: 54-7гн-2020

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.
В кипящую воду (в объеме 50% от объема) добавляют ягоды и сахар, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай. Разливают по стаканам.
Температура подачи: 75 градусов С.

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

ЧАЙ С ЧЕРНИКОЙ И САХАРОМ;
Номер рецептуры: 54-8гн-2020

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.
В кипящую воду (в объеме 50% от объема) добавляют ягоды и сахар, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай. Разливают по стаканам.
Температура подачи: 75 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С БРУСНИКОЙ И САХАРОМ;
Номер рецептуры: 54-9гн-2020

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.

В кипящую воду (в объеме 50% от объема) добавляют ягоды и сахар, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай. Разливают по стаканам.
Температура подачи: 75 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И САХАРОМ;
Номер рецептуры: 54-10гн-2020

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.
В кипящую воду (в объеме 50% от объема) добавляют ягоды и сахар, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай. Разливают по стаканам.
Температура подачи: 75 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С МЕДОМ;
Номер рецептуры: 54-11гн-2020

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.
В кипящую воду (в объеме 50% от объема) добавляют мед и предварительно процеженный заваренный чай.
Разливают по стаканам.
Температура подачи: 75 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус и запах - свойственные чаю с медом.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И МЕДОМ;
Номер рецептуры: 54-12гн-2020

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. В кипящую воду (в объеме 50% от объема) добавляют мед и предварительно процеженный заваренный чай. Чай разливают по стаканам и добавляют нарезанный лимон.
Температура подачи: 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

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:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.

В кипящую воду (в объеме 50% от объема) добавляют ягоды, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай и мед. Разливают по стаканам.

Температура подачи: 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И МЕДОМ;

Номер рецептуры: 54-14гн-2020

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:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.

В кипящую воду (в объеме 50% от объема) добавляют ягоды, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай и мед. Разливают по стаканам.

Температура подачи: 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ С МАЛИНОЙ И МЕДОМ;
Номер рецептуры: 54-15гн-2020

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:
Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.
В кипящую воду (в объеме 50% от объема) добавляют ягоды, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай и мед. Разливают по стаканам.
Температура подачи: 75 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ С ЧЕРНИКОЙ И МЕДОМ;
Номер рецептуры: 54-16гн-2020

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:
Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.

В кипящую воду (в объеме 50% от объема) добавляют ягоды, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай и мед. Разливают по стаканам.
Температура подачи: 75 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ С БРУСНИКОЙ И МЕДОМ;
Номер рецептуры: 54-17гн-2020

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:
Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.
В кипящую воду (в объеме 50% от объема) добавляют ягоды, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай и мед. Разливают по стаканам.
Температура подачи: 75 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И МЕДОМ;
Номер рецептуры: 54-18гн-2020

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:
Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.
В кипящую воду (в объеме 50% от объема) добавляют ягоды, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай и мед. Разливают по стаканам.
Температура подачи: 75 градусов С.
Характеристика блюда на выходе: *Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.*

ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ВИШНЕЙ, МАЛИНОЙ И ЯБЛОКАМИ;
Номер рецептуры: 54-19гн-2020 – 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.
В кипящую воду (в объеме 50% от объема) добавляют ягоды, яблоки и сахар, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай. Разливают по стаканам.
Температура подачи: 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 – 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. В кипящую воду (в объеме 50% от объема) добавляют груши и апельсины, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай. Разливают по стаканам.

Температура подачи: 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с апельсином и грушами.

КАКАО С МОЛОКОМ;

Номер рецептуры: 54-21гн-2020

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: 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ;
Номер рецептуры: 54-22гн-2020

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

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ;
Номер рецептуры: 54-23гн-2020

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: 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 – 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: 75 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус и запах - свойственные чаю.

ЧАЙ С СИРОПОМ СТЕВИИ;
Номер рецептуры: 54-25гн-2020 – 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: 75 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус и запах - свойственные чаю.

ЧАЙ С МОЛОКОМ И СИРОПОМ СТЕВИИ;
Номер рецептуры: 54-26гн-2020 – 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: 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 – 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 – 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 плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.
В кипящую воду (в объеме 50% от объема) добавляют ягоды, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай и сироп. Разливают по стаканам.
Температура подачи: 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 – 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 – 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, 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 ЧЕРНИКОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ;
Номер рецептуры: 54-31гн-2020 – 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 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 БРУСНИКОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ;

Номер рецептуры: 54-32гн-2020 – 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 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 КЛЮКВОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ;

Номер рецептуры: 54-33гн-2020 – 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 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 ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ И СИРОПОМ СТЕВИИ;

Номер рецептуры: 54-34гн-2020 – 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, добавляют яблоки 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 яблоком*

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И МАЛИНОВЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ;

Номер рецептуры: 54-35гн-2020 – 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: 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 – 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: 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 – 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. *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 МАЛИНОВЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ;

Номер рецептуры: 54-38гн-2020 – 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, 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 ЧЕРНИКОЙ И ЧЕРНИЧНЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ;
Номер рецептуры: 54-39гн-2020 – 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, 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 БРУСНИЧНЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ;
Номер рецептуры: 54-40гн-2020 – 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.
В кипящую воду (в объеме 50% от объема) добавляют ягоды, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай и сироп. Разливают по стаканам.

Температура подачи: 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 – 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.
В кипящую воду (в объеме 50% от объема) добавляют предварительно процеженный заваренный чай и сироп. Разливают по стаканам.
Температура подачи: 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 – 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.

В кипящую воду (в объеме 50% от объема) добавляют предварительно процеженный заваренный чай. Разливают по стаканам. порционно добавляют сироп и лимон.
Температура подачи: 75 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.

ЧАЙ С ВИШНЕЙ И МЕДОМ;
Номер рецептуры: 54-43гн-2020

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:
Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.
В кипящую воду (в объеме 50% от объема) добавляют ягоды, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай и мед. Разливают по стаканам.
Температура подачи: 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

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:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.

В кипящую воду (в объеме 50% от объема) добавляют ягоды, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай и мед. Разливают по стаканам.

Температура подачи: 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами и медом.

2.10 ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ;

Номер рецептуры: 54-1хн-2020

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: 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

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: 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

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: 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

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: 20 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус - сладкий, с выраженным привкусом изюма.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ;
Номер рецептуры: 54-5хн-2020

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: 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

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: 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

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: 20 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом ягод.

КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ;
Номер рецептуры: 54-8хн-2020

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: 20 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом ягод.

КОМПОТ ИЗ ОБЛЕПИХИ;
Номер рецептуры: 54-9хн-2020

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: 20 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом ягод.

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНИКИ;
Номер рецептуры: 54-10хн-2020

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: 20 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом ягод.

КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ;
Номер рецептуры: 54-11хн-2020

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: 20 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом ягод.

КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ;
Номер рецептуры: 54-12хн-2020

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: 20 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом ягод.

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА;
Номер рецептуры: 54-13хн-2020

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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

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: 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 – 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: 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 – 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: 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 – 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: 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 – 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: 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

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: 20 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - сироп - прозрачный, ягоды с косточками; вкус и запах вишневый с медом.

КОМПОТ ИЗ КЛУБНИКИ;
Номер рецептуры: 54-31хн-2020

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
клубника	21,4	20	0,1	0	0,9	3,9
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
вода	203	203	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,1**	**0**	**7,3**	**29,3**

Продукты	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
клубника	0	0	0	0	1,2	1,8	19,8	2,5	1,4	1,9	0,1	0,2	0,07	3,6
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0**	**0**	**0**	**0**	**1,2**	**1,9**	**19,9**	**2,6**	**1,4**	**1,9**	**0,12**	**0,2**	**0,07**	**3,6**

Способ термической обработки: *варка.*
Технология приготовления:
Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, моют, удаляют плодоножки. В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут. Компот охлаждают.
Температура подачи: 20 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом ягод.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК;
Номер рецептуры: 54-32хн-2020

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
яблоко	45,2	40	0,2	0,1	3,6	16,1
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
вода	170	170	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,2**	**0,1**	**10**	**41,5**

Продукты	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
яблоко	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,9	92,3	5,6	3,1	3,8	0,77	0,8	0,11	3,2
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,01**	**0,01**	**1,2**	**0**	**1,6**	**8**	**92,5**	**5,7**	**3,1**	**3,8**	**0,79**	**0,8**	**0,11**	**3,2**

Способ термической обработки: *варка.*
Технология приготовления:
Яблоки моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют яблоки, варят при слабом кипении 10-12 минут. Компот охлаждают, разливают по стаканам, предварительно разложив туда яблоки.
Температура подачи: 20 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус кисло-сладкий с ароматом яблок, цвет светлый.

НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ;
Номер рецептуры: 54-33хн-2020

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
апельсин	32,3	22	0,2	0	1,6	7,6
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
вода	220	220	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,2**	**0**	**8**	**33**

Продукты	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
апельсин	0,01	0,01	1,06	0	5,28	2,2	36	6,6	2,5	4,4	0,06	0,4	0,1	3,7
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,01**	**0,01**	**1,06**	**0**	**5,28**	**2,2**	**36,1**	**6,7**	**2,5**	**4,4**	**0,08**	**0,4**	**0,1**	**3,7**

Способ термической обработки: *варка.*
Технология приготовления:
Цедру, снятую с апельсина, мелко нарезают, заливают горячей водой, кипятят в течение 5 мин, а затем оставляют на 3-4 ч для настаивания. После процеживания в отвар добавляют сахар, предварительно растворенный в воде и процеженный, доводят до кипения, вливают отжатый апельсиновый сок и охлаждают.
Температура подачи: 20 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Консистенция - жидкая; цвет - светло-оранжевый; вкус - сладко-кислый; запах - выражен аромат цитрусовых.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ;
Номер рецептуры: 54-34хн-2020

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
яблоко	56,5	50	0,2	0,2	4,5	20,2
лимон	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
вода	180	180	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,3**	**0,2**	**11,1**	**46,7**

Продукты	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
яблоко	0,01	0,01	1,5	0	2	9,9	115	7	3,9	4,8	0,96	1	0,13	4
лимон	0	0	0,08	0	1,12	0,6	9,47	2,5	0,7	1,3	0,04	0	0,02	0,7
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,01**	**0,01**	**1,58**	**0**	**3,12**	**11**	**125**	**10**	**4,7**	**6,1**	**1,02**	**1**	**0,15**	**4,7**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

Яблоки перебирают, моют, удаляют семенные гнезда, нарезают тонкими ломтиками. С лимонов снимают цедру, мякоть нарезают ломиками острым ножом. Цедру, снятую с лимона, мелко нарезают. Подготовленные яблоки и цедру заливают горячей водой, варят 10-15 минут и процеживают. В отвар добавляют сахар, доводят до кипения, закладывают лимон, доводят до кипения и варят 2-3 минуты.

Температура подачи: 20 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус кисло- сладкий с ароматом яблок и лимона, цвет светло желтый.

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.