

3.10 ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сахар-песок	✓ 7	7	0	0	6,4	25,4
смесь сухофруктов	✓ 26,8	25	0,5	0	13,4	55,6
вода	190	190	0	0	0	0
Выход:		✓ 200	0,5	0	19,8	81

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
смесь сухофруктов	0	0	15	0	0,02	0	0	49	2,1	4,3	0,07	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	15	0	0,02	0,1	0,2	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Сухофрукты перебирают, промывают в теплой воде.

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

Компот охлаждают, процеживают.

Фрукты раскладывают в стаканы, заливают отваром.

Температура подачи: не более 20 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОМПОТ ИЗ КУРАГИ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
курага	21,4	20	1	0,1	9,3	41,5
вода	202	202	0	0	0	0
Выход:		200	1	0,1	15,7	66,9

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	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.

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	томатное пюре	0,01	0	20,2	0	1,75	1,3	93	3	6,7	10	0,29	0	0,1
лук репчатый	0	0	0	0	0,43	0,3	16	3	1,3	5,5	0,08	0,3	0,05	3,4
морковь	0,02	0,03	540	0	0,9	7,2	75	11	15	22	0,27	2,3	0,04	25
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
кислота лимонная	0	0	0,01	0	0,15	0	0,4	0,4	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,03	0,03	560	0	3,23	68	184	18	23	37	0,65	11	0,19	28

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

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

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

Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

✓ **САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ;**

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
свекла	✓ 127	✓ 71,2	0,8	0,1	4,6	21,9
масло подсолнечное	✓ 5	✓ 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(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	свекла	0,01	0,02	0,68	0	2,28	20	136	19	11	21	0,69	4	0,35
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
Выход:	0,01	0,02	0,68	0	2,28	79	136	19	11	22	0,7	12	0,35	11

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

Температура подачи: не более 14 градусов С.

В тарелки с разложенными клецками наливают суп.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель ✓ 84,6	408	300	5,6	1,1	44,5	210,1
крупа рисовая	20	20	1,3	0,2	13,5	60,7
лук репчатый ✓ 10	50	40	0,5	0,1	3	14,7
картофель	544	400	7,5	1,4	59,3	280,1
макаронные изделия ✓ 8	40	40	4,1	0,5	25,7	123,3
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7
морковь ✓ 10	50	40	0,5	0	2,5	12,3
масло подсолнечное ✓ 2	10	10	0	8,8	0	79,1
лавровый лист ✓ 0,4	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0
бульон ✓ 140	700	700	13,2	3,1	1,9	88
Выход: ✓ 200	1000	25,8	13,9	92,5	598	

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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 бланшированную морковь с луком. Можно макаронные изделия отваривать до полуготовности отдельно, тогда бульон будет прозрачнее.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

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

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

✓ **ПЛОВ С КУРИЦЕЙ;**

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа рисовая	✓ 45,3	45,3	3	0,4	30,5	137,5
томатное пюре	✓ 10,7	10,7	0,4	0	1,1	6
лук репчатый	✓ 8,4	6,7	0,1	0	0,5	2,5
морковь	✓ 13,4	10,7	0,1	0	0,7	3,3
куриная грудка (филе)	✓ 76	67,3	14,9	1,1	0,2	70,8
масло подсолнечное	✓ 6,7	6,7	0	5,9	0	53
соль поваренная йодированная	✓ 0,8	0,8	0	0	0	0
вода	181,4	181,4	0	0	0	0
Масса риса с овощами в готовом блюде:	133					
Выход:		✓ 200	18,5	7,4	33,1	273,1

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	крупа рисовая	0,03	0,01	0	0	0	4,1	37,6	3,2	20	59	0,39	0,6	6,02
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 нарезают на кусочки по 15-20 г, посыпают солью, тушат, добавляют слегка пассерованные или припущенные с томатным пюре морковь и лук. Мясо и овощи заливают водой, доводят до кипения, всыпают перебранный промытый рис и варят до полуготовности. Когда рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на противень с водой и ставят в жарочный шкаф (пароконвектомат) на 25-40 минут. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. Плов можно готовить без томатного пюре. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

III. РЕЦЕПТУРЫ БЛЮД ДЛЯ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

3.1 ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
сыр российский	31,2	30	7	8,8	0	107,5								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сыр российский	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26	264	11	150	0,3	0	4,35	0

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

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

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

Перед раздачей порционированный сыр хранят в холодильнике.

Температура подачи: не более 14 градусов С.

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

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ);

Номер рецептуры: 53-19з-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
масло сливочное	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
масло сливочное	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,3

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

Масло нарезают на кусочки.

Перед раздачей порционированное масло хранят в холодильнике.

Температура подачи: не более 14 градусов С.

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

ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
огурец <i>339</i>	67,8	60	0,5	0,1	1,5	8,5								
Продукты <i>304</i>	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
огурец	0,02	0,02	6	0	6	4,8	85	14	8,4	25	0,36	1,8	0,18	10

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

Огурцы перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дурилаггов, сеток. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, затем нарезают кружочками или дольками, раскладывают на тарелки. Температура подачи: не более 14 градусов С.

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

ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)								
	брутто	нетто												
томат	33,9	67,8	0,7	0,1	2,3	12,8								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
томат	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	16	0,54	1,2	0,24	12

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

Помидоры перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дурилаггов, сеток. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками или кружочками, раскладывают на тарелки. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ В НАРЕЗКЕ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)								
	брутто	нетто												
перец сладкий	67,8	60	0,8	0,1	2,9	15,4								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
перец сладкий	0,05	0,05	150	0	120	1,2	98	4,8	4,2	9,6	0,3	1,8	0,06	4,2

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

Перец перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дурилаггов, сеток. У перцев отрезают плодоножку, далее их разрезают, очищают от семян, нарезают брусочками, раскладывают на тарелки. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность								
	брутто	нетто				(ккал.)								
картофель ✓ 68	340	250	4,7	0,9	37,1	175,1								
горох ✓ 16	80	80	15,4	1,4	36	218,5								
лук репчатый ✓ 10	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь ✓ 10	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
петрушка (корень) ✓ 2,5	12,5	10	0,1	0,1	0,9	4,7								
масло подсолнечное ✓ 4	20	20	0	17,6	0	158,2								
лавровый лист ✓ 0,04	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная ✓ 1,5	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон ✓ 130	650	650	12,2	2,9	1,8	81,7								
Выход:	1000	1000	33,4	23	81,4	665,7								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,22	0,14	4,5	0	20	9,5	1179	22	50	126	1,96	13	0,59	75
горох	0,47	0,1	0,96	0	0	20,1	580	81	74	229	4,73	4,1	9,22	24
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
петрушка (корень)	0,01	0,01	0,12	0	1,4	0,61	28,4	5	1,9	6,4	0,06	0	0,01	11
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,73	0,28	486	0	23,8	479	1912	135	145	402	7,38	80	10	144

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

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

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой на масле.

Подготовленный горох кладут в бульон (или воду) доводят до кипения. Добавляют картофель, нарезанный кубиками, пассерованные с маслом морковь и петрушку, лук и варят до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

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

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина I 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(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	картофель	0,09	0,06	1,87	0	8,3	3,9	489	9,1	21	52	0,81	5,2	0,24
говядина I 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 нарезают на куски, поперек волокон порционно из расчета по 2 куску на порцию, массой по 30-40 г, мясо запекают до образования легкой румяной корочки.

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

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

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
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
курага	0	0,01	21	0	0,1	0,8	86	8,5	5,5	7,6	0,17	0	0	0
изюм	0,01	0	0,22	0	0	5,3	41	4,2	2,2	6,7	0,16	0,1	0,03	14
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
Выход:	0,02	0,02	21,8	0	1,9	81	234	28	16	31	0,89	11	0,31	23

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Курагу замачивают, промывают проточной водой, измельчают.

Изюм перебирают, очищая от плодоножек, замачивают, просушивают.

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

Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)	
	брутто	нетто					
томатное пюре	✓ 28	✓ 16,8	16,8	0,6	0	1,8	9,5
лук репчатый	✓ 22,5	✓ 13,5	10,8	0,1	0	0,8	4
свекла	✓ 93,7	✓ 56,2	45	0,6	0	3,6	17,3
сахар-песок	✓ 1,7	✓ 0,7	0,7	0	0	0,6	2,5
масло подсолнечное	✓ 8	✓ 4,8	4,8	0	4,2	0	38
соль поваренная йодированная	✓ 0,2	✓ 0,2	0,2	0	0	0	0
кислота лимонная	✓ 0,3	✓ 0,3	0,3	0	0	0	0,1
Выход:	≈ 100%	60	1,3	4,2	6,8	71,4	

3.2 ПЕРВЫЕ БЛЮДА

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная ✓ 40	350	280	4,7	0,2	12	69,1
лук репчатый ✓ 10	50	40	0,5	0,1	3	14,7
морковь ✓ 10	50	40	0,5	0	2,5	12,3
петрушка (корень) ✓ 0,5	2,5	2	0	0	0,2	0,9
томатное пюре ✓ 12	6	6	0,2	0	0,6	3,4
мука пшеничная высший сорт 2 ✓	10	10	1	0,1	6,4	30,5
сметана ✓ 10	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8
масло подсолнечное ✓ 4	20	20	0	17,6	0	158,2
лавровый лист ✓ 0,04	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
соль поваренная йодированная 0,31,5	1,5	1,5	0	0	0	0
бульон ✓ 160	800	800	15	3,5	2,2	100,6
Выход: 200		1000	23,1	28,1	28,6	461

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; А - мкг рет.эква; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

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

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

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

Морковь припускают с маслом и небольшим количеством бульона до полуготовности.

Нашинкованный лук слегка бланшируют и пассируют на масле.

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

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

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

✓ **КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ;**

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность								
	брутто	нетто				(ккал.)								
говядина I категории	✓ 92,2	72,9	64,5	11,3	9,1	0	126,8							
молоко	✓ 23,1	17,3	17,3	0,5	0,4	0,8	8,3							
сухари панировочные	✓ 11,1	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8							
хлеб пшеничный	✓ 14,1	14,3	14,3	1	0,1	6,4	30,6							
масло сливочное	✓ 5,1	5,3	5,3	0	3,4	0,1	30,8							
соль поваренная йодированная	✓ 0,2	0,2	0,2	0	0	0	0							
Масса полуфабриката:			98,8											
Выход:	100%	75	13,7	13,1	12,4		221,3							
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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 I 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 нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченном в молоке, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют котлеты овально-приплюснутой формы шириной 1,5-2 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
лук репчатый	0	0	0	0	0,43	0,3	16	3	1,3	5,5	0,08	0,3	0,05	3,4
свекла	0,01	0,01	0,54	0	1,8	16	108	15	8,6	17	0,55	3,2	0,28	9
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
кислота лимонная	0	0	0,01	0	0,15	0	0,4	0,4	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,02	0,01	20,7	0	4,13	76	217	22	17	33	0,93	11	0,43	12

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой. Свеклу отваривают или запекают в духовом шкафу до готовности, очищают от кожицы, пропускают через мясорубку (до готовой продукции). Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют и пассеруют с добавлением масла подсолнечного, в конце пассерования добавляют томатное-пюре.

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

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

Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

✓ **ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ;**

Номер рецептуры: 54-163-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)	
	брутто	нетто					
картофель	✓ 30	✓ 18	13,2	0,2	0	2	9,2
лук репчатый	✓ 18,4	✓ 11,2	9	0,1	0	0,7	3,3
морковь	✓ 12,5	✓ 7,5	6	0,1	0	0,4	1,8
свекла	✓ 18,4	✓ 11,2	9	0,1	0	0,7	3,5
огурец соленый	✓ 34,5	✓ 22,5	18	0,1	0	0,3	1,8
масло подсолнечное	✓ 40	✓ 6	6	0	5,3	0	47,5
соль поваренная йодированная	✓ 0,1	0,1	0,1	0	0	0	0
Выход:	100	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
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:

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

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

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

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

Готовое мясо нарезают поперек волокон по 1-2 куска на порцию, заливают небольшим количеством бульона, доводят до кипения и хранят в нем мясо до отпуска при температуре 50-60 градусов в закрытой посуде. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

✓ **КУРИЦА ОТВАРНАЯ;**

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
куриная грудка (филе) ✓ 162,7	✓ 97.6	86.4	19.2	1.4	0.3	90.9
лук репчатый ✓ 45	✓ 2.7	2.4	0	0	0.2	0.9
петрушка (зелень) ✓ 45	✓ 2.7	2.4	0.1	0	0.2	1.1
соль поваренная йодированная ✓ 0.3 0.5	✓ 0.3	0.3	0	0	0	0
вода	216	216	0	0	0	0
Выход:	✓ 60	✓ 60	19.3	1.4	0.7	92.9

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
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 нарезают на куски и кладут в горячую воду, доводят до кипения, затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют нарезанную зелень, лук, соль и варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего мясо вынимают из бульона, дают им остыть и нарубают на порции.

Нарубленные порции птицы заливают горячим бульоном, доводят до кипения и кипятят 5-7 минут.

Хранят отварную птицу на мармите не более 2 часов. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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
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 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины, кладут в эмалированную посуду, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком, выделившийся сок отжимают.

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

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

✓ **САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ;**

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная $\sqrt{105}$	$\sqrt{63}$	50,4	0,9	0,1	2,4	13,6
морковь $\sqrt{12,5}$	$\sqrt{7,5}$	6	0,1	0	0,4	2
сахар-песок $\sqrt{3}$	$\sqrt{3}$	3	0	0	3	12
масло подсолнечное $\sqrt{10}$	$\sqrt{6}$	6	0	6	0	53,9
соль поваренная йодированная $\sqrt{0,2}$	$\sqrt{0,2}$	0,2	0	0	0	0
вода	3	3	0	0	0	0
кислота лимонная $\sqrt{0,2}$	$\sqrt{0,1}$	0,1	0	0	0	0
Выход:	$\sqrt{100}$	$\sqrt{60}$	1	6,1	5,8	81,5

В кипящий бульон (или воду) закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, варят 10 мин., затем закладывают картофель, вареную свеклу, коренья, пассерованный лук с морковью, томатную пасту, варят до готовности овощей.

За 5 минут до готовности борщ заправляют солью, сахаром, лимонной кислотой.

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

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ;

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

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

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
минтай (филе) ✓114	✓93,6	82,8	12,4	0,7	0	55,4
мука пшеничная высший сорт ✓5	✓4,4	4,4	0,4	0,1	2,8	13,5
сметана ✓5875	✓47	47	1,1	6,2	1,5	66,6
сыр российский ✓2.13	✓5,7	5,5	1,2	1,4	0	17,5
масло сливочное ✓588	✓4,7	4,7	0	3	0,1	27,4
масло подсолнечное ✓889	✓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:	✓100%	80	15,1	17,6	4,4	236,6

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг, А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	минтай (филе)	0,07	0,07	4,97	0,17	0,17	25	289	29	40	173	0,58	124	11,6	580
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,1	4,48	0,7	0,6	3,3	0,05	0,1	0,23	1	
сметана	0,01	0,04	30,2	0	0,08	14	45,3	36	3,7	25	0,08	4,2	0,17	6,6	
сыр российский	0	0,01	8,5	0,05	0,02	34	3,98	42	1,7	24	0,05	0	0,7	0	
масло сливочное	0	0	12,7	0,06	0	0,5	1,17	1	0	1,2	0,01	0	0,04	0,1	
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0	
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Выход:	0,09	0,12	56,3	0,28	0,27	162	344	110	46	226	0,78	141	12,7	587	

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

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

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

✓ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)	
	брутто	нетто					
картофель	✓ 544	272	200	3,8	0,7	29,7	140
фасоль	✓ 16	80	80	15,8	1,4	34,2	212,7
лук репчатый	✓ 10	50	40	0,5	0,1	3	14,7
морковь	✓ 12,5	62,5	50	0,6	0	3,1	15,4
масло подсолнечное	✓ 4	20	20	0	17,6	0	158,2
лавровый лист	✓ 0,04	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
соль поваренная йодированная	✓ 1,5	1,5	1,5	0	0	0	0
бульон	✓ 700	700	700	13,2	3,1	1,9	88
Выход:	с 200	1000	1000	33,9	22,9	72	629,5

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	картофель	0,17	0,11	3,6	0	16	7,6	943	18	40	101	1,57	10	0,47	60
фасоль	0,29	0,12	0	0	0	24,3	730	106	72	334	4,11	9,7	17,5	35	
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12	
морковь	0,02	0,03	600	0	1	7,98	83	12	17	24	0,3	2,5	0,04	28	
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0	
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0	
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Выход:	0,49	0,27	604	0	18,6	482	1815	152	134	481	6,37	83	18,2	135	

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

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

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

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

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

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

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

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
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 муку на растительном масле пассеровку, и, помешивая, доводят до кипения. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

✓ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель ✓ 2205	✓ 171,4	126	2,4	0,4	18,7	88,2
молоко ✓ 32	✓ 24	24	0,7	0,5	1	11,6
масло сливочное ✓ 9,1	✓ 6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
соль поваренная йодированная ✓ 0,50%	✓ 0,5	0	0	0	0	0
Выход:	150	3,2	5,2	19,8	139,4	

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
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 кипяченое молоко, растопленное сливочное масло. Пюре доводят до температуры 100 градусов Цельсия, постоянно помешивая, и прогревают 5-6 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

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

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

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

Одну часть картофеля выкладывают на смазанный маслом противень слоем 1-1,5 см, разравнивают. Затем выкладывают ровным слоем печень, а сверху оставшуюся часть картофеля. После разравнивания картофель смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в течение 25-30 мин при температуре 250-280 С. Готовую запеканку нарезают на порционные куски. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
печень говяжья	92,9	77,9	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	80	13,4	12,6	5,3	189,2

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	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
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.

✓ **СВЕКОЛЬНИК (СО СМЕТАНОЙ);**

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель ✓ 53,08	265,4	195,1	3,7	0,7	28,9	136,6
томатное пюре ✓ 9,22	36,1	36,1	1,2	0	3,9	20,4
лук репчатый ✓ 9,76	48,8	39	0,5	0,1	2,9	14,3
морковь ✓ 4,88	24,4	19,5	0,2	0	1,2	6
свекла ✓ 48,78	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 ✓ 8,9	19,5	19,5	0	17,2	0	154,4
лавровый лист	0	0	0	0	0	0,1
соль поваренная йодированная	4,9	4,9	0	0	0	0
вода	682,9	682,9	0	0	0	0
Выход:		1000	9	21,4	53,3	441,5

Продукты	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет. экв.; D - мкг)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	картофель	0,17	0,11	3,51	0	15,6	7,41	920	17	39	98	1,53	9,8	0,46	59
томатное пюре	0,01	0,01	43,3	0	3,75	2,74	201	6,4	14	22	0,63	0	0,22	0	
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,56	1,19	56,7	11	4,8	20	0,27	1,2	0,17	12	
морковь	0,01	0,01	234	0	0,39	3,11	32,4	4,6	6,5	9,3	0,12	1	0,02	11	
свекла	0,03	0,06	2,34	0	7,8	68,2	466	64	37	73	2,38	14	1,2	39	
сметана	0,01	0,02	15,7	0	0,04	7,41	23,5	19	1,9	13	0,04	2,2	0,09	3,4	
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	
лавровый лист	0	0	0,09	0	0,01	0,01	0,21	0,4	0,1	0,1	0,02	0	0	0	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	1435	0,36	16	0,9	3,2	0,12	195	0	0	
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Выход:	0,24	0,22	299	0	29,2	1525	1700	137	105	239	5,11	223	2,16	124	

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают брусочками (кубиками). Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой. Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют. Морковь и лук пассеруют. В кипящий бульон закладывают картофель, вареную свеклу, пассерованный лук с морковью, томатную пасту, варят до готовности овощей. За 5 минут до готовности заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

✓ СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (ГОРБУША);

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель ✓ 4616	380,8	280	5,3	1	41,5	196,1
крупа рисовая ✓ 4	20	20	1,3	0,2	13,5	60,7
лук репчатый ✓ 8	40	32	0,4	0,1	2,4	11,7
морковь ✓ 16	80	64	0,8	0,1	4	19,7
петрушка (зелень) ✓ 1,76	8,8	7	0,2	0	0,5	3,1
горбуша консерв. ✓ 35,76	180,8	160	31,4	8,2	0	199,2
масло сливочное ✓ 3	15	15	0,1	9,6	0,2	87,3
лавровый лист ✓ 0,04	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
соль поваренная йодированная ✓ 1,5	1,5	1,5	0	0	0	0
вода	800	800	0	0	0	0
Выход: ✓ 2200		1000	39,5	19,2	62,2	578,3

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)										
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
	картофель	0,24	0,16	5,04	0	22,4	10,6	1320	25	56	141	2,19	14	0,66	84	
крупа рисовая	0,01	0,01	0	0	0	1,82	16,6	1,4	8,7	26	0,17	0,3	2,66	10		
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,28	0,97	46,5	8,7	3,9	16	0,22	1	0,14	9,9		
морковь	0,03	0,04	768	0	1,28	10,2	106	15	21	31	0,39	3,2	0,06	35		
петрушка (зелень)	0	0	39,9	0	4,2	1,81	46,5	15	5,2	5,8	0,12	0,3	0,01	16		
горбуша консерв.	0,03	0,18	19,2	17,4	0	844	345	260	78	320	1,25	80	56,3	688		
масло сливочное	0	0,01	40,5	0,2	0	1,71	3,73	3,2	0	3,9	0,03	0	0,13	0,4		
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0		
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0		
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Выход:	0,32	0,41	873	17,6	29,2	1312	1886	335	173	545	4,48	159	60	844		

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Крупу рисовую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

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

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

Рыбные консервы открывают, рыбу измельчают.

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

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

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

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

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯДИНОЙ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)									
	брутто	нетто													
картофель	√ 224,4	165	3,1	0,6	24,5	115,5									
говядина I категории	√ 126,6	112	19,6	15,8	0	220,3									
сухари панировочные	√ 3	3	0,3	0	1,8	9									
яйцо куриное	0,11 яйца √ 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(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, 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 I 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 нарезают на куски, пропускают через мясорубку, заправляют размягченным сливочным маслом, солью. Кладут на смазанный маслом противень слоем 2-3 см и прогревают, помешивая, в жарочном шкафу при температуре 160-180 С в течение 8-10 мин.

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

Одну часть картофеля выкладывают на смазанный маслом противень слоем 1-1,5 см, разравнивают. Затем выкладывают ровным слоем мясо, а сверху оставшуюся часть картофеля. После разравнивания картофель смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в течение 25-30 мин при температуре 250-280 С. Готовую запеканку нарезают на порционные куски. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 108

Наименование кулинарного изделия (блюда): Бульон мясокостный.

Номер рецептуры: 108, стр.60

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной, часть 1- 1996 г.

Наименование сырья	Масса	
	Брутто, г	Нетто, г
Говядина (I категории) <i>34,72</i>	<i>32,55</i> 43.4	32
Морковь <i>1,04</i>	<i>0,98</i> 1,3	1
Лук репчатый <i>1,28</i>	<i>1,2</i> 1,6	1,4
Вода <i>204,6</i>	<i>189</i> 252	252
Выход <i>≈ 160г. ≈ 150г.</i>		200

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):	5,34	Ca (мг):	5,34
Жиры (г):	3,86	Mg (мг):	0
Углеводы (г):	0,26	Fe (мг):	0,26
Эн.ценность (ккал):	57,34	C (мг):	5,34

Технология приготовления.

Подготовленные кости с мясом заливают холодной водой и доводят до кипения. Затем бульон сливают и вновь заливают холодной водой и варят при слабом кипении. В процессе варки с поверхности бульона снимают пену и жир. Продолжительность варки бульона из говяжьих костей 3,5- 4 часа. За 30-40 мин до окончания варки в кипящий бульон добавляют подпеченные овощи и соль. Готовый бульон процеживают. После варки удаляют кости, мясо режут на порционные куски 10-12 г, которые добавляются по окончании варки в суп и подвергаются вторичной термической обработке.