

2.4. Гигиена детей и подростков

СБОРНИК РЕЦЕПТУР

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



НОВОСИБИРСК – 2020

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, 155 с.

Сборник подготовлен:

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание

I. Введение	4
II. Общие положения	5
III. Рецептуры блюд	12
3.1. Холодные блюда	12
3.2. Первые блюда	25
3.3. Блюда из круп (каши)	41
3.4. Гарниры	56
3.5. Блюда из яиц и творога	68
3.6. Блюда из рыбы	79
3.7. Блюда из мяса	88
3.8. Соусы	100
3.9. Горячие напитки	105
3.10. Холодные напитки	118
Приложение 1. Варианты меню завтраков для обучающихся 1-4 классов	127
Меню № 1	127
Меню № 2	129
Меню № 3	131
Меню № 4	133
Меню № 5	135
Меню № 6	137
Меню №7 – для детей, страдающих целиакией	139
Меню №8 – для детей, страдающих целиакией	141
Приложение 2. Варианты меню обедов для обучающихся 1-4 классов	143
Меню № 9	143
Меню № 10	146
Меню № 11	149
Приложение 3. Рекомендуемый режим питания обучающихся и распределение суточной калорийности по приемам пищи	152
Приложение 4. Рекомендуемая продолжительность тепловой обработки продуктов при приготовлении готовых блюд для завтраков и обедов обучающихся	152
Список использованных источников	154

Сокращения:

СД - сахарный диабет

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

I. Введение

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

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

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

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

Типовые меню и рецепты 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»).

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

II. Общие положения

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

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

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

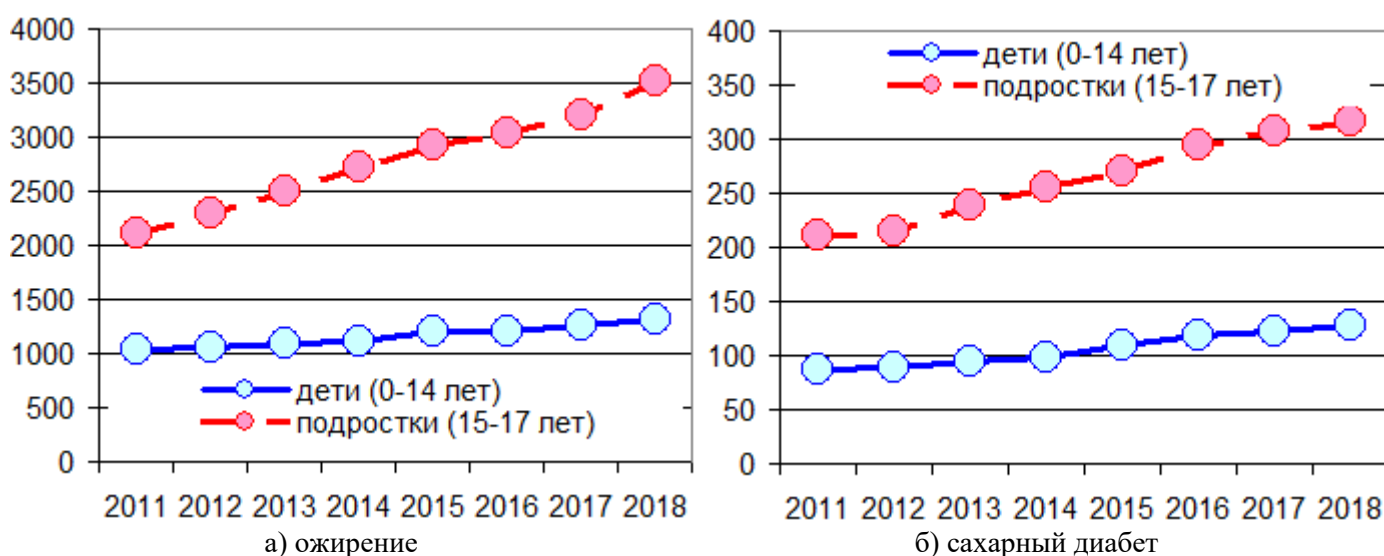


Рисунок 1. - Динамика общей заболеваемости детей и подростков за 2011-2018 гг. (на 100 тыс. нас.)

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

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

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

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

Из 92 встречающихся в природе химических элементов 81 обнаруживается в организме человека. 22 основных составляют 4-5% от среднего веса человека. 12 химических элементов (C, O, H, N, P, Ca, Mg, K, S, F, Cl) называют структурными, поскольку они составляют 99% элементного состава человеческого организма и входят в состав клеток и тканей организма. Их также называют макроэлементами.

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

Потребность в них составляет от 10 мг до нескольких граммов в день. Микроэлементами (17 эссенциальных - Fe, J, Cu, Zn, Co, Cr, Mo, Ni, V, Se, Mn, As, F, Si, Li, B, Br) называют элементы, присутствующие в организме человека в очень малых следовых количествах. Потребность в них от нескольких микрограммов до мг. Эссенциальные элементы входят в состав различных ферментов, гормонов, витаминов, составляют необходимую в функциональном отношении часть различных клеточных структур. Микроэлементы влияют на рост и развитие ребенка, на процессы дыхания, кроветворения, иммуногенеза, поведенческие реакции, на морфофункциональную деятельность и другие функции всех органов и тканей.

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

При составлении меню необходимо руководствоваться действующими санитарными нормами и правилами, регламентирующими требования к энергетической и пищевой ценности меню, а также расчётными данными соответствующие значениям для школьных завтраков и обедов (табл.1). При этом, 12-17% энергии в меню следует получать за счет белков, 25-35% - за счет жиров и 50-55% - за счет углеводов; необходимо рационально распределять калорийность меню в течение дня: завтрак -20-25% от суточной калорийности, обед 30-35%, полдник 5-10%, ужин 25-30%; меню должно обеспечивать организм необходимым количеством воды, витаминов, минеральных солей и содержать все незаменимые аминокислоты и ненасыщенные жирные кислоты; продукты, входящие в состав блюд, а также употребляемые без дополнительной кулинарной обработки не должны содержать усилителей вкуса искусственных красителей.

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

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

продолжение таблицы 1.

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

продолжение таблицы 1.

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

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

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

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

С целью обеспечения оптимального режима питания для организации питания обучающихся 1-4 классов выделяют 1-2 перемены (первая смена - горячие завтраки; вторая смена – обеды). В случае, если к накрыванию столов привлекается персонал столовой (или дежурные), рекомендуемая продолжительность перемен для горячих

завтраков и обедов должна составлять не менее 20 минут. В случае, если дети накрывают на столы самостоятельно (через линию раздачи), рекомендуется увеличивать продолжительность перемен для приема пищи до 30 минут. В случае, если для организации питания предусматривается использование столовой, находящейся за пределами общеобразовательной организации, продолжительность перемен для приема пищи рекомендуется увеличивать на суммарное время нахождения ребенка в пути.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

t – масса (объем) одной порции блюда;

E электросковороды – объем электросковороды необходимый для приготовления количества блюд для детей из расчета организации.

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

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

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

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

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	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сыр российский	15.6	15	3.51	4.5	0	54.5
сыр российский	31.2	30	7.02	9	0	109.1

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сыр российский	0.01	0.04	39	0.04	0.0	150	17	150	7	82	0	0	0
сыр российский	0.01	0.09	78	0.09	0	300	35	300	14	163	0	0	0

Технология приготовления:

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

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

Перед раздачей порционированный сыр хранят в холодильнике.

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

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ);

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10.0	10.0	0.1	8.3	0.1	74.9

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0.00	0.00	50	0.01	0	7	2	2	0	2	0	0	0

Технология приготовления:

Масло нарезают на кусочки.

Перед раздачей порционированное масло хранят в холодильнике.

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

ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
огурец	67.8	60.0	0.5	0.0	1.8	9.1

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
огурец	0.02	0.02	6	0.12	6	5	85	14	8	25	1.00	1.80	0

Технология приготовления:

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

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

ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
томат	67.8	60.0	0.4	0.0	2.5	11.5

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
томат	0.04	0.02	80	0.32	15	24	174	8	12	16	1.00	1.20	0

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ В НАРЕЗКЕ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
перец сладкий	67.8	60.0	0.8	0.0	3.4	16.8

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
перец сладкий	0.06	0.05	0	0.60	150	11	98	5	7	10	0.00	1.8	0

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

Цвет соответствует ингредиентам нарезки; вкус и запах сладкого перца.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ;**Номер рецептуры: 54-53-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
томат	32.5	28.8	0.17	0	1.21	5.5
огурец	23.7	21	0.17	0	0.63	3.2
лук зеленый	8.1	7.2	0.09	0	0.31	1.6
масло подсолнечное рафинир.	3	3	0	3	0	27
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		60	0.4	3.0	2.2	37.3

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
томат	0.02	0.01	38.3	0.15	7	12	84	4	6	7	0	0.6	0
огурец	0.01	0.01	2.1	0.04	2	2	30	5	3	9	0	0.6	0
лук зеленый	0	0.01	24	0.02	2	4	19	9	1	2	0	0.1	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.03	0.03	64.4	0.2	11.0	93	133	19.0	10.0	18.0	0.0	9.3	0.2

Технология приготовления:

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ;**Номер рецептуры: 54-63-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
капуста белокочанная	36	28.8	0.52	0	1.56	8.3
томат	15	12	0.07	0	0.5	2.3
огурец	15	12	0.1	0	0.36	1.8
яйцо куриное	5.28	4.8	0.61	0.55	0.03	7.5
масло подсолнечное рафинир.	6	6	0	5.99	0	53.9
кислота лимонная	0.1	0.1	0	0	0	0
вода	3	3	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		60	1.3	6.5	2.5	73.8

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.02	0.01	28.2	0.12	14	4	53	14	5	9	0	0.9	0
томат	0.01	0	16	0.06	3	5	35	2	2	3	0	0.2	0
огурец	0	0	1.2	0.02	1	1	17	3	2	5	0	0.4	0
яйцо куриное	0	0.02	12	0.01	0	6	7	3	1	9	0	1	2
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.03	0.03	57.4	0.2	18.0	91	112	23.0	10.0	26.0	0.0	10.5	1.6

Технология приготовления:

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

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

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

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – соответствует входящим в состав салата овощей.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ;

Номер рецептуры: 54-73-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
капуста белокочанная	93.75	75	1.35	0	4.05	21.6
морковь	7.5	6	0.08	0.01	0.42	2
лук репчатый	7.5	6	0.1	0	0.57	2.7
сахар-песок	1.8	1.8	0	0	1.8	7.2
кислота лимонная	0.1	0.1	0	0	0	0
масло подсолнечное рафинир.	6	6	0	5.99	0	53.9
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		60	1.5	6.0	6.8	87.4

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.04	0.04	73.5	0.3	38	10	139	36	12	23	1	2.2	0
морковь	0	0	22	0.06	0	1	12	3	2	3	0	0.3	0
лук репчатый	0	0	0	0.01	1	1	11	2	1	3	0	0.2	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.04	0.04	95.5	0.4	39.0	87	162	42.0	15.0	29.0	1.0	10.7	0.2

Технология приготовления:

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

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

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	63	50.4	0.91	0	2.72	14.5
морковь	7.5	6	0.08	0.01	0.42	2
масло подсолнечное рафинир.	6	6	0	5.99	0	53.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.99	12
кислота лимонная	0.1	0.1	0	0	0	0
вода	3	3	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		60	1.0	6.0	6.1	82.4

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.03	0.03	49.4	0.2	25	7	93	24	8	16	1	1.5	0
морковь	0	0	22	0.06	0	1	12	3	2	3	0	0.3	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.03	0.03	71.4	0.3	25.0	83	105	28.0	10.0	19.0	1.0	9.8	0.2

Технология приготовления:

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

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

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

Капусту и морковь складывают в эмалированную кастрюлю, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком до выделения сока. Затем заправляют сахаром, раствором лимонной кислоты, растительным маслом, хорошо перемешивают.

Характеристика блюда на выходе:

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

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ; Номер рецептуры: 54-93-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	42.75	34.2	0.62	0	1.85	9.8
яблоко	13.56	12	0.05	0.05	1.18	5.3
морковь	15	12	0.16	0.01	0.84	4.1
масло подсолнечное рафинир.	6	6	0	5.99	0	53.9
кислота лимонная	0.1	0.1	0	0	0	0
вода	3	3	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		60	0.8	6.1	3.9	73.1

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.02	0.02	33.5	0.14	17	4	63	16	5	11	0	1	0
яблоко	0	0	0.6	0.04	1	3	33	2	1	1	0	0.2	0
морковь	0.01	0.01	44	0.12	1	3	24	6	5	7	0	0.6	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.03	0.03	78.1	0.3	19.0	85	120	25.0	11.0	19.0	0.0	9.8	0.1

Технология приготовления:

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

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

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ОВОЩАМИ;

Номер рецептуры: 54-103-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
капуста цветная	27.8	22.2	0.52	0	0.99	6
томат	17.3	13.8	0.08	0	0.53	2.4
огурец	17.3	13.8	0.1	0	0.38	1.9
яйцо куриное	8.6	7.8	0.93	0.79	0.05	11
масло подсолнечное рафинир.	3.6	3.6	0	3.16	0	28.5
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		60	1.6	4.0	2.0	49.8

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста цветная	0.02	0.02	0	0.11	6	2	47	5	3	10	0	0.7	0.1
томат	0.01	0	11	0.06	1	6	40	2	2	3	0	0.3	0.0
огурец	0	0	0.83	0.02	1	1	19	3	2	5	0	0.4	0.0
яйцо куриное	0	0.03	11.7	0.01	0	10	11	4	1	13	0	1.6	2.1
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0.0
Выход:	0.03	0.05	23.5	0.2	8.0	94	117	15.0	8.0	31.0	0.0	11.0	2.2

Технология приготовления:

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

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

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

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

Помидоры, огурцы и яйца заправляют солью и перемешивают.

При отпуске салат заправляют растительным маслом.

Характеристика блюда на выходе:

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

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК;

Номер рецептуры: 54-113-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
морковь	45.8	36.6	0.48	0.04	2.56	12.5
яблоко	20.3	18	0.07	0.07	1.76	8
масло подсолнечное рафинир.	6	6	0	5.99	0	53.9
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		60	0.6	6.1	4.3	74.4

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
морковь	0.02	0.03	134	0.37	2	8	73	19	14	20	0	1.8	0.0
яблоко	0.01	0	0.9	0.05	2	5	50	3	2	2	0	0.4	0.1
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0.0
Выход:	0.03	0.03	135	0.4	4.0	88	123	23.0	16.0	22.0	0.0	10.2	0.1

Технология приготовления:

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ИКРА МОРКОВНАЯ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
морковь	56.3	45	0.55	0.04	2.87	14
лук репчатый	13.5	10.8	0.17	0	0.93	4.4
томат-пюре	16.8	16.8	0.57	0	1.8	9.5
масло подсолнечное рафинир.	4.8	4.8	0	4.22	0	38
кислота лимонная	0.3	0.3	0	0	0	0
сахар-песок	0.7	0.7	0	0	0.64	2.5
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		60	1.3	4.3	6.2	68.4

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
морковь	0.02	0.03	99	0.36	1	9	90	20	15	22	0	2.2	0.0
лук репчатый	0	0	0	0.02	0	2	19	3	1	5	0	0.3	0.0
томат-пюре	0.01	0	0.02	0.08	2	25	0	3	0	10	0	0	0.1
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0.0
Выход:	0.03	0.03	99.0	0.5	3.0	111	109	27.0	16.0	37.0	0.0	10.5	0.1

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, в конце пассерования добавляют томатное-пюре.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
свекла	71.3	57	0.8	0.05	4.56	21.9
масло подсолнечное рафинир.	3	3	0	2.64	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, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
свекла	0.01	0.02	0	0.09	2	49	164	19	21	21	1	4	0.4
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0.0
Выход:	0.01	0.02	0.0	0.1	2.0	124	164	20.0	21.0	21.0	1.0	12.0	0.4

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ;**Номер рецептуры: 54-143-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
свекла	56.3	45	0.63	0.04	3.6	17.3
курага	6.4	6	0.29	0.02	2.78	12.5
изюм	6.1	6	0.1	0	3.87	15.9
масло подсолнечное рафинир.	3.6	3.6	0	3.16	0	28.5
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		60	1.0	3.2	10.3	74.2

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
свекла	0.01	0.01	0	0.07	2	39	130	15	17	17	1	3.1	0.3
курага	0	0.01	21	0.14	0	1	103	8	5	8	0	0	0.0
изюм	0.01	0	0	0.02	0	7	52	4	2	7	0	0	0.0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0.0
Выход:	0.02	0.02	21.0	0.2	2.0	122	285	28.0	24.0	32.0	1.0	11.1	0.3

Технология приготовления:

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

Курагу замачивают, промывают проточной водой, измельчают.

Изюм перебирают, очищая от плодоножек, замачивают, просушивают.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ;**Номер рецептуры: 54-153-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
свекла	56.3	45	0.63	0.04	3.6	17.3
лук репчатый	13.5	10.8	0.17	0	0.93	4.4
томат-пюре	16.8	16.8	0.57	0	1.8	9.5
масло подсолнечное рафинир.	4.8	4.8	0	4.22	0	38
кислота лимонная	0.3	0.3	0	0	0	0
сахар-песок	0.7	0.7	0	0	0.64	2.5
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		60	1.4	4.3	7.0	71.7

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
свекла	0.01	0.01	0	0.07	2	39	130	15	17	17	1	3.1	0.3
лук репчатый	0	0	0	0.02	0	2	19	3	1	5	0	0.3	0.0
томат-пюре	0.01	0	0.02	0.08	2	25	0	3	0	10	0	0	0.1
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0.0
Выход:	0.02	0.01	0.0	0.2	4.0	141	149	22.0	18.0	32.0	1.0	11.4	0.4

Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой. Свеклу отваривают или запекают в духовом шкафу до готовности, очищают от кожицы, пропускают через мясорубку (до готовой продукции).

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	23.9	17.6	0.33	0.02	3.16	14.1
свекла	15	12	0.17	0.01	0.96	4.6
морковь	10	8	0.1	0.01	0.51	2.5
огурец соленый	30	24	0.18	0.02	0.37	2.4
лук репчатый	15	12	0.19	0	1.04	4.9
масло подсолнечное рафинир.	8	8	0	7.03	0	63.3
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		80	1.0	7.1	6.0	91.8

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.02	0.01	0	0.13	1	5	100	2	4	9	0	0.9	0
свекла	0	0	0	0.02	0	10	35	4	4	4	0	0.8	0
морковь	0	0	17.6	0.06	0	2	16	4	3	4	0	0.4	0
огурец соленый	0	0	0	0	0	0	0	5	0	4	0	0	0
лук репчатый	0	0	0	0.02	0	2	21	3	1	6	0	0.4	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.02	0.01	17.6	0.2	1.0	94	172	19.0	12.0	27.0	0.0	10.5	0.2

Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, обрезают, запекают в жарочном шкафу до готовности, охлаждают, нарезают на овощерезке на кубики.

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

Морковь перебирают, моют, чистят, отваривают, охлаждают, нарезают кубиками.

Огурцы очищают от кожицы и семян, нарезают ломтиками 1х6 мм, отжимают.

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

Все овощи, за исключением свеклы соединяют, заправляют растительным маслом и солью.

Свеклу заправляют растительным маслом отдельно, затем соединяют с остальными овощами, хорошо перемешивают.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - овощи аккуратно нарезаны; консистенция - вареные овощи - мягкие, сырые - слегка хрустящие; цвет - соответствует виду овощей; вкус и запах соответствуют виду овощей.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЧЕРНОСЛИВА

Номер рецептуры: 54-173-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
морковь	56.3	45	0.59	0.05	3.15	15.3
чернослив	16.1	15	0.34	0.1	8.62	36.8
сахар-песок	1.2	1.2	0	0	1.2	4.8
Выход:		60	0.9	0.2	13.0	56.9

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
морковь	0.03	0.03	165	0.45	2	9	90	23	17	25	1	2.2	0
чернослив	0	0.01	1.5	0.22	0	2	130	12	15	12	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.0	0.0	167	0.7	2.0	11	220	35.0	32.0	37.0	1.0	2.2	0.0

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 с добавляют сахар.

Характеристика блюда на выходе:

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

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Номер рецептуры: 54-183-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
свекла	62.3	49.8	0.7	0.04	3.99	19.2
чернослив	7.7	7.2	0.16	0.04	3.77	16.1
масло подсолнечное рафинир.	3.6	3.6	0	3.16	0	28.5
Выход:		60	0.9	3.2	7.8	63.8

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
свекла	0.01	0.02	0	0.08	2	43	143	16	19	19	1	3.5	0
чернослив	0	0.01	0.43	0.09	0	1	62	5	6	5	0	0	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.01	0.03	0.4	0.2	2.0	44	205	21.0	25.0	24.0	1.0	3.5	0.3

Технология приготовления:

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

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают или запекают в жарочном шкафу до готовности, очищают от кожицы, нарезают тонкой мелкой соломкой.

Смешивают чернослив с нарезанной свеклой, добавляют растительное масло.

Характеристика блюда на выходе:

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

3.2 ПЕРВЫЕ БЛЮДА

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
капуста белокочанная	350	280	4.74	0	13.76	74
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
петрушка (корень)	2.5	2	0.03	0.01	0.18	0.9
томат-пюре	6	6	0.2	0	0.64	3.4
масло подсолнечное рафиниров.	20	20	0	17.58	0	158.2
мука пшеничная высший сорт	10	10	0.97	0.08	6.75	31.6
вода	800	800	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
сметана 15.0%	50	50	1.22	6.6	1.64	70.8
Выход:		1000	8.3	24.3	29.0	367.8

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.1	0.1	165	0.9	56	36	518	118	39	76	2	8.4	1
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
петрушка (корень)	0	0	0	0	0	0	5	2	1	1	0	0	0
томат-пюре	0	0	0.01	0	1	9	0	1	0	4	0	0	0
масло подсолнечное рафиниров.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0.1	0	1	12	2	1	7	0	0.2	1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0	0	32.1	0.2	0	20	58	39	4	26	0	0	0
Выход:	0.2	0.2	285	1.7	60.0	642	743.0	197	64	153	2.0	71.8	1.6

Технология приготовления:

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

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

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

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

Морковь припускают с маслом и небольшим количеством воды до полуготовности.

Нашинкованный лук слегка бланшируют и пассируют на масле.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
свекла	200	160	2.26	0.14	12.81	61.5
капуста белокочанная	100	80	1.35	0	3.93	21.1
картофель	108.8	80	1.5	0.07	14.34	64
морковь	62.5	50	0.61	0.04	3.19	15.6
петрушка (корень)	2.5	2	0.03	0.01	0.18	0.9
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
томат-пюре	30	30	1.02	0	3.22	16.9
масло подсолнечное рафиниров.	20	20	0	17.58	0	158.2
сахар-песок	10	10	0	0	9.08	36.3
вода	800	800	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
кислота лимонная	1	1	0	0	0	0
сметана 15.0%	50	50	1.22	6.6	1.64	70.8
Выход:		1000	8.6	24.4	51.9	461.7

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
свекла	0	0.1	0	0.3	6	138	461	52	60	60	2	11.2	1
капуста белокочанная	0	0	47	0.3	16	10	148	34	11	22	1	2.4	0
картофель	0.1	0	0	0.6	6	22	454	7	16	40	1	4	0
морковь	0	0	110	0.4	1	11	100	22	17	24	1	2.5	0
петрушка (корень)	0	0	0	0	0	0	5	2	1	1	0	0	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
томат-пюре	0	0	0.04	0.1	3	45	0	5	0	18	1	0	0
масло подсолнечное рафиниров.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0	0	32.1	0.2	0	20	58	39	4	26	0	0	0
Выход:	0.2	0.2	189	2.0	34.0	814	1296	178	115	211	6.0	81.3	2.0

Технология приготовления:

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

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

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

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

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

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

Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.

В кипящую воду закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, варят 10 мин., затем закладывают картофель, вареную свеклу, корни, пассерованный лук с морковью, томатную пасту, варят до готовности овощей.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	408	300	5.64	0.26	53.78	240.1
крупа рисовая	20	20	1.32	0.11	14.07	62.5
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
огурец соленый	75	60	0.45	0.05	0.93	6
вода	750	750	0	0	0	0
масло подсолнечное рафиниров.	20	20	0	17.58	0	158.2
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
сметана 15.0%	50	50	1.22	6.6	1.64	70.8
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		1000	9.8	24.6	76.4	566.5

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.3	0.1	0	2.2	24	84	1704	26	60	151	2	15	1
крупа рисовая	0	0	0	0.3	0	5	11	4	4	17	0	0	3
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
огурец соленый	0	0	0	0	0	0	0	13	0	10	1	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное рафиниров.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
сметана 15.0%	0	0	32.1	0.2	0	20	58	39	4	26	0	0	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.3	0.2	120	3.0	27.0	685	1923	117	87	243	3.0	78.2	3.8

Технология приготовления:

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

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

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

Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.

Соленые огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками. Соленые огурцы припускают в небольшом количестве бульона или воды 10-15 мин.

Крупу рисовую перебирают, промывают несколько раз, меняя воду.

Крупу закладывают в кипящую воду в соотношении 1:3, варят, помешивая до полуготовности, отвар сливают.

В кипящую воду кладут полупроваренную крупу, варят 10 мин, добавляют картофель, пассерованные репчатый лук и морковь, через 5-10 мин добавляют припущенные огурцы.

За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	408	300	5.64	0.26	53.78	240.1
капуста белокочанная	100	80	1.35	0	3.93	21.1
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
огурец соленый	75	60	0.45	0.05	0.93	6
вода	700	700	0	0	0	0
масло подсолнечное рафиниров.	20	20	0	17.58	0	158.2
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
сметана 15.0%	50	50	1.22	6.6	1.64	70.8
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		1000	9.8	24.5	66.3	525.1

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.3	0.1	0	2.2	24	84	1704	26	60	151	2	15	1
капуста белокочанная	0	0	47	0.3	16	10	148	34	11	22	1	2.4	0
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
огурец соленый	0	0	0	0	0	0	0	13	0	10	1	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное рафиниров.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
сметана 15.0%	0	0	32.1	0.2	0	20	58	39	4	26	0	0	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.3	0.2	167	3.0	43.0	690	2060	147	94	248	4.0	80.6	1.3

Технология приготовления:

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

Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

Соленые огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками. Соленые огурцы припускают в небольшом количестве бульона или воды до готовности (10-15 мин.).

В кипящую воду кладут капусту, варят 10 мин, добавляют картофель, пассерованные репчатый лук и морковь, через 5-10 мин добавляют припущенные огурцы.

За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью.

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

Настаивают рассольник 10-12 мин.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	544	400	7.52	0.35	71.71	320.1
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
лук репчатый	62.5	50	0.8	0	4.32	20.5
томат-пюре	10	10	0.34	0	1.07	5.6
петрушка (корень)	12.5	10	0.14	0.05	0.92	4.7
бульон	700	700	13.16	3.08	1.91	88
говядина 1 категории	128.8	114	20.25	12.44	0	193
соль поваренная йодированная	2.4	2.4	0	0	0	0
вода	10	10	0	0	0	0
яйцо куриное	8.8	8	0.96	0.81	0.05	11.3
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		1000	43.7	16.8	82.5	655.7

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.4	0.2	0	2.9	32	112	2272	35	80	202	3	20	1
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	9	88	14	6	25	0	1.5	0
томат-пюре	0	0	0.01	0.1	1	15	0	2	0	6	0	0	0
петрушка (корень)	0	0	0	0.1	1	0	26	8	4	7	0	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
говядина 1 категории	0.1	0.1	0	2.6	0	68	359	9	21	196	3	8.2	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	898	0	10	2	0	0	96	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
яйцо куриное	0	0	12	0	0	11	11	4	1	13	0	1.6	2
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.5	0.4	100	6.0	37.0	1121	2836	100	127	468	6.0	129	3.4

Технология приготовления:

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

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

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

В кипящий бульон (воду) кладут картофель, нарезанный брусочками. Добавляют припущенную морковь, бланшированный и пассированный репчатый лук, томатную пасту. Варят до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

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

При отпуске в тарелку кладут горячие фрикадельки и наливают суп.

Характеристика блюда на выходе:

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

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ;
Номер рецептуры: 54-6с-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	272	200	3.76	0.18	35.85	160
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
масло подсолнечное рафиниров.	10	10	0	8.79	0	79.1
бульон	750	750	14.1	3.3	2.05	94.3
соль поваренная йодированная	0.9	0.9	0	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	30.8	30.8	2.98	0.24	20.8	97.3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	3.5	3.5	0.02	2.54	0.03	23.1
яйцо куриное	9.7	8.8	1.05	0.89	0.06	12.4
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
вода	45.8	45.8	0	0	0	0
Выход:		1000	23.0	16.0	64.8	495.1

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.2	0.1	0	1.4	16	56	1136	18	40	101	2	10	1
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
масло подсолнечное рафиниров.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	337	0	4	1	0	0	36	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0.3	0	3	38	5	4	23	0	0.5	2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	10.5	0	0	3	1	1	0	1	0	0	0
яйцо куриное	0	0	13.2	0	0	12	12	4	1	15	0	1.8	2
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.2	0.2	112	2.1	19.0	426	1337	61.0	64	179	2.0	51.5	4.7

Технология приготовления:

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

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

В кипящий бульон кладут нарезанный кубиками картофель и варят 5 минут, затем добавляют нарезанную морковь, лук, припущенные с добавлением масла и варят еще 10 минут.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 минуты до готовности добавляют лавровый лист.

Тесто для клецок – яйца взбивают, добавляют соль, воду, растопленное масло; подготовленную массу вливают в муку, размешивают, получается тесто консистенцией как на оладьи. Тесто массой по 5- 10г., закладывают в кипящую подсоленную воду, варят 7 минут, откидывают и сразу же раскладывают в тарелки порционно.

В тарелки с разложенными клецками наливают суп.

Характеристика блюда на выходе:

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

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ;**Номер рецептуры: 54-7с-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
макаронные изделия высшего сорта	40	40	3.91	0.32	27.37	128
картофель	544	400	7.52	0.35	71.71	320.1
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
масло подсолнечное рафинированное	10	10	0	8.79	0	79.1
вода	700	700	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		1000	12.6	9.5	105.1	556.1

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия высшего сорта	0.1	0	0	0.4	0	0	4	44	6	30	0	0	0
картофель	0.4	0.2	0	2.9	32	112	2272	35	80	202	3	20	1
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.4	0.2	88.0	3.7	35.0	688	2426	114	105	271	3.0	83.2	1.1

Технология приготовления:

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

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

В кипящую воду кладут картофель, и варят 5-10 минут, затем добавляют макаронные изделия и варят ещё 10-15 минут, за 10 минут до окончания варки добавляют 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.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	340	250	4.7	0.22	44.82	200
горох	80	80	17.3	0.84	38.8	232
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
петрушка (корень)	12.5	10	0.14	0.05	0.92	4.7
масло подсолнечное рафиниров.	20	20	0	17.58	0	158.2
бульон	650	650	12.22	2.86	1.77	81.7
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		1000	35.5	21.6	92.3	705.5

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.2	0.1	0	1.8	20	70	1420	22	50	126	2	12.5	1
горох	0.5	0.1	0	1.4	0	55	698	81	74	229	7	0	1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
петрушка (корень)	0	0	0	0.1	1	0	26	8	4	7	0	0	0
масло подсолнечное рафиниров.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.7	0.2	88.0	3.7	24.0	701	2294	146	147	401	9.0	75.7	1.9

Технология приготовления:

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

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

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

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

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

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

Подготовленный горох кладут в бульон доводят до кипения. Добавляют картофель, нарезанный кубиками, пассерованные со сливочным маслом морковь и петрушку, лук и варят до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	272	200	3.76	0.18	35.85	160
фасоль	80	80	16.77	1.2	39.68	236.6
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
морковь	62.5	50	0.61	0.04	3.19	15.6
масло подсолнечное рафиниров.	20	20	0	17.58	0	158.2
бульон	700	700	13.16	3.08	1.91	88
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		1000	34.9	22.1	84.1	674.8

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.2	0.1	0	1.4	16	56	1136	18	40	101	2	10	1
фасоль	0.3	0.1	0	1.3	0	32	880	106	72	377	9	0	18
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
морковь	0	0	110	0.4	1	11	100	22	17	24	1	2.5	0
масло подсолнечное рафиниров.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.5	0.2	110	3.2	19.0	667	2186	163	135	522	12	73.7	18

Технология приготовления:

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

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

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

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

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (КРУПА ПЕРЛОВАЯ);

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
капуста белокочанная	150	120	2.03	0	5.9	31.7
картофель	136	100	1.88	0.09	17.93	80
крупа перловая	40	40	3.5	0.39	26.83	124.8
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
масло подсолнечное рафиниров.	20	20	0	17.58	0	158.2
вода	850	850	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
сметана 15.0%	50	50	1.22	6.6	1.64	70.8
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		1000	9.8	24.7	58.3	494.4

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.1	0.1	70.6	0.4	24	16	222	51	17	32	1	3.6	0
картофель	0.1	0	0	0.7	8	28	568	9	20	50	1	5	0
крупа перловая	0	0	0	0.6	0	0	69	13	33	112	1	0	13
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
масло подсолнечное рафиниров.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
сметана 15.0%	0	0	32.1	0.2	0	20	58	39	4	26	0	0	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.2	0.2	191	2.4	35.0	640	1067	147	93	259	3.0	71.8	14

Технология приготовления:

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

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

Крупу перловую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

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

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

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
капуста белокочанная	150	120	2.03	0	5.9	31.7
картофель	136	100	1.88	0.09	17.93	80
крупа рисовая	40	40	2.63	0.21	28.14	125
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
масло подсолнечное рафиниров.	20	20	0	17.58	0	158.2
вода	850	850	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
сметана 15.0%	50	50	1.22	6.6	1.64	70.8
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		1000	8.9	24.5	59.6	494.6

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.1	0.1	70.6	0.4	24	16	222	51	17	32	1	3.6	0
картофель	0.1	0	0	0.7	8	28	568	9	20	50	1	5	0
крупа рисовая	0	0	0	0.5	0	10	22	8	7	34	1	0	5
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
масло подсолнечное рафиниров.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
сметана 15.0%	0	0	32.1	0.2	0	20	58	39	4	26	0	0	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.2	0.2	191	2.2	35.0	650	1020	142	67	181	3.0	71.8	6.2

Технология приготовления:

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

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

Крупу рисовую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

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

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

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (ГОРБУША);**Номер рецептуры: 54-12с-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
горбуша консервированная	180.8	160	31.43	8.17	0	199.2
картофель	380.8	280	5.26	0.25	50.2	224.1
морковь	80	64	0.78	0.06	4.08	19.9
лук репчатый	40	32	0.51	0	2.77	13.1
крупа рисовая	20	20	1.32	0.11	14.07	62.5
масло сливочное 82.5% м.д.ж	15	15	0.08	10.89	0.12	98.8
петрушка (зелень)	8.8	7	0.24	0	0.52	3
вода	800	800	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		1000	39.6	19.5	71.8	620.6

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
горбуша консервированная	0	0.1	19.2	2.7	0	0	416	260	78	320	1	80	56
картофель	0.2	0.1	0	2	22	78	1590	25	56	141	2	14	1
морковь	0	0	141	0.5	1	13	128	29	21	31	1	3.2	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	1	6	56	9	4	16	0	1	0
крупа рисовая	0	0	0	0.3	0	5	11	4	4	17	0	0	3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	45	0	0	11	3	3	0	2	0	0	0
петрушка (зелень)	0	0	39.9	0	4	6	24	15	5	6	0	0.3	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.3	0.3	245	5.6	28.0	680	2228	351	169	533	4.0	159	60

Технология приготовления:

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

Крупу рисовую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой.

Рыбные консервы открывают, рыбу измельчают.

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

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

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
капуста белокочанная	246.4	197.1	3.33	0	9.69	52.1
картофель	136	100	1.88	0.09	17.93	80
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
томат	56.1	44.9	0.25	0	1.72	7.9
лук репчатый	25	20	0.32	0	1.73	8.2
масло подсолнечное рафиниров.	17.1	17.1	0	15.03	0	135.3
вода	883	883	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
петрушка (зелень)	8.8	7	0.24	0	0.52	3
Выход:		1000	6.5	15.2	34.1	299.0

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.1	0.1	116	0.6	39	26	365	83	27	53	2	5.9	1
картофель	0.1	0	0	0.7	8	28	568	9	20	50	1	5	0
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
томат	0	0	35.8	0.2	4	18	130	6	8	10	1	0.9	0
лук репчатый	0	0	0	0	1	4	35	5	2	10	0	0.6	0
масло подсолнечное рафиниров.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
петрушка (зелень)	0	0	39.9	0	4	6	24	15	5	6	0	0.3	0
Выход:	0.2	0.2	280	1.9	57.0	651	1202	142	76	148	4.0	74.7	1.0

Технология приготовления:

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

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

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

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

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - овощи сохранили форму; консистенция овощей мягкая;

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

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
свекла	200	160	2.26	0.14	12.81	61.5
капуста белокочанная	100	80	1.35	0	3.93	21.1
картофель	108.8	80	1.5	0.07	14.34	64
морковь	62.5	50	0.61	0.04	3.19	15.6
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
масло подсолнечное рафиниров.	20	20	0	17.58	0	158.2
сахар-песок	10	10	0	0	9.08	36.3
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
вода	800	800	0	0	0	0
петрушка (зелень)	8.8	7	0.24	0	0.52	3
Выход:		1000	6.6	17.8	47.3	376.1

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
свекла	0	0.1	0	0.3	6	138	461	52	60	60	2	11.2	1
капуста белокочанная	0	0	47	0.3	16	10	148	34	11	22	1	2.4	0
картофель	0.1	0	0	0.6	6	22	454	7	16	40	1	4	0
морковь	0	0	110	0.4	1	11	100	22	17	24	1	2.5	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
масло подсолнечное рафиниров.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
петрушка (зелень)	0	0	39.9	0	4	6	24	15	5	6	0	0.3	0
Выход:	0.2	0.2	197	1.6	35.0	755	1257	147	115	172	5.0	81.6	1.6

Технология приготовления:

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

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

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

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

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

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

Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.

В кипящую воду закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, варят 10 мин., затем закладывают картофель, вареную свеклу, зелень, пассерованный лук с морковью и варят до готовности овощей.

За 5 минут до готовности борщ заправляют солью, сахаром.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа рисовая	40	40	2.63	0.21	28.14	125
картофель	139.9	102.9	1.93	0.09	18.45	82.3
морковь	64.2	51.4	0.63	0.05	3.27	16
лук репчатый	12.5	10	0.16	0	0.86	4.1
огурец	75	60	0.45	0	1.64	8.4
масло подсолнечное рафинир.	8.6	8.6	0	7.56	0	68
петрушка (зелень)	8.8	7	0.24	0	0.52	3
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
вода	900	900	0	0	0	0
Выход:		1000	6.0	7.9	52.9	306.8

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0.02	0.01	0	0.5	0	10	22	8	7	34	1	0	5
картофель	0.09	0.04	0	0.7	8	29	584	9	21	52	1	5.1	0
морковь	0.02	0.03	113	0.4	1	11	103	23	17	25	1	2.6	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	2	18	3	1	5	0	0.3	0
огурец	0.01	0.02	3.6	0.1	2	5	85	12	7	22	0	1.8	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
петрушка (зелень)	0	0	39.9	0	4	6	24	15	5	6	0	0.3	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.14	0.1	157	1.8	15.0	624	836.0	76.0	59	144	3.0	70.1	5.7

Технология приготовления:

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

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

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

Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.

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

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

Крупу рисовую перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Крупу закладывают в кипящую воду в соотношении 1:3, варят, помешивая до полуготовности, отвар сливают.

В кипящую воду кладут полупроваренную крупу, варят 10 мин, добавляют картофель, пассированные репчатый лук, зелень и морковь, через 5-10 мин добавляют припущенные огурцы.

За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью.

Характеристика блюда на выходе:

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

3.3 БЛЮДА ИЗ КРУП - КАШИ

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа кукурузная	40	40	3.12	0.42	27.3	125.5
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5	5	0.03	3.63	0.04	32.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	68	68	0	0	0	0
Выход:		200	5.8	6.9	34.3	222.3

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа кукурузная	0.04	0.02	0	0.4	0	22	59	7	13	38	1	0	6
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.1	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	15	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.06	0.12	27.0	0.4	0.0	450	206	118	26.0	118	1.0	49.0	7.8

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа кукурузная	57	57	4.45	0.6	38.9	178.8
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	65	65	0	0	0	0
Выход:		200	7.1	10.7	46.0	308.6

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет,экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупa кукурузная	0.05	0.03	0	0.5	0	31	84	10	18	54	1	0	8.5
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.1	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.07	0.13	42.0	0.6	0.0	462	232	122	31	135	1.0	49.0	10

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, консистенция - однородная, вязкая, держится горкой, зерна мягкие; цвет - желтый, вкус и запах соответствуют наименованию каши.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С КУРАГОЙ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупa кукурузная	57	57	4.45	0.6	38.9	178.8
курага	10.7	10	0.49	0.03	4.64	20.8
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	65	65	0	0	0	0
Выход:		210	7.6	10.7	50.6	329.4

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет,экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупa кукурузная	0.05	0.03	0	0.5	0	31	84	10	18	54	1	0	8.5
курага	0.01	0.02	35	0.2	0	2	172	14	9	13	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.1	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.08	0.15	77.0	0.8	0.0	464	404	136	40.0	148	1.0	49.0	10

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

За 10 минут до готовности добавляют курагу, перемешивают.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С ИЗЮМОМ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупка кукурузная	57	57	4.45	0.6	38.9	178.8
изюм	10.2	10	0.17	0	6.45	26.5
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	65	65	0	0	0	0
Выход:		210	7.3	10.7	52.4	335.1

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупка кукурузная	0.05	0.03	0	0.5	0	31	84	10	18	54	1	0	8.5
изюм	0.01	0.01	0	0	0	12	86	7	4	11	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.1	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.08	0.14	42.0	0.6	0.0	474	318	129	35.0	146	1.0	49.0	10

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.

Характеристика блюда на выходе:

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

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С КЛЮКВОЙ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа кукурузная	57	57	4.45	0.6	38.9	178.8
клюква	10.7	10	0.05	0.02	0.34	1.7
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	65	65	0	0	0	0
Выход:		210	7.2	10.7	46.3	310.3

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа кукурузная	0.05	0.03	0	0.5	0	31	84	10	18	54	1	0	8.5
клюква	0	0	0	0	1	0	12	1	1	1	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.1	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.07	0.13	42.0	0.6	1.0	462	244	123	32.0	136	1.0	49.0	10

Технология приготовления:*Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.**Клюкву перебирают, промывают в воде, размораживают.**Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 15-20 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.**За 2-3 минуты до готовности добавляют клюкву, растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.***Характеристика блюда на выходе:***Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределены ягоды; консистенция - однородная, вязкая, держится горкой, зерна мягкие; вкус и запах соответствуют наименованию каши и клюквы.***КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ;**

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа пшеничная	50	50	5.64	1.28	31.53	160.2
молоко 3.2% м.д.ж	104	104	2.74	2.93	4.45	55.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	52	52	0	0	0	0
Выход:		200	8.4	11.5	38.8	292.1

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная	0.22	0.02	0	0.6	0	20	101	12	44	101	3	2.2	1.2
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.11	12.5	0.1	0	52	152	111	13	82	0	9.4	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.24	0.13	42.5	0.7	0.0	453	255	129	58.0	185	3.0	51.6	3.1

Технология приготовления:

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа пшеничная	50	50	5.64	1.28	31.53	160.2
изюм	10.2	10	0.17	0	6.45	26.5
молоко 3.2% м.д.ж	104	104	2.74	2.93	4.45	55.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	52	52	0	0	0	0
Выход:		210	8.6	11.5	45.2	318.6

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная	0.22	0.02	0	0.6	0	20	101	12	44	101	3	2.2	1.2
изюм	0.01	0.01	0	0	0	12	86	7	4	11	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.11	12.5	0.1	0	52	152	111	13	82	0	9.4	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.25	0.14	42.5	0.8	0.0	465	341	136	62.0	196	3.0	51.6	3.1

Технология приготовления:

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

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

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

За 10 минут до готовности добавляют изюм, перемешивают.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С КУРАГОЙ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа пшеничная	50	50	5.64	1.28	31.53	160.2
курага	10.7	10	0.49	0.03	4.64	20.8
молоко 3.2% м.д.ж	104	104	2.74	2.93	4.45	55.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	52	52	0	0	0	0
Выход:		210	8.9	11.5	43.4	312.9

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная	0.22	0.02	0	0.6	0	20	101	12	44	101	3	2.2	1.2
курага	0.01	0.02	35	0.2	0	2	172	14	9	13	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.11	12.5	0.1	0	52	152	111	13	82	0	9.4	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.25	0.15	77.5	1.0	0.0	455	427	143	67.0	198	3.0	51.6	3.1

Технология приготовления:

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

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

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

За 10 минут до готовности добавляют курагу, перемешивают.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа овсяная	50	50	5.59	2.55	29.76	164.4
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	60	60	0	0	0	0
Выход:		200	8.3	12.6	36.8	294.2

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа овсяная	0.18	0.04	0	0.4	0	23	146	28	50	157	2	0	13
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.1	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.20	0.14	42.0	0.5	0.0	454	294	140	63.0	238	2.0	49.0	15

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа овсяная	50	50	5.59	2.55	29.76	164.4
изюм	10.2	10	0.17	0	6.45	26.5
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	60	60	0	0	0	0
Выход:		210	8.5	12.6	43.3	320.7

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет, экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупя овсяная	0.18	0.04	0	0.4	0	23	146	28	50	157	2	0	13
изюм	0.01	0.01	0	0	0	12	86	7	4	11	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.1	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.21	0.15	42.0	0.6	0.0	466	380	147	67.0	249	2.0	49.0	15

Технология приготовления:

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

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупя овсяная	50	50	5.59	2.55	29.76	164.4
курага	10.7	10	0.49	0.03	4.64	20.8
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	60	60	0	0	0	0
Выход:		210	8.8	12.7	41.5	315.0

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет, экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупя овсяная	0.18	0.04	0	0.4	0	23	146	28	50	157	2	0	13
курага	0.01	0.02	35	0.2	0	2	172	14	9	13	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.1	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.21	0.16	77.0	0.8	0.0	456	466	154	72.0	251	2.0	49.0	15

Технология приготовления:

Курагу перебирают, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают.

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КЛЮКВОЙ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа овсяная	50	50	5.59	2.55	29.76	164.4
клюква	10.7	10	0.05	0.02	0.34	1.7
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	60	60	0	0	0	0
Выход:		210	8.3	12.7	37.2	295.9

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа овсяная	0.18	0.04	0	0.4	0	23	146	28	50	157	2	0	13
клюква	0	0	0	0	1	0	12	1	1	1	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.1	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.20	0.14	42.0	0.6	1.0	454	306	141	64.0	239	2.0	49.0	15

Технология приготовления:

Клюкву перебирают, промывают в воде, размораживают.

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа пшеничная Артек	50	50	5.88	0.31	32.67	156.9
молоко 3.2% м.д.ж	106	106	2.79	2.98	4.53	56.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	54	54	0	0	0	0
Выход:		200	8.7	10.6	40.0	289.9

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная Артек	0.11	0.04	0	0.6	0	0	0	0	0	120	3	0	31
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.11	12.7	0.1	0	53	155	113	13	84	0	9.5	1.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.13	0.15	42.7	0.7	0.0	434	157	119	14.0	206	3.0	49.5	33

Технология приготовления: Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 C), затем горячей водой (60-70 C), 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.

Характеристика блюда на выходе:

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

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С ИЗЮМОМ;
Номер рецептуры: 54-14к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа пшеничная Артек	50	50	5.88	0.31	32.67	156.9
изюм	10.2	10	0.17	0	6.45	26.5
молоко 3.2% м.д.ж	106	106	2.79	2.98	4.53	56.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	54	54	0	0	0	0
Выход:		210	8.9	10.6	46.5	316.4

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная Артек	0.11	0.04	0	0.6	0	0	0	0	0	120	3	0	31
изюм	0.01	0.01	0	0	0	12	86	7	4	11	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.11	12.7	0.1	0	53	155	113	13	84	0	9.5	1.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.1	0.2	42.7	0.7	0.0	446	243	126	18.0	217	3.0	49.5	33

Технология приготовления:

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

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С КУРАГОЙ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа пшеничная Артек	50	50	5.88	0.31	32.67	156.9
курага	10.7	10	0.49	0.03	4.64	20.8
молоко 3.2% м.д.ж	106	106	2.79	2.98	4.53	56.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	54	54	0	0	0	0
Выход:		210	9.2	10.6	44.6	310.7

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная Артек	0.11	0.04	0	0.6	0	0	0	0	0	120	3	0	31
курага	0.01	0.02	35	0.2	0	2	172	14	9	13	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.11	12.7	0.1	0	53	155	113	13	84	0	9.5	1.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.14	0.17	77.7	0.9	0.0	436	329	133	23.0	219	3.0	49.5	33

Технология приготовления:

Курагу перебирают, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают.

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КАША "ДРУЖБА";

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа рисовая	15	15	0.99	0.08	10.55	46.9
крупа пшеничная	11	11	1.24	0.28	6.94	35.2
молоко 3.2% м.д.ж	102	102	2.68	2.87	4.36	54
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5	5	0.03	3.63	0.04	32.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	70	70	0	0	0	0
Выход:		200	4.9	6.9	24.6	179.9

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0.01	0	0	0.2	0	4	8	3	3	13	0	0	2
крупа пшеничная	0.05	0	0	0.1	0	4	22	3	10	22	1	0.5	0.3
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.11	12.2	0.1	0	51	149	109	12	81	0	9.2	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	15	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.08	0.11	27.2	0.4	0.0	437	180	120	26.0	117	1.0	49.7	4.1

Технология приготовления:

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

Рис перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Пшеничную крупу промывают, несколько раз меняя воду.

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

Крупы соединяют, заливают теплым молоком, добавляют сахар, соль, доводят до кипения, варят при слабом кипении до поглощения жидкости над поверхностью крупы.

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

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна полностью набухшие, мягкие; консистенция - однородная; цвет, вкус и запах соответствуют наименованию каши.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ;
Номер рецептуры: 54-17к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа гречневая ядрица	80	80	9.48	1.83	49.5	252.4
молоко 3.2% м.д.ж	700	700	18.42	19.71	29.94	370.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	8	8	0	0	7.27	29.1
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	300	300	0	0	0	0
Выход:		1000	28.0	28.8	86.8	718.3

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа гречневая ядрица	0.31	0.13	0	2.7	0	0	134	49	68	207	6	0	4
молоко 3.2% м.д.ж	0.15	0.73	84	0.6	3	350	1022	745	85	554	1	63	12
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.46	0.86	114	3.3	3.0	731	1158	800	154	763	7.0	103	16

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа рисовая	80	80	5.26	0.42	56.27	250
молоко 3.2% м.д.ж	700	700	18.42	19.71	29.94	370.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	8	8	0	0	7.27	29.1
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	300	300	0	0	0	0
Выход:		1000	23.7	27.4	93.6	715.9

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0.05	0.03	0	1	0	21	43	17	15	68	1	0	11
молоко 3.2% м.д.ж	0.15	0.73	84	0.6	3	350	1022	745	85	554	1	63	12
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.20	0.76	114	1.6	3.0	752	1067	768	101	624	2.0	103	23

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ;

Номер рецептуры: 54-19к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
макаронные изделия выс. сорта	80	80	7.82	0.63	54.75	256
молоко 3.2% м.д.ж	700	700	18.42	19.71	29.94	370.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	8	8	0	0	7.27	29.1
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	300	300	0	0	0	0
Выход:		1000	26.3	27.6	92.0	721.9

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия выс. сорта	0.1	0.05	0	0.8	0	0	8	87	11	61	1	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.15	0.73	84	0.6	3	350	1022	745	85	554	1	63	12
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.25	0.78	114	1.3	3.0	731	1032	838	97.0	617	2.0	103	12

Технология приготовления:

Макаронные варят в подсоленной воде 10-15 минут до полуготовности, воду сливают.

Полуготовые макаронные изделия закладывают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар, растопленное сливочное масло и варят до готовности помешивая.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - макаронные изделия сохранили форму; консистенция, цвет, вкус и запах соответствуют наименованию супа.

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ;
Номер рецептуры: 54-20к-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа гречневая ядрица	38	38	4.5	0.87	23.51	119.9
молоко 3.2% м.д.ж	96	96	2.53	2.7	4.11	50.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	4	4	0.02	2.9	0.03	26.4
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	64	64	0	0	0	0
Выход:		200	7.1	6.5	27.7	197.2

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа гречневая ядрица	0.15	0.06	0	1.3	0	0	63	23	32	99	3	0	1.9
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	11.5	0.1	0	48	140	102	12	76	0	8.6	1.7
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	12	0	0	3	1	1	0	1	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.17	0.16	23.5	1.4	0.0	425	204	130	45.0	176	3.0	48.6	3.6

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

3.4 ГАРНИРЫ

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
макаронные изделия выс. сорта	51.0	51.0	4.99	0.4	34.9	163.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.04	4.94	0.06	44.8
вода	306.0	306.0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		150	5.0	5.3	35.0	208.0

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия выс. сорта	0.06	0.03	0	0.5	0	0	5	56	7	39	1	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	20	0	0	5	2	1	0	1	0	0	0.1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	0.06	0.03	20	0.5	0.0	192	7.0	59	7.0	40	1.0	20.0	0.1

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
макаронные изделия выс. сорта	36.8	36.8	3.6	0.29	25.18	117.7
масло сливочное 82.5% м.д.ж	9	9	0.05	6.53	0.07	59.3
морковь	23.7	21	0.26	0.02	1.34	6.5
томат-пюре	9	9	0.3	0	0.97	5.1
горошек зеленый консерв.	9.4	8.3	0.24	0.01	0.54	3.2
укроп	0.9	0.8	0.02	0	0.03	0.2
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
вода	220.5	220.5	0	0	0	0
Выход:		150	4.5	6.9	28.1	192.0

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия выс. сорта	0.05	0.02	0	0.4	0	0	4	40	5	28	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	27	0	0	7	2	2	0	1	0	0	0.1
морковь	0.01	0.01	46	0.2	0	4	42	9	7	10	0	1.1	0
томат-пюре	0	0	0	0	1	14	0	2	0	5	0	0	0.1
горошек зеленый консерв.	0.01	0	0	0.1	0	30	11	1	2	4	0	0	0.1
укроп	0	0	0	0	0	0	3	2	0	1	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.07	0.03	73	0.6	1.0	242	62	58	14	49	0.0	21.1	0.3

Технология приготовления:

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

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, заправляют растопленным сливочным маслом, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия 5-7 минут, охлаждают до температуры 90 градусов Цельсия, блюдо готово к раздаче.

Характеристика блюда на выходе:

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

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
макаронные изделия выс. сорта	44.6	44.6	4.36	0.35	30.52	142.7
масло сливочное 82.5% м.д.ж	3.8	3.8	0.02	2.76	0.03	25
сыр российский	15.6	15	3.3	3.96	0	48.8
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
вода	98.2	98.2	0	0	0	0
Выход:		150	7.7	7.1	30.6	216.5

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия выс. сорта	0.05	0.03	0	0.4	0	0	4	49	6	34	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	11	0	0	3	1	1	0	1	0	0	0
сыр российский	0	0.04	23	0	0	150	17	132	6	71	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.05	0.07	35	0.5	0.0	340	22	184	12	106	0.0	20.0	0.0

Технология приготовления:

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

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

противень слоем 3-4 см, заправляют растопленным сливочным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия 5 минут, блюдо готово к раздаче, перед подачей посыпают сыром.

Характеристика блюда на выходе:

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

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа гречневая ядрица	69	69	8.17	1.58	42.7	217.7
вода	102	102	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.04	4.94	0.06	44.8
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		150	8.2	6.5	42.8	262.5

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа гречневая ядрица	0.26	0.11	0	2.3	0	0	115	43	59	179	5	0	3.5
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	20	0	0	5	2	1	0	1	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	0.3	0.1	20	2.3	0.0	192	117	46	59	180	5.0	20.0	3.6

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 C) или в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия. Затем вливают растопленное сливочное масло, взрыхляют поварской вилкой, уваривают еще 3-4 мин.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы полностью набухшие, сохраняют форму, легко отделяются друг от друга; консистенция - рассыпчатая; цвет, вкус и запах: соответствует наименованию блюда.

КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа перловая	49.9	49.9	4.37	0.48	33.5	155.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	7.5	7.5	0.04	5.45	0.06	49.4
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
вода	120	120	0	0	0	0
Выход:		150	4.4	5.9	33.6	205.2

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа перловая	0.04	0.02	0	0.8	0	0	86	17	41	140	1	0	17
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	23	0	0	6	2	1	0	1	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	140	0	2	0	0	0	15	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.04	0.02	23	0.8	0.0	146	88	20	41	141	1.0	15.0	17

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - крупинки легко отделяются друг от друга, полностью проварены, но не деформированы; консистенция - рассыпчатая; цвет, вкус и запах - соответствует наименованию блюда.

РИС ОТВАРНОЙ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа рисовая	54	54	3.55	0.29	37.99	168.7
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.04	4.94	0.06	44.8
вода	324	324	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		150	3.6	5.2	38.1	213.5

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0.03	0.02	0	0.7	0	14	29	11	10	46	1	0	7.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	20	0	0	5	2	1	0	1	0	0	0.1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	0.0	0.0	20	0.7	0.0	206	31	14	10	47	1.0	20.0	7.3

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.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: зерна крупы набухшие, не деформированные, не слипшиеся; консистенция: мягкая; вкус: не допускается вкус подгорелой каши; запах: не допускается запах подгорелой каши.

РИС ПРИПУЩЕННЫЙ;**Номер рецептуры: 54-7г-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа рисовая	51.8	51.8	3.41	0.27	36.44	161.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.04	4.94	0.06	44.8
вода	263.9	263.9	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		150	3.5	5.2	36.5	206.6

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0.03	0.02	0	0.7	0	13	28	11	9	44	1	0	6.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	20	0	0	5	2	1	0	1	0	0	0.1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	0.03	0.02	20	0.7	0.0	205	30	14	9.0	45	1.0	20.0	7.0

Технология приготовления:

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
капуста белокочанная	178	157.5	2.66	0	7.74	41.6
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.04	4.94	0.06	44.8
вода	204.8	204.8	0	0	0	0
морковь	6.8	6	0.07	0.01	0.38	1.9
петрушка (зелень)	3.4	3	0.1	0	0.22	1.3
лук репчатый	10.2	9	0.14	0	0.78	3.7
томат-пюре	12	12	0.41	0	1.29	6.8
мука пшеничная высший сорт	1.8	1.8	0.17	0.01	1.22	5.7
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
сахар-песок	4.5	4.5	0	0	4.09	16.3
Выход:		150	3.6	5.0	15.8	122.1

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.07	0.06	93	0.5	32	20	291	67	22	42	1	4.7	0.4
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	20	0	0	5	2	1	0	1	0	0	0.1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
морковь	0	0	13	0.1	0	1	12	3	2	3	0	0.3	0
петрушка (зелень)	0	0	17	0	2	2	10	6	2	2	0	0.1	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	2	16	2	1	5	0	0.3	0
томат-пюре	0	0	0	0.1	1	18	0	2	0	7	0	0	0.1
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.1	0.1	143	0.7	35	235	333	83	27	61	1.0	25.4	0.7

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
капуста белокочанная	37.5	30.0	0.51	0	1.47	7.9
картофель	65.3	48.0	0.9	0.04	8.6	38.4
масло подсолнечное рафинир	4.0	4.0	0	3.52	0	31.6
репа	30.0	24.0	0.34	0	1.29	6.5
морковь	30.0	24.0	0.29	0.02	1.53	7.5
лук репчатый	15.0	12.0	0.19	0	1.04	4.9
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	1.1	1.1	0.11	0.01	0.76	3.6
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1.1	1.1	0.01	0.82	0.01	7.4
вода	24.6	24.6	0	0	0	0
сметана 15.0%	22.5	22.5	0.55	2.97	0.74	31.9
Выход:		150	2.9	7.4	15.4	139.7

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.01	0.01	18	0.1	6	4	56	13	4	8	0	0.9	0.1
картофель	0.04	0.02	0	0.4	4	13	273	4	10	24	0	2.4	0.1
масло подсолнечное рафинир	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
репа	0.01	0.01	2.5	0.2	2	14	57	10	4	7	0	0.1	0.1
морковь	0.01	0.01	53	0.2	0	5	48	11	8	11	0	1.2	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	2	21	3	1	6	0	0.4	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	191	0	2	0	0	0	20.4	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	3.4	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0	0.02	14	0.1	0	9	26	17	2	12	0	0	0.1
Выход:	0.07	0.07	91	0.9	12	239	482	60	29	69	0.0	25.4	0.6

Технология приготовления:

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

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

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

Репу моют, очищают, нарезают кубиками, затем бланшируют.

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

В подготовленную посуду закладывают припущенную морковь, капусту, бланшированный лук, картофель, репу, заливают сметанным соусом из расчета 45 гр. на 1 порцию (технологическая карта - д54-1соус-2020) и тушат 15-20 минут, добавляют соль и доводят до готовности.

Характеристика блюда на выходе:

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

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	181.6	133.5	2.51	0.12	23.93	106.8
молоко 3.2% м.д.ж	45.0	45.0	1.18	1.27	1.92	23.8
масло подсолнечное рафинир.	5	5	0	3.96	0	35.6
мука пшеничная высший сорт	7.5	7.5	0.73	0.06	5.06	23.7
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		150	4.4	5.4	30.9	189.9

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.12	0.05	0	1	11	37	758	12	27	67	1	6.7	0.3
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.05	5.4	0	0	23	66	48	5	36	0	4	0.8
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0.01	0	0	0.1	0	1	9	1	1	6	0	0.1	0.4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	0.14	0.10	5.4	1.1	11	248	833	63	33	109	1.0	30.8	1.5

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	171.4	126.0	2.37	0.11	22.59	100.8
молоко 3.2% м.д.ж	24.0	24.0	0.63	0.68	1.03	12.7
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.04	4.94	0.06	44.8
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		150	3.0	5.7	23.7	158.3

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.11	0.05	0	0.9	10	35	716	11	25	64	1	6.3	0.3
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.02	2.9	0	0	12	35	26	3	19	0	2.2	0.4
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	20	0	0	5	2	1	0	1	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	0.12	0.07	23	0.9	10	239	753	40	28	84	1.0	28.5	0.8

Технология приготовления:

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

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

КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа пшеничная	58.5	58.5	6.6	1.49	36.89	187.4
вода	103.5	103.5	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	7.5	7.5	0.04	5.44	0.06	49.4
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		150	6.6	6.9	37.0	236.8

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная	0.26	0.02	0	0.7	0	23	118	14	51	119	4	2.6	1.4
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	23	0	0	6	2	1	0	1	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	0.26	0.02	23	0.7	0.0	216	120	17	51	120	4.0	22.6	1.5

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - крупинки легко отделяются друг от друга, полностью проварены, но не деформированы; консистенция - рассыпчатая; вкус и запах - соответствует наименованию блюда.

ФАСОЛЬ ОТВАРНАЯ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
фасоль	72.8	72.8	15.26	1.09	36.11	215.3
вода	180	180	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
петрушка (зелень)	3.4	3	0.1	0	0.22	1.3
Выход:		150	15.4	1.1	36.3	216.6

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
фасоль	0.26	0.1	0	1.2	0	29	801	96	65	343	8	0	16
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
петрушка (зелень)	0	0	17	0	2	2	10	6	2	2	0	0.1	0
Выход:	0.26	0.10	17	1.2	2.0	218	811	104	67	345	8.0	20.1	16

Технология приготовления:

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

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

Затем воду сливают. Перед варкой заливают холодной водой и варят в закрытой посуде при слабом, но непрерывном кипении. После того, как бобовые станут мягкими, варку прекращают, добавляют соль и оставляют на 15-20 минут в отваре, затем отвар сливают.

Перед отпуском бобовые посыпают рубленой зеленью.

Характеристика блюда на выходе: масса однородная, в меру соленая, без посторонних привкусов.

МАКАРОНЫ БЕЗГЛУТЕНОВЫЕ ОТВАРНЫЕ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
макаронные изделия безглютен.	52	52	1.76	0.18	9.82	48
масло подсолнечное рафинир.	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	1.8	4.6	9.8	87.6

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия безглютен.	0.02	0.01	0	0.4	0	92	13	3	3	11	0	0	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.02	0.01	0	0.4	0.0	279	13	5.0	3.0	11	0.0	20.0	0.0

Технология приготовления:

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослойки не проваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют растительным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия 5 минут.

Характеристика блюда на выходе:

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

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ТУШЕНАЯ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
капуста белокочанная	192.5	154	2.61	0	7.57	40.7
лук репчатый	10	8	0.13	0	0.69	3.3
морковь	12.5	10	0.12	0.01	0.64	3.1
томат	10	8	0.05	0	0.31	1.4
масло подсолнечное рафинир.	30	30	0	26.37	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	26.4	9.2	285.9

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.07	0.06	91	0.5	31	20	285	65	21	42	1	4.6	0.4
лук репчатый	0	0	0	0	0	1	14	2	1	4	0	0.2	0
морковь	0	0.01	22	0.1	0	2	20	4	3	5	0	0.5	0
томат	0	0	6.4	0	1	3	23	1	1	2	0	0.2	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.07	0.07	119	0.6	32	213	342	74	26	54	1.0	25.5	0.4

Технология приготовления:

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

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

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

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

Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПРОРОСТКАМИ ЛЮЦЕРНЫ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	81.6	60	1.13	0.05	10.76	48
молоко 3.2% м.д.ж	30	30	0.79	0.84	1.28	15.9
брокколи	60	48	1.26	0.17	0	6.6
перец зеленый	45	36	0.44	0	1.54	7.9
яйцо куриное	33	30	3.58	3.04	0.19	42.4
сыр российский	10.9	10.5	2.31	2.77	0	34.2
микрозелень (проростки) люцерн	7.5	6	0.23	0.04	0.11	1.7
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		150	9.7	6.9	13.9	156.7

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.05	0.02	0	0.4	5	17	341	5	12	30	0	3	0.1
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.03	3.6	0	0	15	44	32	4	24	0	2.7	0.5
брокколи	0.02	0.04	0	0.3	17	16	152	20	9	0	0	7.2	1.1
перец зеленый	0.02	0.03	3.9	0.2	22	3	50	2	3	8	0	90	0
яйцо куриное	0.02	0.11	45	0.1	0	40	42	15	3	50	1	6	8.1
сыр российский	0	0.03	16	0	0	105	12	92	4	50	0	0	0
микрорезень (проростки) люцерн	0	0.01	5.6	0	0	0	5	2	1	4	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	0.1	0.3	74	1.0	44	383	646	170	36	166	1.0	129	9.8

Технология приготовления:

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

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут.

Обработанную капусту шинкуют на кубики размером 2-3 мм.

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

Обработанные овощи запекают на смазанном масле противне при 180 С.

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

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

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

Готовую запеканку нарезают на порционные куски.

Характеристика блюда на выходе:

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

3.5 БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
яйцо куриное	135.4	123.1	14.69	12.46	0.78	174
масло сливочное 82.5% м.д.ж	15.4	15.4	0.09	11.17	0.13	101.3
молоко 3.2% м.д.ж	76.9	76.9	2.02	2.17	3.29	40.8
соль поваренная йодированная	0.6	0.6	0	0	0	0
Выход:		200	16.8	25.8	4.2	316.1

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0.06	0.43	185	0.2	0	165	172	60	13	206	3	25	33.3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	46.1	0	0	11	4	3	0	3	0	0	0.1
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.08	9.23	0.1	0	38	112	82	9	61	0	6.9	1.4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	232	0	3	1	0	0	25	0
Выход:	0.08	0.51	240	0.3	0	446	288	148	23	270	3	56	34.8

Технология приготовления:

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

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
яйцо куриное	88	80	9.55	8.1	0.51	113.1
молоко 3.2% м.д.ж	80	80	2.11	2.25	3.42	42.4
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6.7	6.7	0.04	4.84	0.05	44
горошек зеленый консерв.	59.9	38.7	1.13	0.07	2.5	15.1
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		200	12.83	15.26	6.48	214.6

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0.04	0.28	120	0.1	0	107	112	39	8	134	2	16	21.6
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.08	9.6	0.1	0	40	117	85	10	63	0	7.2	1.4
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	20	0	0	5	2	1	0	1	0	0	0.1
горошек зеленый консерв.	0.03	0.02	0	0.2	2	139	52	5	7	18	0	0	0.4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	198	0	2	0	0	0	21	0
Выход:	0.09	0.38	150	0.4	2	489	283	132	25	216	2	44	23.5

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. В яичную смесь добавляют молоко и соль, перемешивают и взбивают до образования пены. Зеленый горошек консервированный доводят до кипения в отваре при открытой крышке, отвар сливают, горошек охлаждают и вводят в яичную массу.

Затем яичную массу выливают на разогретый смазанный маслом (половина от закладываемого масла) противень слоем 2,5-3,0 см и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180-200 градусов Цельсия 8-10 минут до образования румяной корочки.

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ;

Номер рецептуры: 54-30-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
яйцо куриное	113.6	103.2	12.32	10.45	0.66	145.9
морковь	64.5	51.6	0.63	0.05	3.29	16.1
молоко 3.2% м.д.ж	64.5	64.5	1.7	1.82	2.76	34.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	12.9	12.9	0.07	9.37	0.11	85
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		200	14.72	21.69	6.82	281.2

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0.05	0.36	155	0.2	0	138	145	50	11	172	2	21	27.9
морковь	0.02	0.03	114	0.4	1	11	103	23	17	25	1	2.6	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.07	7.74	0.1	0	32	94	69	8	51	0	5.8	1.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	38.7	0	0	10	3	2	0	2	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	195	0	2	0	0	0	21	0
Выход:	0.08	0.46	315	0.6	1	386	345	146	36	250	3	50	29.1

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, отваривают, отваренную морковь протирают.

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

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

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

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - пористый, слегка зарумянен; консистенция - нежная, пористая поверхность слегка зарумянена; на разрезе – оранжевый; вкус и запах соответствуют наименованию блюда.

ОМЛЕТ С СЫРОМ;**Номер рецептуры: 54-40-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
яйцо куриное	125.7	114.3	13.64	11.57	0.73	161.6
молоко 3.2% м.д.ж	71.4	71.4	1.88	2.01	3.06	37.8
сыр российский	46.1	44.3	9.74	11.69	0	144.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	14.3	14.3	0.08	10.37	0.12	94.2
соль поваренная йодированная	0.6	0.6	0	0	0	0
Выход:		200	25.3	35.6	3.9	437.8

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0.06	0.4	171	0.2	0	153	160	55	12	191	2	23	30.9
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.07	8.57	0.1	0	36	104	76	9	57	0	6.4	1.3
сыр российский	0.01	0.11	69.1	0.1	0	443	51	390	18	210	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	42.9	0	0	11	3	3	0	2	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	213	0	2	0	0	0	23	0
Выход:	0.09	0.58	292	0.4	0.0	856	318	526	39	460	2.0	52	32.3

Технология приготовления:

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

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

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ОМЛЕТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И ПРОРОСТКАМИ КОЛЬРАБИ;**Номер рецептуры: 54-50-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
капуста цветная	112.5	90	2.11	0	4.01	24.5
микрорель (проростки) кольраби	12.5	10	0.26	0	0.76	4.1
молоко 3.2% м.д.ж	80	80	2.11	2.25	3.42	42.4
масло подсолнечное рафинированное	5.1	5.1	0	4.45	0	40.1
яйцо куриное	88	80	9.55	8.1	0.51	113.1
соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0	0	0	0
Выход:		200	14.0	14.8	8.7	224.2

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста цветная	0.06	0.07	0	0.4	25	9	189	21	13	40	1	2.7	0.5
микрорелень (проростки) кольраби	0.03	0.03	7.14	0.5	14	7	259	28	18	30	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.08	9.6	0.1	0	40	117	85	10	63	0	7.2	1.4
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
яйцо куриное	0.04	0.28	120	0.1	0	107	112	39	8	134	2	16	21.6
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	249	0	3	1	0	0	27	0
Выход:	0.15	0.46	137	1.1	39	412	677	176	50	267	3.0	53	23.5

Технология приготовления:

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

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

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

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

Перед подачей нарезают на порции.

Характеристика блюда на выходе:

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

ЯЙЦО ВАРЕНОЕ;

Номер рецептуры: 54-60-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто				
яйцо куриное	44	40	4.78	4.05	0.25	56.6

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0.02	0.14	60.0	0	0.00	54.0	56	19.0	4.0	67.0	1.00	8.00	10.80

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
творог 9.0% м.д.ж	186	186	29.2	14.73	5.08	269.7
яйцо куриное	5.8	5.3	0.63	0.54	0.03	7.5
крупа манная	12.9	12.9	1.37	0.08	8.6	40.6
сухари панировочные	6.9	6.9	0.87	0.32	4.24	23.3
сметана 15.0%	6.9	6.9	0.17	0.91	0.23	9.8
сахар-песок	12.9	12.9	0	0	11.72	46.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6.9	6.9	0.04	5.01	0.06	45.5
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0
вода	48	48	0	0	0	0
Выход:		200	32.3	21.6	30.0	443.3

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог 9.0% м.д.ж	0.05	0.4	55.8	0.6	0	76	208	268	37	356	1	17	49.1
яйцо куриное	0	0.02	7.95	0	0	7	7	3	1	9	0	1.1	1.4
крупа манная	0.01	0.01	0	0.1	0	3	15	2	3	9	0	0	0
сухари панировочные	0.05	0.02	0	0.4	0	51	14	11	3	10	0	0	1.5
сметана 15.0%	0	0.01	4.43	0	0	3	8	5	1	4	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	20.7	0	0	5	2	1	0	1	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.11	0.46	88.9	1.1	0	332	254	292	45	389	1.0	38	52.1

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

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
творог 9.0% м.д.ж	74.7	74.7	11.72	5.91	2.04	108.3
яйцо куриное	8.8	8	0.96	0.81	0.05	11.3
крупа манная	20	20	2.12	0.12	13.34	63
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
молоко 3.2% м.д.ж	30.7	30.7	0.81	0.86	1.31	16.2
морковь	156.7	125.3	1.53	0.11	7.98	39.1
сахар-песок	8	8	0	0	7.27	29.1
сметана 15.0%	5.3	5.3	0.13	0.7	0.17	7.6
сухари панировочные	5.3	5.3	0.67	0.25	3.28	18
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		200	18.0	16.0	35.5	358.5

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог 9.0% м.д.ж	0.02	0.16	22.4	0.2	0	31	84	108	15	143	0	6.7	19.7
яйцо куриное	0	0.03	12	0	0	11	11	4	1	13	0	1.6	2.2
крупа манная	0.02	0.01	0	0.2	0	4	24	4	5	15	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.03	3.68	0	0	15	45	33	4	24	0	2.8	0.5
морковь	0.05	0.07	276	1	3	26	251	56	41	60	1	6.3	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0	0	3.42	0	0	2	6	4	0	3	0	0	0
сухари панировочные	0.04	0.02	0	0.3	0	39	10	9	2	8	0	0	1.2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	200	0	2	0	0	0	21	0
Выход:	0.14	0.32	347	1.8	3.0	335	433	222	68	268	1.0	39	23.8

Технология приготовления:

Творог перетирают.

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

В конце припускания постепенно всыпают манную крупу и варят при помешивании 10-15 мин, затем охлаждают до температуры 40-50 градусов Цельсия и вводят протертый творог, сырые яйца, сахар, соль. Смесь перемешивают и выкладывают на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, слоем 3,0 см. Поверхность запеканки разравнивают, смазывают сметаной и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия до образования легкой корочки, затем в жарочном шкафу с температурой 160-180 градусов Цельсия (суммарно не менее 15 минут).

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

Перед отпуском запеканку нарезают на порции.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
творог 9.0% м.д.ж	45.5	45.5	7.14	3.6	1.24	65.9
яйцо куриное	19.9	18.1	2.16	1.84	0.12	25.6
молоко 3.2% м.д.ж	27.3	27.3	0.72	0.77	1.17	14.5
крупа манная	9.1	9.1	0.96	0.06	6.05	28.5
морковь	159.2	127.3	1.56	0.11	8.11	39.7
сахар-песок	10.9	10.9	0	0	9.93	39.7
сметана 15.0%	7.3	7.3	0.18	0.97	0.24	10.4
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5.5	5.5	0.03	3.97	0.04	36
сухари панировочные	7.3	7.3	0.92	0.34	4.5	24.8
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		200	13.7	11.7	31.4	285.1

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог 9.0% м.д.ж	0.01	0.1	13.6	0.2	0	19	51	66	9	87	0	4.1	12
яйцо куриное	0.01	0.06	27.2	0	0	24	25	9	2	30	0	3.6	4.9
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.03	3.28	0	0	14	40	29	3	22	0	2.5	0.5
крупа манная	0.01	0.01	0	0.1	0	2	11	2	2	7	0	0	0
морковь	0.06	0.07	280	1	3	27	255	57	42	61	1	6.4	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0	0.01	4.71	0	0	3	9	6	1	4	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	16.4	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
сухари панировочные	0.05	0.02	0	0.4	0	54	14	12	3	11	0	0	1.6
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	200	0	2	0	0	0	21	0
Выход:	0.15	0.30	345	1.7	3.0	347	406	184	62	223	1.0	38	19.1

Технология приготовления:

Творог перетирают.

Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, пропускают через овощепро triturочную 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 готовят на пару 30-50 мин. Отпускают суфле, политое растопленным сливочным маслом.

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

Перед отпуском суфле нарезают на порции.

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

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
творог 9.0% м.д.ж	136	136	21.35	10.77	3.71	197.2
яблоко	52	46	0.17	0.16	4.1	18.6
яйцо куриное	22	20	2.39	2.02	0.13	28.3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	8	8	0.05	5.81	0.07	52.7
сахар-песок	8	8	0	0	7.27	29.1
сухари панировочные	8	8	1.01	0.37	4.91	27
сметана 15.0%	8	8	0.2	1.06	0.26	11.3
ванилин	0.02	0.02	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
Выход:		200	25.2	20.2	20.5	364.2

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог 9.0% м.д.ж	0.04	0.29	40.8	0.4	0	56	152	196	27	260	0	12	35.9
яблоко	0.01	0.01	1.38	0.1	2	12	128	6	4	4	1	0.9	0.1
яйцо куриное	0.01	0.07	30	0	0	27	28	10	2	33	0	4	5.4
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	24	0	0	6	2	2	0	1	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сухари панировочные	0.06	0.03	0	0.4	0	59	16	13	3	11	0	0	1.8
сметана 15.0%	0	0.01	5.14	0	0	3	9	6	1	4	0	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	150	0	2	0	0	0	16	0
Выход:	0.12	0.41	101	1.1	2.0	313	335	235	37	313	1.0	33	43.3

Технология приготовления:

Творог перетирают.

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

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

Ванилин растворяют в горячей воде.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
творог 9.0% м.д.ж	90	90	14.13	7.13	2.46	130.5
яйцо куриное	40	40	4.78	4.05	0.25	56.6
крупа манная	12	12	1.27	0.07	8	37.8
проростки пшеницы	10	10	1.17	0.06	6.53	31.4
масло подсолнечное рафинированное	5.1	5.1	0	4.45	0	40.1
сахар-песок	15.1	15.1	0	0	13.68	54.7
сметана 15.0%	60	60	1.47	7.92	1.97	85
соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0	0	0	0
изюм	15	14	0.24	0	9.03	37.1
вода	36	36	0	0	0	0
Выход:		200	23.1	23.7	41.9	473.2

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог 9.0% м.д.ж	0.03	0.19	27	0.3	0	37	101	130	18	172	0	8.1	23.8
яйцо куриное	0.02	0.14	60	0.1	0	54	56	19	4	67	1	8	10.8
крупа манная	0.01	0.01	0	0.1	0	3	14	2	3	9	0	0	0
проростки пшеницы	0.15	0.06	0	0.8	0	0	0	0	0	168	4	0	0
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0.01	0.05	38.5	0.3	0	24	70	46	5	31	0	0	0.2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	249	0	3	1	0	0	27	0
изюм	0.02	0.01	0	0.1	0	16	120	10	5	16	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.24	0.46	126	1.6	0.0	383	361	210	36	463	5.0	43	34.8

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.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
творог 9.0% м.д.ж	90	90	14.13	7.13	2.46	130.5
яйцо куриное	3.7	3.3	0.4	0.34	0.02	4.7
мука пшеничная высший сорт	6.7	6.7	0.65	0.05	4.5	21.1
крупа манная	7.3	7.3	0.78	0.05	4.89	23.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1.3	1.3	0.01	0.97	0.01	8.8
сахар-песок	10	10	0	0	9.08	36.3
сметана 15.0%	3.3	3.3	0.08	0.44	0.11	4.7
ванилин	0.02	0.02	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		100	16.1	9.0	21.1	229.2

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог 9.0% м.д.ж	0.03	0.19	27	0.3	0	37	101	130	18	172	0	8.1	23.8
яйцо куриное	0	0.01	5	0	0	4	5	2	0	6	0	0.7	0.9
мука пшеничная высший сорт	0.01	0	0	0.1	0	1	8	1	1	5	0	0.1	0.4
крупа манная	0.01	0	0	0.1	0	2	9	1	2	5	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	4	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0	0	2.14	0	0	1	4	3	0	2	0	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.05	0.20	38.1	0.4	0.0	121	127	138	21	190	0.0	17	25.1

Технология приготовления:*Творог перетирают.**Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой.**Ванилин растворяют в горячей воде.**В протертый творог добавляют манную крупу, сырые яйца, ванилин, сахар, соль.**Массу хорошо перемешивают, придают ей форму батончика в диаметре 5-6 см, нарезают поперек, панируют в муке (1/2 нормы), формуют в виде круглых биточков толщиной 1,5 см, укладывают в смазанную сливочным маслом емкость. Сметану смешивают с оставшейся мукой. Полученной смесью смазывают поверхность сырников, и запекают в жарочном шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия 10-20 минут, до образования корочки, затем при температуре 180-200 градусов доводят до готовности (суммарно не менее 20-ти минут).***Характеристика блюда на выходе:***Внешний вид - на поверхности нет трещин, держит форму; консистенция - нежная, однородно промешанная; вкус и запах - творожный.*

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
творог 9.0% м.д.ж	53.3	53.3	8.37	4.22	1.46	77.3
яйцо куриное	14.6	13.3	1.59	1.35	0.08	18.8
крупа пшеничная	26.7	26.7	3.01	0.68	16.84	85.5
масло сливочное 82.5% м.д.ж	4	4	0.02	2.9	0.03	26.4
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
вода	112	112	0	0	0	0
Выход:		200	13.0	9.2	18.4	208.0

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог 9.0% м.д.ж	0.02	0.12	16	0.2	0	22	60	77	11	102	0	4.8	14.1
яйцо куриное	0.01	0.05	20	0	0	18	19	6	1	22	0	2.7	3.6
крупа пшеничная	0.12	0.01	0	0.3	0	10	54	6	23	54	2	1.2	0.6
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	12	0	0	3	1	1	0	1	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	150	0	2	0	0	0	16	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.15	0.18	47.9	0.5	0.0	203	134	92	35	179	2.0	25	18.3

Технология приготовления:

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

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

Перед отпуском запеканку нарезают на порции.

Характеристика блюда на выходе:

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

3.6 БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ТРЕСКА);

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
треска (филе)	45.2	40	6.02	0.21	0	26
хлеб пшеничный	9.5	9.5	0.72	0.1	3.63	18.3
вода	7	7	0	0	0	0
яйцо куриное	3.3	3	0.36	0.3	0.02	4.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1	1	0.01	0.73	0.01	6.6
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		50	7.1	1.3	3.7	55.1

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
треска (филе)	0.03	0.02	2.4	0.7	0	22	136	9	10	73	0	54	8.1
хлеб пшеничный	0.01	0.01	0	0.2	0	55	18	3	5	18	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
яйцо куриное	0	0.01	4.5	0	0	4	4	1	0	5	0	0.6	0.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.04	0.04	9.9	1.0	0.0	157	158	14	15	96.0	0.0	62.6	8.9

Технология приготовления:

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

Размороженную рыбу очищают от кожи, 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.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ГОРБУША);

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
горбуша (филе)	45.2	40	7.71	2.29	0	51.4
хлеб пшеничный	9.5	9.5	0.72	0.1	3.63	18.3
вода	7	7	0	0	0	0
яйцо куриное	3.3	3	0.36	0.3	0.02	4.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1	1	0.01	0.73	0.01	6.6
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		50	8.8	3.4	3.7	80.5

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
горбуша (филе)	0.06	0.05	7.2	2.6	0	28	134	7	10	70	0	20	15.7
хлеб пшеничный	0.01	0.01	0	0.2	0	55	18	3	5	18	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
яйцо куриное	0	0.01	4.5	0	0	4	4	1	0	5	0	0.6	0.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.07	0.07	15	2.8	0.0	163	156	12	15	93.0	0	28.6	16.5

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.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ);

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
минтай (филе)	45.2	40	5.98	0.25	0	26.1
хлеб пшеничный	9.5	9.5	0.72	0.1	3.63	18.3
вода	7	7	0	0	0	0
яйцо куриное	3.3	3	0.36	0.3	0.02	4.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1	1	0.01	0.73	0.01	6.6
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		50	7.1	1.4	3.7	55.2

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
минтай (филе)	0.02	0.05	2.4	0.3	0	0	171	0	20	0	0	60	5.6
хлеб пшеничный	0.01	0.01	0	0.2	0	55	18	3	5	18	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
яйцо куриное	0	0.01	4.5	0	0	4	4	1	0	5	0	0.6	0.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.03	0.07	9.9	0.5	0.0	135	193	5.0	25	23.0	0.0	68.6	6.4

Технология приготовления:

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

Размороженную рыбу очищают от кожи, 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.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОТЛЕТА РЫБНАЯ С МОРКОВЬЮ (ТРЕСКА);

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
треска (филе)	38.2	33.8	5.08	0.18	0	21.9
морковь	12.5	10	0.12	0.01	0.64	3.1
лук репчатый	2.5	2	0.03	0	0.17	0.8
яйцо куриное	5.5	5	0.6	0.51	0.03	7.1
молоко 3.2% м.д.ж	5	5	0.13	0.14	0.21	2.6
хлеб пшеничный	4	4	0.3	0.04	1.53	7.7
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1.9	1.9	0.01	1.38	0.02	12.5
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		50	6.3	2.3	2.6	55.7

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
треска (филе)	0.02	0.02	2	0.6	0	19	115	7	9	62	0	45.6	6.8
морковь	0	0.01	22	0.1	0	2	20	4	3	5	0	0.5	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	0	4	1	0	1	0	0.1	0
яйцо куриное	0	0.02	7.5	0	0	7	7	2	1	8	0	1	1.4
молоко 3.2% м.д.ж	0	0.01	0.6	0	0	3	7	5	1	4	0	0.5	0.1
хлеб пшеничный	0.01	0	0	0.1	0	23	7	1	2	8	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	5.7	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.03	0.06	38	0.8	0.0	130	160	21	16	88.0	0.0	55.7	8.3

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 массой 50-100 г.

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КОТЛЕТА РЫБНАЯ С МОРКОВЬЮ (ГОРБУША);

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
горбуша (филе)	45.2	40	7.71	2.29	0	51.4
морковь	5.9	4.7	0.06	0	0.3	1.5
лук репчатый	2.5	2	0.03	0	0.17	0.8
яйцо куриное	5.5	5	0.6	0.51	0.03	7.1
молоко 3.2% м.д.ж	5	5	0.13	0.14	0.21	2.6
хлеб пшеничный	4	4	0.3	0.04	1.53	7.7
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1.9	1.9	0.01	1.38	0.02	12.5
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		50	8.8	4.4	2.3	83.6

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
горбуша (филе)	0.06	0.05	7.2	2.6	0	28	134	7	10	70	0	20	15.7
морковь	0	0	10	0	0	1	9	2	2	2	0	0.2	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	0	4	1	0	1	0	0.1	0
яйцо куриное	0	0.02	7.5	0	0	7	7	2	1	8	0	1	1.4
молоко 3.2% м.д.ж	0	0.01	0.6	0	0	3	7	5	1	4	0	0.5	0.1
хлеб пшеничный	0.01	0	0	0.1	0	23	7	1	2	8	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	5.7	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.07	0.08	31	2.7	0.0	138	168	19	16	93.0	0.0	29.8	17.2

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 массой 50-100 г.

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (ГОРБУША);

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
горбуша (филе)	72.3	64	12.33	3.66	0	82.3
лук репчатый	20	16	0.26	0	1.38	6.6
масло подсолнечное рафинированное	5.6	5.6	0	4.92	0	44.3
молоко 3.2% м.д.ж	25.6	25.6	0.67	0.72	1.09	13.6
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		80	13.3	9.3	2.5	146.8

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
горбуша (филе)	0.09	0.08	12	4.2	0	45	214	11	17	111	0	32	25.1
лук репчатый	0.01	0	0	0	1	3	28	4	2	8	0	0.5	0.1
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.03	3.1	0	0	13	37	27	3	20	0	2.3	0.5
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.11	0.11	15	4.2	1.0	136	279	43	22	139	0.0	42.8	25.7

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 85 грамм под углом 30 градусов, укладывают в смазанный маслом противень на бланшированный лук, заливают горячим молоком, так, чтобы жидкость покрыла рыбу на 1/3 часть высоты, добавляют соль, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) 20-25 минут.

Характеристика блюда на выходе:

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

РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (МИНТАЙ);

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
минтай (филе)	72.3	64	9.57	0.39	0	41.8
лук репчатый	20	16	0.26	0	1.38	6.6
молоко 3.2% м.д.ж	25.6	25.6	0.67	0.72	1.09	13.6
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
масло подсолнечное рафинированное	5.6	5.6	0	4.92	0	44.3
Выход:		80	10.5	6.0	2.5	106.3

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
минтай (филе)	0.04	0.08	3.8	0.5	0	0	274	0	32	0	0	96	9
лук репчатый	0.01	0	0	0	1	3	28	4	2	8	0	0.5	0.1
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.03	3.1	0	0	13	37	27	3	20	0	2.3	0.5
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.06	0.11	6.9	0.6	1.0	91	339	32	37	28.0	0.0	106.8	9.6

Технология приготовления:

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

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски массой 85 грамм под углом 30 градусов, укладывают в смазанный маслом противень на бланшированный лук, заливают горячим молоком, так, чтобы жидкость покрыла рыбу на 1/3 часть высоты, добавляют соль, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) 20-25 минут.

Характеристика блюда на выходе:

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

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (ГОРБУША);**Номер рецептуры: 54-8р-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
горбуша (филе)	93.6	82.8	15.96	4.74	0	106.4
мука пшеничная высший сорт	4.4	4.4	0.43	0.04	2.98	14
сметана 20.0%	47	47	1.24	8.27	1.37	84.9
сыр российский	5.7	5.5	1.2	1.44	0	17.7
масло подсолнечное рафинир.	7.1	7.1	0	6.24	0	56.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	4.7	4.7	0.03	3.41	0.04	31
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
вода	12	12	0	0	0	0
Выход:		80	18.9	24.1	4.4	310.2

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
горбуша (филе)	0.12	0.11	15	5.4	0	58	277	15	22	144	0	41.4	32.5
мука пшеничная высший сорт	0.01	0	0	0	0	0	5	1	1	3	0	0.1	0.2
сметана 20.0%	0.01	0.04	42	0	0	16	51	36	3	25	0	0	0
сыр российский	0	0.01	8.5	0	0	55	6	48	2	26	0	0	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	14	0	0	3	1	1	0	1	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	112	0	1	0	0	0	12	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.14	0.16	80	5.5	0.0	244	340	102	28	199	0.0	53.5	32.7

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски массой 85 грамм под углом 45 градусов.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
минтай (филе)	93.6	82.8	12.38	0.51	0	54.1
мука пшеничная высший сорт	4.4	4.4	0.43	0.04	2.98	14
сыр российский	5.7	5.5	1.2	1.44	0	17.7
сметана 20.0%	47	47	1.24	8.27	1.37	84.9
масло подсолнечное рафинированное	7.1	7.1	0	6.24	0	56.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	4.7	4.7	0.03	3.41	0.04	31
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
вода	12	12	0	0	0	0
Выход:		80	15.3	19.9	4.4	257.9

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
минтай (филе)	0.05	0.1	5	0.7	0	0	354	0	41	0	1	124.2	11.6
мука пшеничная высший сорт	0.01	0	0	0	0	0	5	1	1	3	0	0.1	0.2
сыр российский	0	0.01	8.5	0	0	55	6	48	2	26	0	0	0
сметана 20.0%	0.01	0.04	42	0	0	16	51	36	3	25	0	0	0
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	14	0	0	3	1	1	0	1	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	112	0	1	0	0	0	12	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.07	0.15	70	0.8	0.0	186	417	87	47	55.0	1.0	136.3	11.8

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски массой 85 грамм под углом 45 градусов.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (ГОРБУША);

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
горбуша (филе)	63.3	56	10.79	3.2	0	72
вода	17.5	17.5	0	0	0	0
морковь	21.9	17.5	0.21	0.02	1.11	5.5
петрушка (корень)	3.5	2.8	0.04	0.01	0.26	1.3
лук репчатый	12.2	9.8	0.16	0	0.85	4
томат-пюре	6.3	6.3	0.21	0	0.68	3.6
масло подсолнечное рафинированное	5.3	5.3	0	4.66	0	41.9
сахар-песок	1.8	1.8	0	0	1.63	6.5
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		70	11.4	7.9	4.5	134.8

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
горбуша (филе)	0.08	0.07	10	3.6	0	39	188	10	15	97	0	28	22
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
морковь	0.01	0.01	39	0.1	0	4	35	8	6	8	0	0.9	0
петрушка (корень)	0	0	0	0	0	0	7	2	1	2	0	0	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	2	17	3	1	5	0	0.3	0
томат-пюре	0	0	0	0	1	10	0	1	0	4	0	0	0
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.09	0.08	49	3.8	1.0	130	247	25	23	116	0.0	37.2	22.0

Технология приготовления:

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

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

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

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
минтай (филе)	68.8	60.9	9.1	0.38	0	39.8
вода	17.5	17.5	0	0	0	0
морковь	21.9	17.5	0.21	0.02	1.11	5.5
петрушка (корень)	3.5	2.8	0.04	0.01	0.26	1.3
лук репчатый	12.2	9.8	0.16	0	0.85	4
томат-пюре	6.3	6.3	0.21	0	0.68	3.6
масло подсолнечное рафинированное	5.3	5.3	0	4.66	0	41.9
сахар-песок	1.8	1.8	0	0	1.63	6.5
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		70	9.7	5.1	4.5	102.6

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
минтай (филе)	0.04	0.07	3.7	0.5	0	0	261	0	30	0	0	91.3	8.5
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
морковь	0.01	0.01	39	0.1	0	4	35	8	6	8	0	0.9	0
петрушка (корень)	0	0	0	0	0	0	7	2	1	2	0	0	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	2	17	3	1	5	0	0.3	0
томат-пюре	0	0	0	0	1	10	0	1	0	4	0	0	0
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.05	0.08	42	0.7	1.0	91	320	15	38	19.0	0.0	100.5	8.5

Технология приготовления:

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

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

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

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

3.7 БЛЮДА ИЗ МЯСА

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
говядина 1 категории	91.2	80.7	14.34	8.81	0	136.6
морковь	9.1	7.3	0.09	0.01	0.47	2.3
лук репчатый	2.5	2	0.03	0	0.17	0.8
петрушка (корень)	1.6	1.3	0.02	0.01	0.12	0.6
вода	109.3	109.3	0	0	0	0
сметана 15.0%	25	25	0.61	3.3	0.82	35.4
мука пшеничная высший сорт	1.3	1.3	0.13	0.01	0.88	4.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1.3	1.3	0.01	0.94	0.01	8.6
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		100	15.2	13.1	2.5	188.4

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.03	0.1	0	1.8	0	48	254	6	15	139	2	5.8	0
морковь	0	0	16	0.1	0	2	15	3	2	3	0	0.4	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	0	4	1	0	1	0	0.1	0
петрушка (корень)	0	0	0	0	0	0	3	1	0	1	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0.01	0.02	16	0.1	0	10	29	19	2	13	0	0	0.1
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	0.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	3.9	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.04	0.12	36	2.0	0.0	136	307	31	19	158	2.0	14.3	0.2

Технология приготовления:

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

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

Морковь и петрушку отваривают, чистят и протирают.

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

Лук бланшируют, затем пассеруют.

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

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус - вареного мяса и овощей; запах - вареного мяса, сметаны и овощей.

ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ;**Номер рецептуры: 54-2м-2020(от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	83.6	74	13.15	8.07	0	125.3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	4.3	4.3	0.02	3.12	0.04	28.3
лук репчатый	11.6	9.3	0.15	0	0.8	3.8
томат-пюре	7.3	7.3	0.25	0	0.78	4.1
мука пшеничная высший сорт	2.5	2.5	0.24	0.02	1.69	7.9
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
вода	107	107	0	0	0	0
Выход:		80	13.8	11.2	3.3	169.4

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.03	0.09	0	1.7	0	44	233	6	14	127	2	5.3	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	13	0	0	3	1	1	0	1	0	0	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	2	16	3	1	5	0	0.3	0
томат-пюре	0	0	0	0	1	11	0	1	0	4	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	3	0	0	2	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.03	0.09	13	1.7	1.0	135	253	12	15	139	2.0	13.6	0.1

Технология приготовления:

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

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, отваривают до полуготовности, очищают от пленок и соединительной ткани, нарезают кубиками по 20-30 г, заливают горячей водой, добавляют пассерованные лук с томатным пюре, соль и тушат в закрытой посуде около 1 часа. Затем бульон сливают.

Муку пассеруют без изменения цвета, разводят охлажденным до 55 градусов Цельсия бульоном, проваривают 7-10 минут. Процеживают. Приготовленным соусом заливают мясо и протушивают 15 минут до полной готовности блюда.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус - свойственный тушеному мясу с луком и томатом; запах вареного мяса и овощей.

ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ;**Номер рецептуры: 54-3м-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	90.4	80	14.21	8.73	0	135.4
крупа рисовая	10	10	0.66	0.05	7.03	31.2
лук репчатый	15	12	0.19	0	1.04	4.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6	6	0.03	4.36	0.05	39.5
капуста белокочанная	150	120	2.03	0	5.9	31.7
вода	60	60	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.6	0.6	0	0	0	0
Выход:		200	17.1	13.1	14.0	242.7

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.03	0.1	0	1.8	0	48	252	6	15	138	2	5.8	0
крупа рисовая	0.01	0	0	0.1	0	3	5	2	2	8	0	0	1.3
лук репчатый	0	0	0	0	0	2	21	3	1	6	0	0.4	0.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	18	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0.1
капуста белокочанная	0.05	0.05	71	0.4	24	16	222	51	17	32	1	3.6	0.3
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	225	0	3	1	0	0	24	0
Выход:	0.09	0.15	89	2.3	24	298	501	66	36	185	3.0	33.8	1.8

Технология приготовления:

Рис промывают, варят рассыпчатую кашу.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют, бланшируют и пассеруют в половинном количестве сливочного масла.

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины, припускают в подсоленной кипящей воде до полуготовности, воду сливают.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, подготовленный лук смешивают с рассыпчатым рисом, мясом и капустой. Хорошо вымешивают, формируют порционно, складывают на противень, добавляют воду, сливочное масло и тушат в духовом шкафу (пароконвектомате) 30 минут при температуре 250 градусов Цельсия.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
говядина 1 категории	72.9	64.5	11.46	7.04	0	109.2
хлеб пшеничный	14.3	14.3	1.09	0.15	5.47	27.6
сухари панировочные	8.3	8.3	1.05	0.39	5.1	28.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5.3	5.3	0.03	3.85	0.04	34.9
молоко 3.2% м.д.ж	17.3	17.3	0.46	0.49	0.74	9.2
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		75	14.1	11.9	11.4	209

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.03	0.08	0	1.4	0	39	203	5	12	111	1	4.6	0
хлеб пшеничный	0.02	0.01	0	0.3	0	82	26	5	8	27	0	0	0
сухари панировочные	0.06	0.03	0	0.4	0	61	16	13	3	12	0	0	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	16	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0	0.02	2.1	0	0	9	25	18	2	14	0	1.6	0.3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.11	0.14	18	2.2	0.0	270	271	43	25	165	1.0	14.2	2.1

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок,

замоченном в молоке, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют котлеты овально-приплюснутой формы шириной 1,5-2 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
куриная грудка (филе)	63.3	56	12.42	0.94	0.2	58.9
молоко 3.2% м.д.ж	12.9	12.9	0.34	0.36	0.55	6.8
хлеб пшеничный	9.3	9.3	0.71	0.1	3.55	17.9
сухари панировочные	8.3	8.3	1.05	0.39	5.1	28.1
масло подсолнечное рафинир.	2.1	2.1	0	1.85	0	16.6
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
вода	8.5	8.5	0	0	0	0
Выход:		75	14.5	3.6	9.4	128.3

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
куриная грудка (филе)	0.03	0.03	3	3.5	0	34	164	4	42	83	1	3.4	11.2
молоко 3.2% м.д.ж	0	0.01	1.6	0	0	6	19	14	2	10	0	1.2	0.2
хлеб пшеничный	0.01	0.01	0	0.2	0	53	17	3	5	18	0	0	0
сухари панировочные	0.06	0.03	0	0.4	0	61	16	13	3	12	0	0	1.8
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.10	0.08	4.6	4.1	0.0	229	216	35	52	123	1.0	12.6	13.2

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	72.9	64.5	11.46	7.04	0	109.2
хлеб пшеничный	14.3	14.3	1.09	0.15	5.47	27.6
сухари панировочные	8.3	8.3	1.05	0.39	5.1	28.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5.3	5.3	0.03	3.85	0.04	34.9
молоко 3.2% м.д.ж	17.3	17.3	0.46	0.49	0.74	9.2
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		75	14.1	11.9	11.4	209

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.03	0.08	0	1.4	0	39	203	5	12	111	1	4.6	0
хлеб пшеничный	0.02	0.01	0	0.3	0	82	26	5	8	27	0	0	0
сухари панировочные	0.06	0.03	0	0.4	0	61	16	13	3	12	0	0	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	16	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0	0.02	2.1	0	0	9	25	18	2	14	0	1.6	0.3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.1	0.1	18	2.2	0.0	270	271	43	25	165	1.0	14.2	2.1

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	72.9	64.5	11.46	7.04	0	109.2
хлеб пшеничный	14.3	14.3	1.09	0.15	5.47	27.6
сухари панировочные	8.3	8.3	1.05	0.39	5.1	28.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5.3	5.3	0.03	3.85	0.04	34.9
молоко 3.2% м.д.ж	17.3	17.3	0.46	0.49	0.74	9.2
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		75	14.1	11.9	11.4	209

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.03	0.08	0	1.4	0	39	203	5	12	111	1	4.6	0
хлеб пшеничный	0.02	0.01	0	0.3	0	82	26	5	8	27	0	0	0
сухари панировочные	0.06	0.03	0	0.4	0	61	16	13	3	12	0	0	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	16	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0	0.02	2.1	0	0	9	25	18	2	14	0	1.6	0.3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	0.11	0.14	18	2.2	0.0	270	271	43	25	165	1.0	14.2	2.1

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	47.5	42	7.46	4.58	0	71.1
хлеб пшеничный	7.8	7.8	0.59	0.08	2.98	15
вода	12	12	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1.8	1.8	0.01	1.31	0.01	11.9
лук репчатый	24.8	19.8	0.32	0	1.71	8.1
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		60	8.4	6.0	4.7	106.1

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.02	0.05	0	0.9	0	25	132	3	8	72	1	3	0
хлеб пшеничный	0.01	0.01	0	0.2	0	45	14	3	4	15	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	5.4	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
лук репчатый	0.01	0	0	0	1	4	35	5	2	10	0	0.6	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	67	0	1	0	0	0	7.2	0
Выход:	0.04	0.06	5.4	1.2	1.0	142	181	12	14	97.0	1.0	10.8	0.1

Технология приготовления:

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

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют предварительно замоченным пшеничным черствым хлебом без корок, добавляют соль, лук и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют тефтели (шарики по 40 г). Изделие выкладывают на смоченную кипяченой водой решетку паровой коробки и готовят на пару 20-25 минут.

Характеристика блюда на выходе:

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

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
говядина 1 категории	114.1	101	17.94	11.02	0	171
картофель	141.2	103.8	1.95	0.09	18.61	83.1
лук репчатый	17.2	13.8	0.22	0	1.19	5.7
томат-пюре	6.5	6.5	0.22	0	0.7	3.7
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6.5	6.5	0.04	4.72	0.05	42.8
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
лавровый лист	0.025	0.025	0	0	0	0
Выход:		200	20.4	15.8	20.6	306.3

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.04	0.12	0	2.3	0	61	318	8	18	174	2	7.3	0
картофель	0.09	0.04	0	0.8	8	29	590	9	21	52	1	5.2	0.2
лук репчатый	0	0	0	0	1	2	24	4	2	7	0	0.4	0.1
томат-пюре	0	0	0	0	1	10	0	1	0	4	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	20	0	0	5	1	1	0	1	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.13	0.16	20	3.1	10	182	933	24	41	238	3	20.9	0.4

Технология приготовления:

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

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

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

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

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

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	120.6	106.7	18.96	11.64	0	180.6
капуста белокочанная	191	152.8	2.59	0	7.51	40.4
морковь	6.6	5.3	0.06	0	0.34	1.7
лук репчатый	13.4	10.7	0.17	0	0.93	4.4
томат-пюре	8	8	0.27	0	0.86	4.5
мука пшеничная высший сорт	1.6	1.6	0.15	0.01	1.08	5.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
масло подсолнечное рафинир.	0.5	0.5	0	0.44	0	4
сахар-песок	4	4	0	0	3.63	14.5
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
лавровый лист	0.1	0.1	0	0	0	0
Выход:		200	22.3	19.4	14.4	321.1

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.05	0.13	0	2.4	0	64	336	8	19	184	2	7.7	0
капуста белокочанная	0.07	0.06	90	0.5	31	20	283	65	21	41	1	4.6	0.4
морковь	0	0	12	0	0	1	11	2	2	3	0	0.3	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	2	19	3	1	5	0	0.3	0
томат-пюре	0	0	0	0	1	12	0	1	0	5	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	0.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	150	0	2	0	0	0	16	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.12	0.19	132	3.0	32	256	653	83	43	241	3.0	28.9	0.6

Технология приготовления:

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

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

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

Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением томатного пюре.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
говядина 1 категории	73.2	64.8	11.51	7.07	0	109.7
морковь	25	20	0.24	0.02	1.27	6.2
лук репчатый	10	8	0.13	0	0.69	3.3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	8	8	0.05	5.81	0.07	52.7
крупа рисовая	54.4	54.4	3.58	0.29	38.27	170
вода	313	313	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		200	15.5	13.2	40.3	341.9

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.03	0.08	0	1.5	0	39	204	5	12	112	1	4.7	0
морковь	0.01	0.01	44	0.2	0	4	40	9	7	10	0	1	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	1	14	2	1	4	0	0.2	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	24	0	0	6	2	2	0	1	0	0	0.1
крупа рисовая	0.03	0.02	0	0.7	0	14	29	11	10	46	1	0	7.2
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	90	0	1	0	0	0	9.6	0
Выход:	0.07	0.11	68	2.3	0.0	154	289	30	30	173	2.0	15.5	7.3

Технология приготовления:

Рис перебирают и промывают.

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

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

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

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 10-15 г, добавляют пассерованную морковь, лук и соль.

Мясо и овощи варят при слабом кипении 5-10 минут, всыпают подготовленную крупу, варят до загустения, затем закрывают крышкой и доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия в течение 30-40 минут.

Характеристика блюда на выходе:

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

ПЛОВ С КУРИЦЕЙ;**Номер рецептуры: 54-12м-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
куриная грудка (филе)	120.6	106.7	23.67	1.78	0.39	112.3
крупа рисовая	45.3	45.3	2.98	0.24	31.87	141.5
масло подсолнечное рафинированное	6.7	6.7	0	5.89	0	53
морковь	13.4	10.7	0.13	0.01	0.68	3.3
лук репчатый	8.4	6.7	0.11	0	0.58	2.7
томат-пюре	10.7	10.7	0.36	0	1.15	6
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
вода	181.4	181.4	0	0	0	0
Выход:		200	27.3	7.9	34.7	318.8

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
куриная грудка (филе)	0.05	0.06	5.8	6.6	1	64	312	8	80	159	1	6.4	21.4
крупа рисовая	0.03	0.01	0	0.6	0	12	24	10	8	38	1	0	6
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
морковь	0	0.01	24	0.1	0	2	21	5	4	5	0	0.5	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	1	12	2	1	3	0	0.2	0
томат-пюре	0	0	0	0.1	1	16	0	2	0	7	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	150	0	2	0	0	0	16	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.08	0.08	29	7.3	2.0	245	369	29	93	212	2.0	23.1	27.5

Технология приготовления:

Рис перебирают и промывают.

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

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

Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением бульона и томатного пюре.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 15-20 г, посыпают солью, обжаривают, добавляют слегка пассерованные или припущенные с томатным пюре морковь и лук. Мясо и овощи заливают водой, доводят до кипения, всыпают перебранный промытый рис и варят до полуготовности. Когда рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на противень с водой и ставят в жарочный шкаф (пароконвектомат) на 25-40 минут. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. Плов можно готовить без томатного пюре.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
куриная грудка (филе)	14.4	12.7	2.82	0.21	0.05	13.4
тыква	28.9	23.1	0.22	0	1.37	6.3
яблоко	26.9	23.8	0.09	0.08	2.12	9.6
яйцо куриное	12.2	11.1	1.33	1.12	0.07	15.7
мука кокосовая	7.4	7.4	0.04	0.01	0.18	1
натрий двууглекислый	0.5	0.5	0	0	0	0
кунжут	0.9	0.9	0.16	0.39	0.1	4.5
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		75	4.66	1.81	3.89	50.5

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
куриная грудка (филе)	0.01	0.01	0.7	0.8	0	8	37	1	10	19	0	0.8	2.5
тыква	0.01	0.01	0	0.1	1	3	39	8	3	5	0	0.2	0.1
яблоко	0.01	0	0.7	0.1	1	6	66	3	2	2	0	0.5	0.1
яйцо куриное	0.01	0.04	17	0	0	15	16	5	1	19	0	2.2	3
мука кокосовая	0	0	0	0	0	0	0	2	2	1	0	0	0
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кунжут	0.01	0	0	0	0	0	0	12	4	6	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	0.05	0.06	18	1	2	219	158	33	22	52	0	23.7	5.7

Технология приготовления:*Кокосовую муку просеивают.**Тыкву моют, очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают на кусочки и измельчают ее.**Яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и запекают.**Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. яйца взбивают и соединяют с тыквой, перемешивают.**Добавляют пюре из печёных яблок, затем в два этапа всыпают сухую смесь, перемешивают. Добавляют мелко нарезанное отварное куриное филе, ещё раз перемешивают.**Полученное тесто выкладывают на лист или в формы, посыпают кунжутом. Выпекают в духовом шкафу на противне 15 минут при температуре 180 градусов.***Характеристика блюда на выходе:***Запах свежесвепеченного теста, курицы.*

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ И ПРОРОСТКАМИ ПШЕНИЦЫ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	161.8	119	2.24	0.1	21.33	95.2
куриная грудка (филе)	76.2	67.4	14.95	1.13	0.25	70.9
лук репчатый	22.4	17.9	0.29	0	1.55	7.3
сыр российский	15.3	14.7	3.23	3.88	0	47.9
проростки пшеницы	10.5	10.5	1.23	0.06	6.86	33
томат-пюре	10.5	10.5	0.36	0	1.13	5.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10.5	10.5	0.06	7.62	0.09	69.2
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
чеснок	2.6	2.1	0.13	0.01	0.41	2.2
Выход:		200	22.5	12.8	31.6	331.6

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.1	0.05	0	0.9	10	33	676	10	24	60	1	5.9	0.3
куриная грудка (филе)	0.03	0.04	3.6	4.2	0	40	197	5	50	100	1	4	13.5
лук репчатый	0.01	0	0	0	1	3	31	5	2	9	0	0.5	0.1
сыр российский	0	0.04	23	0	0	147	17	129	6	70	0	0	0
проростки пшеницы	0.16	0.06	0	0.8	0	0	0	0	0	176	4	0	0
томат-пюре	0	0	0	0.1	1	16	0	2	0	6	0	0	0.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	32	0	0	8	2	2	0	2	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
чеснок	0	0	0	0	0	3	5	2	1	3	0	0.2	0.3
Выход:	0.3	0.19	58	6.0	12	624	928	159	84	426	6.0	50.6	14.4

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

Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины соломкой 2-3 мм.

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

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

Проростки пшеницы смешивают с томатной пастой и перемалывают.

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

Половину картофеля выкладывают на смазанный маслом противень слоем 1-1,5 см, разравнивают.

Затем выкладывают ровным слоем мясо с овощами, а сверху оставшуюся часть картофеля.

После разравнивания посыпают мелко натертым сыром.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

3.8 СОУСЫ

СОУС СМЕТАННЫЙ:

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
мука пшеничная высший сорт	2.5	2.5	0.24	0.02	1.69	7.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	2.5	2.5	0.01	1.81	0.02	16.5
вода	55	55	0	0	0	0
сметана 15.0%	50	50	1.22	6.6	1.64	70.8
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	0
Выход:		100	1.5	8.4	3.4	95.2

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0.02	0	0	3	0	0	2	0	0	0.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	7.5	0	0	2	1	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0.01	0.04	32.1	0.24	0	20	58	39	4	26	0	0	0.2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	11	0	0	0	0	0	1.2	0
Выход:	0.01	0.04	39.6	0.3	0.0	33	62	39	4	28.0	0.0	1.2	0.3

Технология приготовления:

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

Белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - однородная масса; консистенция - жидкой сметаны; цвет - белый с кремовым оттенком; вкус и запах - сметанный.

СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
бульон	117.7	110	2.07	0.48	0.3	13.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5	5	0.03	3.63	0.04	32.9
мука пшеничная высший сорт	5	5	0.48	0.04	3.38	15.8
лук репчатый	4.5	4	0.06	0	0.35	1.6
петрушка (корень)	3.4	3	0.04	0.02	0.28	1.4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	0
лавровый лист	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		100	2.7	4.2	4.4	65.5

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	15	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0.01	0	0	0.05	0	1	6	1	1	4	0	0.1	0.3
лук репчатый	0	0	0	0.01	0	1	7	1	0	2	0	0.1	0
петрушка (корень)	0	0	0	0.02	0	0	8	2	1	2	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	11	0	0	0	0	0	1.2	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.01	0.0	15.0	0.1	0.0	17	22	5	2	9.0	0.0	1.4	0.3

Технология приготовления:

В растопленное сливочное масло всыпают просеянную муку и пассеруют при непрерывном помешивании, не допуская пригорания. Правильно пассерованная мука должна иметь слегка кремовый цвет.

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

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

Если соус используют как самостоятельный, его заправляют кислотой лимонной (1г на 1 литр) и маслом сливочным (70г на 1 литр).

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - однородная масса без комочков; консистенция - однородная, полужидкая, вязкая; цвет - от белого до светло-кремового; вкус - нежный, насыщенный; запах - запах продуктов, входящих в соус.

СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
бульон	107	100	1.88	0.44	0.27	12.6
мука пшеничная высший сорт	5	5	0.48	0.04	3.38	15.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	3	3	0.02	2.18	0.02	19.8
томат-пюре	20	20	0.68	0	2.15	11.3
морковь	9	8	0.1	0.01	0.51	2.5
лук репчатый	4.5	4	0.06	0	0.35	1.6
петрушка (корень)	2.3	2	0.03	0.01	0.18	0.9
сахар-песок	2.5	2.5	0	0	2.27	9.1
лавровый лист	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	0
Выход:		100	3.3	2.7	9.1	73.6

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0.01	0	0	0.05	0	1	6	1	1	4	0	0.1	0.3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	9	0	0	2	1	1	0	0	0	0	0
томат-пюре	0.01	0	0.02	0.1	2	30	0	4	0	12	0	0	0.1
морковь	0	0	17.6	0.06	0	2	16	4	3	4	0	0.4	0
лук репчатый	0	0	0	0.01	0	1	7	1	0	2	0	0.1	0
петрушка (корень)	0	0	0	0.02	0	0	5	2	1	1	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	11	0	0	0	0	0	1.2	0
Выход:	0.02	0.0	26.6	0.2	2.0	47	35	13	5	23.0	0.0	1.8	0.4

Технология приготовления:

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

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

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

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

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

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

Используют соус красный основной для приготовления производных соусов.

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

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

Подают соус красный основной к мясным и рыбным блюдам.

Характеристика блюда на выходе:

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

СОУС СМЕТАННЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5	5	0.03	3.63	0.04	32.9
мука пшеничная высший сорт	5	5	0.48	0.04	3.38	15.8
сметана 15.0%	100	100	2.44	13.2	3.28	141.7
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
Выход:		100	3.0	16.9	6.7	190.4

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	15	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0.01	0	0	0.05	0	1	6	1	1	4	0	0.1	0.3
сметана 15.0%	0.02	0.08	64.2	0.48	0	40	116	77	8	52	0	0	0.4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	112	0	1	0	0	0	12	0
Выход:	0.03	0.1	79.2	0.5	0.0	157	123	80	9.0	57	0.0	12.1	0.7

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

СОУС МОЛОЧНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
масло сливочное 82.5% м.д.ж	8	8	0.05	5.81	0.07	52.7
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
мука пшеничная высший сорт	8	8	0.77	0.06	5.4	25.3
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
Выход:		100	3.5	8.7	9.8	131.0

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	24	0.01	0	6	2	2	0	1	0	0	0.1
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.08	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
мука пшеничная высший сорт	0.01	0.01	0	0.08	0	1	10	1	1	6	0	0.1	0.4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	112	0	1	0	0	0	12	0
Выход:	0.03	0.11	36.0	0.2	0.0	169	158	110	13.0	86.0	0.0	21.1	2.3

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

СОУС МОЛОЧНЫЙ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ**Номер рецептуры: 54-бсоус-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
молоко 3.2% м.д.ж	75	75	1.97	2.11	3.21	39.7
масло сливочное 82.5% м.д.ж	13	13	0.07	9.44	0.11	85.7
мука рисовая	6	6	0.34	0.07	4.24	19
вода	15	15	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
Выход:		100	2.4	11.6	7.6	144.4

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.08	9	0.06	0	38	110	80	9	59	0	6.8	1.3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	39	0.01	0	10	3	3	0	2	0	0	0.1
мука рисовая	0.01	0	0	0.12	0	0	0	1	2	5	0	0	0.8
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	112	0	1	0	0	0	12	0
Выход:	0.03	0.08	48.0	0.19	0.0	160	113	85.0	11.0	66.0	0.0	18.8	2.2

Технология приготовления:

Муку пассируют на масле.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

3.9 ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ (БЕЗ САХАРА)

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	200	200	0	0	0	0
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.2	0.0	0.1	1.0

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.01	0.0	0.06	0.0	1	25.0	4.0	4.0	7.0	1.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

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

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю.

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С САХАРОМ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	200	200	0	0	0	0
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.2	0.0	6.4	26.4

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	1	25.0	4.0	4.0	7.0	1.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

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

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром.

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	195	195	0	0	0	0
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
лимон	8	7	0.06	0	0.23	1.2
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.3	0.0	6.7	27.6

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лимон	0	0	0	0.01	1	1	11	2	1	1	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.01	0.0	0.07	1.0	2	36.0	6.0	5.0	8.0	1.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

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

Чай разливают по стаканам и добавляют предварительно ошпаренный и нарезанный кружочками лимон.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром и лимоном.

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С ЛИМОНОМ И МЕДОМ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	180	180	0	0	0	0
мед	12	12	0.09	0	8.15	32.9
лимон	8	7	0.06	0	0.23	1.2
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.3	0.0	8.4	35.1

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
мед	0	0	0	0.02	0	1	4	1	0	2	0	0	0
лимон	0	0	0	0.01	1	1	11	2	1	1	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.01	0.0	0.09	1.0	3	40.0	7.0	5.0	10.0	1.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

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

Чай разливают по стаканам и добавляют нарезанный лимон.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и лимоном.

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С ЯГОДАМИ (СМОРОДИНА, МАЛИНА, ОБЛЕПИХА, ЕЖЕВИКА, ЧЕРНИКА, БРУСКНИКА) И МЕДОМ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	180	180	0	0	0	0
мед	12	12	0.09	0	8.15	32.9
ягода	7.5	7	0.07	0.02	0.47	2.3
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.4	0.0	8.7	36.2

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
мед	0	0	0	0.02	0	1	4	1	0	2	0	0	0
ягода	0	0	0.71	0.02	6	2	25	2	2	2	0	0.1	0.1
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.01	0.7	0.1	6.0	4	54	7.0	6.0	11.0	1.0	0.1	0.1

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка с растворенным в нем медом и предварительно промытыми теплой водой и ошпаренные кипятком ягоды (свежемороженные).

Чай разливают по стаканам и добавляют нарезанный лимон.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	150	150	0	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	50	50	1.32	1.41	2.14	26.5
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	1.5	1.4	8.6	52.9

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.05	6	0.04	0	25	73	53	6	40	0	4.5	0.9
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.06	6.0	0.1	0.0	26	98.0	57.0	10.0	47.0	1.0	4.5	0.9

Технология приготовления:

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

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с молоком и сахаром.

КАКАО С МОЛОКОМ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	80	80	0	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	130	130	3.42	3.66	5.56	68.9
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
какао-порошок	5	5	1.14	0.66	0.46	12.4
Выход:		200	4.6	4.3	12.4	106.7

Продукты	витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.03	0.14	15.6	0.1	1	65	190	138	16	103	0	11.7	2.3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
какао-порошок	0	0.01	0	0.07	0	1	75	6	18	28	1	0	0
Выход:	0.0	0.2	15.6	0.2	1.0	66	265	144	34.0	131	1.0	11.7	2.3

Технология приготовления:

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипяток и доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
молоко сгущенное с сахаром	38	38	2.57	2.84	19.19	112.6
вода	175.5	175.5	0	0	0	0
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
какао-порошок	4	4	0.91	0.53	0.37	9.9
Выход:		200	3.5	3.4	22.3	133.4

Продукты	витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко сгущенное с сахаром	0.02	0.12	9.58	0.06	0	49	139	103	11	72	0	2.7	1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
какао-порошок	0	0.01	0	0.06	0	1	60	5	15	23	1	0	0
Выход:	0.0	0.13	9.6	0.12	0.0	50	199	108	26.0	95	1.0	2.7	1.0

Технология приготовления:

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают сгущенное молоко, остальной кипяток и доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	120	120	0	0	0	0
кофейный напиток	5	5	1.14	0.66	0.46	12.4
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
Выход:		200	3.8	3.5	11.1	90.8

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кофейный напиток	0	0.01	0	0.07	0	1	75	6	18	28	1	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.08	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.02	0.11	12	0.2	0.0	51	221	112	30	107	1.0	9.0	1.8

Технология приготовления:

Воду доводят до кипения, добавляют кофейный напиток. Дают отстояться в течение 5 минут, процеживают, добавляют сахар, горячее молоко и вновь доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

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

ЧАЙ ЗЕЛЕНый С СИРОПОМ СТЕВИИ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	200	200	0	0	0	0
сироп на стевии	5	5	0	0	1.46	5.8
чай зеленый листовой	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.2	0.0	1.5	6.8

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чай зеленый листовой	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.01	0.0	0.06	0.0	1	25	4	4	7	1.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

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

Чай разливают по стаканам и добавляют порционно сироп.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю.

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С МОЛОКОМ И СИРОПОМ СТЕВИИ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	150	150	0	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	50	50	1.32	1.41	2.14	26.5
сироп на стевии	5	5	0	0	1.46	5.8
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	1.5	1.4	3.7	33.3

Продукты	витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.05	6	0.04	0	25	73	53	6	40	0	4.5	0.9
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.06	6.0	0.1	0.0	26	98	57	10.0	47	1.0	4.5	0.9

Технология приготовления:

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

Чай разливают по стаканам и добавляют порционно сироп.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с молоком.

ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ВИШНЕЙ, МАЛИНОЙ И ЯБЛОКАМИ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	185	185	0	0	0	0
вишня	5.3	5	0.04	0	0.51	2.2
яблоко	5.7	5	0.02	0.02	0.45	2
малина	5	5	0.04	0.02	0.38	1.9
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.3	0.04	1.4	7.1

Продукты	витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вишня	0	0	0.08	0.02	0	1	13	2	1	1	0	0	0
яблоко	0	0	0.15	0.01	0	1	14	1	0	0	0	0.1	0
малина	0	0	0.99	0.02	1	1	11	2	1	2	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.01	1.2	0.1	1.0	4	63	9	6.0	10	1.0	0.1	0.0

Технология приготовления:

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

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

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

Разливают по стаканам, порционно добавляют ягоды и яблоки.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами и яблоком.

ЧАЙ С ЯГОДАМИ (СМОРОДИНА, МАЛИНА, ОБЛЕПИХА, ЕЖЕВИКА, ЧЕРНИКА, БРУСКНИКА)

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	180	180	0	0	0	0
ягоды	16.1	15	0.14	0.05	1	5
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
сироп на стевии	5	5	0	0	1.46	5.8
Выход:		200	0.3	0.1	2.5	11.8

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ягоды	0	0	1.53	0.04	12	5	53	5	4	4	0	0.1	0.1
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.0	0.0	1.5	0.1	12.0	6	78	9	8.0	11	1.0	0.1	0.1

Технология приготовления:

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

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С ГРУШЕЙ И АПЕСЛЬСИНОМ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	180	180	0	0	0	0
апельсин	14.9	10	0.08	0.02	0.74	3.4
груша	10.7	10	0.04	0	0.97	4
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.3	0.0	1.8	8.4

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
апельсин	0	0	0.48	0.02	2	1	20	3	1	2	0	0.2	0
груша	0	0	0.12	0.01	0	1	16	2	1	1	0	0.1	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.01	0.6	0.09	2.0	3	61	9	6.0	10	1.0	0.3	0.0

Технология приготовления:

Апельсины моют, очищают, нарезают ломтиками.

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

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

Разливают по стаканам, порционно добавляют апельсины и груши.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с апельсином и грушами.

ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ И СИРОПОМ СТЕВИИ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	180	180	0	0	0	0
сироп на стевии	5	5	0	0	1.46	5.8
яблоко	16.9	15	0.06	0.05	1.34	6.1
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.3	0.1	2.9	12.9

Продукты	витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
яблоко	0	0	0.45	0.04	1	4	42	2	1	1	0	0.3	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.0	0.5	0.1	1.0	5	67	6	5.0	8	1.0	0.3	0.0

Технология приготовления:

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

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

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и яблоки.

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

ЧАЙ С БРУСНИКОЙ И БРУСНИЧНЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	185	185	0	0	0	0
сироп брусника на фруктозе	5	5	0	0	2.32	9.3
брусника	16.1	15	0.1	0.07	1.12	5.5
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.3	0.1	3.5	15.8

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп брусника на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
брусника	0.01	0	0.15	0.04	1	1	14	3	1	2	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.0	0.2	0.1	1.0	2	39	7	5.0	9	1.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

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

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

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и ягоды.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С МАЛИНОЙ И МАЛИНОВЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	185	185	0	0	0	0
сироп малина на фруктозе	5	5	0	0	2.96	11.8
малина	15	15	0.11	0.07	1.13	5.6
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.3	0.1	4.2	18.4

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп малина на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
малина	0	0.01	2.97	0.07	2	2	34	5	3	5	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.0	3.0	0.1	2.0	3	59	9	7.0	12	1.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

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

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

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и ягоды.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И ОБЛЕПИХОВЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	185	185	0	0	0	0
сироп облепиха на фруктозе	5	5	0	0	2.87	11.5
облепиха	16.1	15	0.17	0.71	0.78	10.2
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.4	0.7	3.7	22.7

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп облепиха на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
облепиха	0	0.01	22.5	0.05	12	1	29	3	4	1	0	0.2	0.1
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.02	22.5	0.1	12.0	2	54	7	8.0	8	1.0	0.2	0.1

Технология приготовления:

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

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

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и ягоды.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С КЛЮКВЕННЫМ СИРОПОМ НА СОРБИТЕ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	200	200	0	0	0	0
сироп клюква на сорбите	5	5	0	0	2.64	10.6
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.2	0.0	2.7	11.6

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп клюква на сорбите	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	1	25	4	4.0	7	1.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

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

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с клюквой.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И МАЛИНОВЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	190	190	0	0	0	0
сироп малина на фруктозе	5	5	0	0	2.96	11.8
лимон	8	7	0.06	0	0.23	1.2
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.3	0.0	3.3	14.0

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп малина на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лимон	0	0	0	0.01	1	1	11	2	1	1	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.01	0.0	0.07	1.0	2	36	6	5.0	8	1.0	0.0	0.0

Технология приготовления:*Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.**Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.**Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.***Характеристика блюда на выходе:***Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.***ЧАЙ С ЛИМОНОМ И КЛЮКВЕННЫМ СИРОПОМ НА СОРБИТЕ**

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	190	190	0	0	0	0
сироп клюква на сорбите	5	5	0	0	2.64	10.6
лимон	8	7	0.06	0	0.23	1.2
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.3	0.0	2.9	12.8

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп клюква на сорбите	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лимон	0	0	0	0.01	1	1	11	2	1	1	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.01	0.0	0.07	1.0	2	36	6	5.0	8	1.0	0.0	0.0

Технология приготовления:*Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.**Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.**Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.***Характеристика блюда на выходе:***Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.*

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И СИРОПОМ СТЕВИИ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	200	200	0	0	0	0
сироп на стевии	5	5	0	0	1.46	5.8
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
лимон	8	7	0.06	0	0.23	1.2
Выход:		200	0.3	0.0	1.8	8.0

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
лимон	0	0	0	0.01	1	1	11	2	1	1	0	0	0
Выход:	0.0	0.01	0.0	0.07	1.0	2	36	6	5.0	8	1.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.

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

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И БРУСНИЧНЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	190	190	0	0	0	0
сироп брусника на фруктозе	5	5	0	0	2.32	9.3
лимон	8	7	0.06	0	0.23	1.2
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.3	0.0	2.6	11.5

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп брусника на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лимон	0	0	0	0.01	1	1	11	2	1	1	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.01	0.0	0.07	1.0	2	36	6	5.0	8	1.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.

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

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.

ЧАЙ С ЧЕРНИКОЙ И ЧЕРНИЧНЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	185	185	0	0	0	0
сироп черника на фруктозе	5	5	0	0	2.27	9.1
черника	16.1	15	0.16	0.08	1.04	5.5
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		200	0.4	0.1	3.4	15.6

Продукты	витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп черника на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
черника	0	0	0	0.04	1	1	8	2	1	2	0	1.6	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	0.0	0.01	0.0	0.1	1.0	2	33	6	5.0	9	1.0	1.6	0.0

Технология приготовления:

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

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

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и ягоды.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

3.10. ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ

КОМПОТ ИЗ ВИШНИ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	162	162	0	0	0	0
кислота лимонная	1	1	0	0	0	0
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
вишня	42	40	0.3	0	4.11	17.7
Выход:		200	0.3	0.0	10.5	43.1

Продукты	витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вишня	0.01	0.01	0.65	0.13	2	8	102	13	9	10	0	0	0
Выход:	0.01	0.01	0.7	0.1	2.0	8	102	13	9.0	10	0.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

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

Для приготовления сиропа - в горячей воде растворяют сахар, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения, проваривают 10-12 минут и процеживают.

В подготовленный горячий сироп погружают плоды и доводят до кипения, процеживают.

Компот охлаждают. Разливают по стаканам и раскладывают ягоды.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп - прозрачный, ягоды с косточками; вкус и запах вишневый.

КОМПОТ ИЗ ЯГОД (СМОРОДИНА, МАЛИНА, ОБЛЕПИХА, ЕЖЕВИКА, ЧЕРНИКА, БРУСНИКА) С МЁДОМ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	162	162	0	0	0	0
кислота лимонная	0.2	0.2	0	0	0	0
мед	12	12	0.09	0	8.15	32.9
ягоды	42.8	40	0.38	0.14	2.66	13.4
Выход:		200	0.5	0.1	10.8	46.3

Продукты	витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
мед	0	0	0	0.02	0	1	4	1	0	2	0	0	0
ягоды	0.01	0.01	4.08	0.1	32	13	140	13	11	11	0	0.4	0.4
Выход:	0.01	0.01	4.1	0.1	32.0	14	144	14	11.0	13	0.0	0.4	0.4

Технология приготовления:

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

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

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	202	202	0	0	0	0
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
чернослив	25	37	0.8	0.23	19.36	82.7
Выход:		200	0.8	0.2	25.7	108.1

Продукты	витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чернослив	0.01	0.03	2.22	0.44	0	4	320	26	33	27	1	0	0
Выход:	0.01	0.03	2.2	0.4	0.0	4	320	26	33.0	27	1.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

Плоды перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленные плоды закладывают в кипящий сахарный сироп и варят до готовности.

Для приготовления сахарного сиропа сахар растворяют в горячей воде, доводят воду до кипения. Чернослив варят 10-20 минут.

Компот охлаждают, процеживают, чернослив раскладывают по стаканам и заливают компотом.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный; цвет - темный, насыщенный; вкус - сладкий с хорошо выраженным вкусом сухофруктов; запах - вареных сухофруктов.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вишня	20	18	0.14	0.03	1.74	7.8
яблоко	24.6	23	0.09	0.08	2.05	9.3
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
вода	180	180	0	0	0	0
кислота лимонная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		200	0.2	0.1	10.2	42.5

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вишня	0	0	1.84	0.07	1	4	46	6	4	5	0	0.4	0
яблоко	0	0	0.69	0.06	1	6	64	3	2	2	0	0.5	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	2.5	0.1	2.0	10	110	9	6.0	7	0.0	0.9	0.1

Технология приготовления:

Вишню (свежую или свежемороженую) перебирают удаляют плодоножки, промывают.

Яблоки моют проточной водой, режут на дольки удаляют семена, измельчают.

Варят яблоки при слабом кипении 5-6 минут, добавляют сахар и вишню, доводят до кипения и варят 10-12 минут. Готовый компот охлаждают, процеживают и разливают в стаканы, предварительно разложив туда ягоды и яблоки.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОМПОТ ИЗ КУРАГИ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто				
вода	202	202	0	0	0	0
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
курага	25	37	1.81	0.1	17.17	76.8
Выход:		200	1.8	0.1	23.5	102.2

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
курага	0.03	0.06	129	0.89	1	6	635	52	34	47	1	0	0
Выход:	0.03	0.06	129	0.9	1.0	6	635	52	34.0	47	1.0	0.0	0.0

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.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сухофрукты сохранили форму и залиты прозрачным компотом; цвет - желтоватый; вкус - сладкий с хорошо выраженным привкусом сухофруктов; запах - вареных сухофруктов.

КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	203	203	0	0	0	0
кислота лимонная	1	1	0	0	0	0
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
изюм	20	32	0.54	0	20.65	84.8
Выход:		200	0.5	0.0	27.0	110.2

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
изюм	0.03	0.02	0	0.13	0	37	275	23	12	36	1	0	0
Выход:	0.03	0.02	0.0	0.1	0.0	37	275	23	12.0	36	1.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

Изюм перебирают, удаляя плодоножки, тщательно промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз.

Изюм заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят 10 минут до готовности.

Готовый компот разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус - сладкий, с выраженным привкусом изюма.

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	190	190	0	0	0	0
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
смесь сухофруктов	25	30.5	0.57	0	16.38	67.8
Выход:		200	0.6	0.0	22.7	93.2

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
смесь сухофруктов	0	0	18.3	0.06	0	0	0	60	3	5	0	0	0
Выход:	0.0	0.0	18.3	0.06	0.0	0	0	60	3.0	5	0.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

Сухофрукты перебирают, промывают в теплой воде.

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

Компот охлаждают, процеживают.

Фрукты раскладывают в стаканы, заливают отваром.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОМПОТ ИЗ ЯГОД (СМОРОДИНА, МАЛИНА, ОБЛЕПИХА, ЕЖЕВИКА, ЧЕРНИКА, БРУСКНИКА);**Номер рецептуры: 54-8хн-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	160	160	0	0	0	0
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
ягода	32.1	30	0.28	0.11	1.99	10
Выход:		200	0.3	0.1	8.4	35.4

Продукты	витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ягода	0.01	0.01	3.06	0.07	24	10	105	10	8	9	0	0.3	0.3
Выход:	0.01	0.01	3.1	0.07	24.0	10	105	10	8.0	9	0.0	0.3	0.3

Технология приготовления:*Ягоду (свежую и свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки, моют.**В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды (замороженные) и проваривают 10-12 минут.**Компот охлаждают.***Характеристика блюда на выходе:***Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом ягод.***КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ;****Номер рецептуры: 54-9хн-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	160	160	0	0	0	0
кислота лимонная	1	1	0	0	0	0
крахмал картофельный	6	6	0.01	0	4.35	17.4
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
апельсин	73.5	50	0.42	0.09	3.69	17.2
Выход:		200	0.4	0.1	14.4	60.0

Продукты	витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0	1	2	0	4	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
апельсин	0.01	0.01	2.4	0.08	12	7	99	15	6	10	0	1	0.2
Выход:	0.01	0.01	2.4	0.1	12.0	7	100	17	6.0	14	0.0	1.0	0.2

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.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет - оранжевый; вкус и запах: апельсиновый.

КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕЙ БРУСНИКИ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	180	180	0	0	0	0
крахмал картофельный	6	6	0.01	0	4.35	17.4
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
брусника	25.7	24	0.16	0.11	1.79	8.7
Выход:		200	0.2	0.1	12.5	51.5

Продукты	витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0	1	2	0	4	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
брусника	0.02	0	0.24	0.06	1	2	22	5	1	3	0	0	0
Выход:	0.02	0.0	0.2	0.1	1.0	2.0	23.0	7.0	1.0	7.0	0.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

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

Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть мезги 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипячении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах: брусничный.

КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕЙ ВИШНИ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	180	180	0	0	0	0
крахмал картофельный	6	6	0.01	0	4.35	17.4
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
вишня	28	24	0.18	0	2.47	10.6
Выход:		200	0.2	0.0	13.2	53.4

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0	1	2	0	4	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вишня	0.01	0.01	0.39	0.08	1	5	61	8	5	6	0	0	0
Выход:	0.01	0.01	0.4	0.1	1.0	5	62	10	5.0	10	0.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

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

Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть мезги 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипячении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах: вишневый.

КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (СМОРОДИНА, МАЛИНА, ОБЛЕПИХА, ЕЖЕВИКА, ЧЕРНИКА, БРУСНИКА);

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	180	180	0	0	0	0
крахмал картофельный	6	6	0.01	0	4.35	17.4
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
ягоды	25.7	24	0.23	0.08	1.59	8
Выход:		200	0.2	0.1	12.3	50.8

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0	1	2	0	4	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ягоды	0.01	0.01	2.45	0.06	19	8	84	8	6	7	0	0.2	0.2
Выход:	0.01	0.01	2.5	0.1	19.0	8.0	85	10	6.0	11.0	0.0	0.2	0.2

Технология приготовления:

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

Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть мезги 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипячении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах: ягодный.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С СИРОПОМ СТЕВИИ;**Номер рецептуры: 54-13хн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	180	180	0	0	0	0
сироп на стевии	5	5	0	0	1.46	5.8
яблоко	48.1	45	0.17	0.16	4.01	18.2
Выход:		200	0.2	0.2	5.5	24.0

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
яблоко	0.01	0.01	1.35	0.11	2	12	125	6	4	4	1	0.9	0.1
Выход:	0.01	0.01	1.4	0.1	2.0	12.0	125	6.0	4.0	4.0	1.0	0.9	0.1

Технология приготовления:

Лимон моют кипяченой водой. Яблоки перебирают, моют, удаляют семенные гнезда, нарезают тонкими ломтиками. С лимонов снимают цедру, мякоть нарезают острым ножом. Цедру, снятую с лимона, мелко нарезают. Яблочные сердцевинки и цедру лимона заливают горячей водой, варят 10-15 минут и процеживают. Отвар доводят до кипения, закладывают подготовленные фрукты и варят 2-3 мин. Охлаждают разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе:

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

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С СИРОПОМ ШИПОВНИКА НА СОРБИТЕ;**Номер рецептуры: 54-14хн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	185	185	0	0	0	0
сироп шиповник на сорбите	5	5	0	0	3.64	14.6
шиповник (сухой)	21.4	20	0.64	0.25	8.79	39.9
Выход:		200	0.6	0.3	12.4	54.5

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп шиповник на сорбите	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
шиповник (сухой)	0.01	0.05	98	0.19	80	2	10	11	3	3	1	0	0
Выход:	0.01	0.05	98.0	0.2	80.0	2.0	10.0	11.0	3.0	3.0	1.0	0.0	0.0

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	180	180	0	0	0	0
сироп на стевии	5	5	0	0	1.46	5.8
облепиха	32.1	30	0.34	1.43	1.56	20.4
Выход:		200	0.3	1.4	3.0	26.2

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
облепиха	0.01	0.01	45	0.1	24	1	58	6	8	2	0	0.3	0.3
Выход:	0.01	0.01	45.0	0.1	24.0	1.0	58.0	6.0	8.0	2.0	0.0	0.3	0.3

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	150	150	0	0	0	0
сироп на стевии	5	5	0	0	1.46	5.8
брусника	21.4	20	0.13	0.09	1.49	7.3
малина	21.2	20	0.15	0.09	1.51	7.4
смородина черная	21.4	20	0.19	0.07	1.33	6.7
Выход:		200	0.5	0.3	5.8	27.2

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
брусника	0.01	0	0.2	0.05	1	1	18	4	1	3	0	0	0
малина	0	0.01	3.96	0.1	2	2	45	7	4	6	0	0.1	0
смородина черная	0	0.01	2.04	0.05	16	6	70	6	5	6	0	0.2	0.2
Выход:	0.01	0.02	6.2	0.2	19.0	9.0	133	17.0	10.0	15.0	0.0	0.3	0.2

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

Варианты меню завтраков для обучающихся 1-4 классов

Завтрак №1 для 1-4 классов (меню №1)

№ рецептуры (7-11 лет)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	9,0	0,0	109,1
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,8	6,9	34,3	222,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-5гн -2020	Чай с ягодами и медом	200	0,4	0,0	10,8	44,5
	Итого за завтрак	460	15,5	16,2	56,6	433,8
	Вторник, 1 неделя					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,8	15,3	6,5	214,5
Пром.	Яблоко	75	0,3	0,3	6,7	30,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7гн -2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
	Итого за завтрак	505	19,4	21,9	37,3	423,7
	Среда, 1 неделя					
54-10г -2020	Картофель отварной в молоке	200	5,9	7,2	41,2	253,3
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,3	2,1	2,2	32,8
54-2р -2020	Котлеты рыбные (горбуша)	50	8,8	3,4	3,7	80,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн -2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за завтрак	530	18,5	13,0	64,9	451,0
	Четверг, 1 неделя					
54-1т-2020	Запеканка из творога с повидлом	200/30	32,4	21,6	43,6	498,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-1гн -2020	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,1	121,1
	Итого за завтрак	460	34,9	21,9	55,1	557,5
	Пятница, 1 неделя					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	9,0	0,0	109,1
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,5	12,6	43,3	320,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-6гн -2020	Чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за завтрак	470	19,3	23,3	63,3	540,5
	Понедельник, 2 неделя					
54-3о-2020	Омлет с морковью	200	14,7	21,7	6,8	281,2
Пром.	Мандарин	75	0,6	0,0	5,9	25,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-6гн -2020	Чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за завтрак	505	19,1	23,4	32,7	417,7
	Вторник, 2 неделя					
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	8,6	11,5	45,2	318,5
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	9,0	0,0	109,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-4гн -2020	Чай с лимоном и медом	200	0,4	0,0	10,5	43,3
	Итого за завтрак	470	18,3	20,8	67,2	528,8
	Среда, 2 неделя					
54-2з -2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,6	8,4
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,0	5,3	35,0	207,7
54-8м -2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,4	6,0	4,7	106,1
54-3соус -2020	Соус красный основной	50	1,6	1,3	4,6	36,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-25гн -2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,1	4,7	22,7	145,6
	Итого за завтрак	550	20,8	17,7	80,0	562,4

	Четверг, 2 неделя					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	9,0	0,0	109,1
54-14к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8,9	10,6	46,5	316,4
Пром.	Яблоко	75	0,3	0,3	6,7	30,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-3гн -2020	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,6	27,6
	Итого за завтрак	545	18,7	20,2	71,3	541,3
	Пятница, 2 неделя					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18,0	16,0	32,2	345,3
Пром.	Повидло	30	0,1	0,0	17,8	71,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-1гн -2020	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,1	1,0
	Итого за завтрак	460	20,6	16,3	61,6	475,9
	Средние показатели за цикл	495,5	20,3	19,5	59,0	493,3

Набор продуктов №1 (в брутто)*

Название продукта	Ед. изм.	День										Сумма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
молоко паст.	г	100	210	60	-	150	114,5	104	-	106	30,7	875,2	87,5
молоко ст. с сах.	г	-	-	-	-	-	-	-	38	-	-	38	3,8
творог	г	-	-	-	188	-	-	-	-	-	76	264	26,4
сметана	г	-	-	-	6,9	-	-	-	-	-	5,3	12,3	1,2
сыр	г	30,3	-	-	-	30,3	-	30,3	-	30,3	-	121,2	12,1
говядина 1 кат	г	-	-	-	-	-	-	-	57,6	-	-	57,6	5,8
горбуша (филе)	г	-	-	63,5	-	-	-	-	-	-	-	63,5	6,3
яйца куриные	шт	-	2	0,1	0,1	-	2,6	-	-	-	0,2	5	0,5
картофель	г	-	-	238	-	-	-	-	-	-	-	238	23,8
горошек зел. консерв.	г	-	60	-	-	-	-	-	-	-	-	60	6
лук репчатый	г	-	-	2,4	-	-	-	-	25,8	-	-	28,2	2,8
петрушка (корень)	г	-	-	2	-	-	-	-	1,4	-	-	3,4	0,3
морковь	г	-	-	-	-	-	64,5	-	5	-	156	225,5	22,6
огурцы	г	-	-	-	-	-	-	-	63	-	-	63	6,3
томат-пюре	г	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	10	1
смородина черная	г	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	0,8
яблоко	г	-	75	-	-	-	-	-	-	75	-	150	15
повидло яблочное	г	-	-	-	30	-	-	-	-	-	30	60	6
мандарин	г	-	-	-	-	-	75	-	-	-	-	75	7,5
лимон	г	-	-	-	-	-	-	8	-	8	-	16	1,6
изюм	г	-	-	-	-	10	-	10	-	10	-	30	3
хлеб пшеничный	г	30	30	39,5	30	30	30	30	37,8	30	30	317,3	31,7
сухари панировочные	г	-	-	-	6,9	-	-	-	-	-	5,3	12,3	1,2
крупа кукурузная	г	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40	4
крупа манная	г	-	-	-	12,9	-	-	-	-	-	20	32,9	3,3
крупа овсяная	г	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	50	5
крупа пшенная	г	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	50	5
крупа пшеничная	г	-	-	-	-	-	-	-	-	50	-	50	5
макаронные изделия в/с	г	-	-	-	-	-	-	-	51	-	-	51	5,1
мука пшеничная в/с	г	-	-	12,5	-	-	-	-	2,5	-	-	15	1,5
масло сливочное	г	5	6,7	3,5	6,9	10	12,9	10	10,1	10	10	85,1	8,5
масло подсолнечное	г	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	6	0,6
чай черный байховый	г	1	-	1	1	1	1	1	-	1	1	8	0,8
какао	г	-	5	-	-	-	-	-	4	-	-	9	0,9
сахар-песок	г	3	7	7	12,9	10	7	3	4,3	10	8	72,2	7,2
соль йодированная	г	1	0,5	0,8	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	7,3	0,7
мед	г	15	-	-	-	-	-	15	-	-	-	30	3
лавровый лист	г	-	-	-	-	-	-	-	0,01	-	-	0,01	0,001
ванилин	г	-	-	-	0,02	-	-	-	-	-	-	0,02	0,002

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

Завтрак №2 1-4 классов (меню №2)

№ рецептуры (7-11 лет)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
54-3к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	210	7,6	10,7	52,0	334,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,28	0,32	11,47	57,9
Пром.	Йогурт 1,5 %	90	3,47	1,19	4,83	43,9
54-4гн -2020	Чай с лимоном и медом	200	0,4	0,0	10,5	43,3
	Итого за завтрак	520	13,7	12,2	78,8	479,6
	Вторник, 1 неделя					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,8	15,3	6,5	214,5
Пром.	Яблоко	50	0,2	0,2	4,5	20,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7гн -2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
	Итого за завтрак	480	19,3	21,8	35,0	413,6
	Среда, 1 неделя					
54-11г -2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	210,7
54-2р -2020	Котлета рыбная (горбуша)	50	8,8	3,4	3,7	80,6
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,3	2,1	2,2	32,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн -2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за завтрак	530	16,7	13,4	55,3	408,4
	Четверг, 1 неделя					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18,0	16,0	32,2	345,3
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,5	10,2	59,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-1гн -2020	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,1	1,0
	Итого за завтрак	450	21,8	17,8	54,0	463,8
	Пятница, 1 неделя					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	9,0	0,0	109,1
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,0	12,0	41,2	305,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-6гн -2020	Чай с молоком	200	1,4	1,3	8,0	49,2
	Итого за завтрак	460	18,7	22,6	60,7	531,6
	Понедельник, 2 неделя					
54-3о-2020	Омлет с морковью	200	14,7	21,7	6,8	281,2
Пром.	Йогурт 1,5%	90	3,5	1,2	4,8	43,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-5гн -2020	Чай с ягодами и медом	200	0,4	0,0	10,8	44,5
	Итого за завтрак	460	20,8	23,2	33,9	427,5
	Вторник, 2 неделя					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	9,0	0,0	109,1
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,2	10,7	46,4	310,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-6гн -2020	Чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за завтрак	470	18,0	20,3	66,4	530,4
	Среда, 2 неделя					
54-2з -2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,0	1,6	8,4
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,0	5,3	35,0	207,7
54-8м -2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,4	6,0	4,7	106,1
54-3соус -2020	Соус красный основной	50	1,6	1,3	4,6	36,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-3гн -2020	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,6	27,6
	Итого за завтрак	500	18,0	12,9	64,0	444,4
	Четверг, 2 неделя					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	9,0	0,0	109,1
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с	200	8,6	11,5	45,2	318,5

	изюмом					
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7гн -2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
	Итого за завтрак	470	22,0	26,8	69,3	606,6
	Пятница, 2 неделя					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18,0	16,0	32,2	345,3
Пром.	Молоко сгущенное	20	1,4	1,5	10,2	59,6
Пром.	Мандарин	60	0,5	0,0	4,7	20,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-1гн -2020	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,1	1,0
	Итого за завтрак	510	22,3	17,8	58,7	484,4
	Средние значения за цикл	497	19,1	18,9	57,6	479,0

Набор продуктов для меню №2 (в брутто)*

Название продукта	Ед. изм.	День										Сумма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
молоко паст.	г	100	210	32	30,7	142,7	64,5	150	-	234	30,7	994,5	99,5
молоко сгуш. с сах.	г	-	-	-	20	-	-	-	-	-	20	40	4
творог	г	-	-	-	76	-	-	-	-	-	76	152	15,2
сметана	г	-	-	-	5,3	-	-	-	-	-	5,3	10,7	1,1
сыр	г	-	-	-	-	30,3	-	30,3	-	30,3	-	90,9	9,1
говядина 1 кат	г	-	-	-	-	-	-	-	57,6	-	-	57,6	5,8
горбуша (филе)	г	-	-	63,5	-	-	-	-	-	-	-	63,5	6,3
яйца куриные	шт	-	2	0,1	0,2	-	2,6	-	-	-	0,2	5,1	0,5
картофель	г	-	-	226	-	-	-	-	-	-	-	226	22,6
горошек зеленый конс.	г	-	60	-	-	-	-	-	-	-	-	60	6
лук репчатый	г	-	-	2,4	-	-	-	-	25,8	-	-	28,2	2,8
петрушка (корень)	г	-	-	2	-	-	-	-	1,4	-	-	3,4	0,3
морковь	г	-	-	-	156	-	64,5	-	5	-	156	381,5	38,2
огурцы	г	-	-	-	-	-	-	-	63	-	-	63	6,3
томат-пюре	г	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	10	1
лимон	г	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	16	1,6
яблоки	г	-	50	-	-	-	-	-	-	-	-	50	5
смородина черная	г	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	8	0,8
клюква	г	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	10	1
мандарин	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	60	60	6
сушеная курага	г	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	1
сушеный изюм	г	-	-	-	-	9,5	-	-	-	10	-	19,5	2
хлеб пшеничный	г	30	30	39,5	30	30	30	30	37,8	30	30	317,3	31,7
сухари панировочные	г	-	-	-	5,3	-	-	-	-	-	5,3	10,7	1,1
крупа кукурузная	г	57	-	-	-	-	-	57	-	-	-	114	11,4
крупа манная	г	-	-	-	20	-	-	-	-	-	20	40	4
крупа овсяная	г	-	-	-	-	47,6	-	-	-	-	-	47,6	4,8
пшено	г	-	-	-	-	-	-	-	-	50	-	50	5
макаронные изделия в/с	г	-	-	-	-	-	-	-	51	-	-	51	5,1
мука пшеничная в/с	г	-	-	2,5	-	-	-	-	2,5	-	-	5	0,5
масло сливочное	г	10	6,7	12,5	10	9,5	12,9	10	10,1	10	10	101,6	10,2
чай черный байховый	г	1	-	1	1	0,9	1	1	1	-	1	7,9	0,8
какао	г	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	10	1
сахар-песок	г	3	7	7	8	9,4	-	10	8,3	10	8	70,6	7,1
соль йодированная	г	1	0,5	0,8	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	7,3	0,7
йогурт 1,5 %	г	90	-	-	-	-	90	-	-	-	-	180	18
мед	г	15	-	-	-	-	15	-	-	-	-	30	3
лавровый лист	г	-	-	-	-	-	-	-	0,01	-	-	0,01	0

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

Завтрак №3 1-4 классов (меню №3)

№ рецептуры (7-11 лет)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,8	15,3	6,5	214,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-25гн -2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,1	4,7	22,7	145,6
	Итого за завтрак	430	18,2	20,3	40,6	418,0
	Вторник, 1 неделя					
54-8г -2020	Капуста тушеная	200	4,8	6,6	21,0	162,4
54-7м -2020	Шницель из говядины	75	14,1	11,9	6,2	188,0
54-3соус -2020	Соус красный основной	50	1,6	1,3	4,6	36,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-5гн -2020	Чай с ягодами и медом	200	0,4	0,0	10,8	44,5
	Итого за завтрак	555	23,1	20,1	54,0	489,5
	Среда, 1 неделя					
54-3т-2020	Суфле из моркови с творогом	200	13,7	11,6	26,9	266,9
Пром.	Повидло	30	0,1	0,0	17,8	71,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-1гн -2020	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,1	1,0
	Итого за завтрак	460	16,3	12,0	56,2	397,5
	Четверг, 1 неделя					
54-6г -2020	Рис отварной	200	4,8	6,9	50,7	284,3
54-6р 2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-3гн -2020	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,6	27,6
	Итого за завтрак	510	20,6	16,5	71,3	516,4
	Пятница, 1 неделя					
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	210	8,6	11,5	45,2	318,5
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	8,9	40,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	20	2,3	0,3	11,5	57,9
54-6гн -2020	Чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за завтрак	540	12,8	13,5	74,2	469,7
	Понедельник, 2 неделя					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2
54-7м -2020	Шницель из говядины	75	14,1	11,9	6,2	188,0
54-3соус -2020	Соус красный основной	50	1,6	1,3	4,6	36,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн -2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за завтрак	505	26,4	20,0	71,4	571,3
	Вторник, 2 неделя					
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	200	25,2	20,2	15,5	344,5
Пром.	Повидло	30	0,1	0,0	17,8	71,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-1гн -2020	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,1	1,0
	Итого за завтрак	460	27,7	20,5	44,9	475,1
	Среда, 2 неделя					
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	4,9	6,9	24,6	180,0
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	9,0	0,0	109,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-9гн -2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
	Итого за завтрак	460	18,0	19,7	47,2	437,8
	Четверг, 2 неделя					
54-1г-2020	Макароны отварные	200	6,7	7,1	46,6	276,9
54-6м -2020	Биточки из говядины	75	14,1	11,9	6,2	188,0
54-3соус -2020	Соус красный основной	50	1,6	1,3	4,6	36,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9

54-4гн -2020	Чай с лимоном и медом	200	0,4	0,0	10,5	43,3
	Итого за завтрак	555	25,0	20,6	79,3	602,9
	Пятница, 1 неделя					
54-3о-2020	Омлет с морковью	200	14,7	21,7	6,8	281,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-6гн -2020	Чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за завтрак	430	18,5	23,4	26,8	392,0
	Средние показатели за цикл	490,5	20,6	18,7	56,6	477,0

Набор продуктов для меню № 3 (в брутто)*

Название продукта	Ед. изм.	День										Сумма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
молоко паст.	г	80	17,3	27,3	25,6	154	17,3	-	202	17,3	114,5	655,1	65,5
молоко сг. с сах.	г	38	-	-	-	-	-	-	-	-	-	38	3,8
творог	г	-	-	47,3	-	-	-	137,8	-	-	-	185,1	18,5
сметана	г	-	-	7,3	-	-	-	8	-	-	-	15,3	1,5
сыр	г	-	-	-	-	-	-	-	30,3	-	-	30,3	3
говядина 1 кат	г	-	87	-	-	-	87	-	-	87	-	261	26,1
горбуша (филе)	г	-	-	-	99,2	-	-	-	-	-	-	99,2	9,9
яйца куриные	шт	2	-	0,5	-	-	-	0,5	-	-	2,6	5,5	0,6
горошек зеленый конс	г	60	-	-	-	-	-	-	-	-	-	60	6
капуста белокочанная	г	-	262,6	-	-	-	-	-	-	-	-	262,6	26,3
морковь	г	-	15	172,7	-	-	5	-	-	5	64,5	262,2	26,2
петрушка (зелень)	г	-	5,4	-	-	-	-	-	-	-	-	5,4	0,5
лук репчатый	г	-	16,6	-	18,4	-	2,4	-	-	2,4	-	39,8	4
томат-пюре	г	-	26	-	-	-	10	-	-	10	-	46	4,6
петрушка (корень)	г	-	1,4	-	-	-	1,4	-	-	1,4	-	4,1	0,4
смородина черная	г	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	8	0,8
повидло яблочное	г	-	-	30	-	-	-	30	-	-	-	60	6
лимон	г	-	-	-	8	-	-	-	-	8	-	16	1,6
яблоки	г	-	-	-	-	100	-	76	-	-	-	176	17,6
изюм	г	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	10	1
хлеб	г	30	44,3	30	30	30	44,3	30	30	44,3	30	342,8	34,3
сухари панировочные	г	-	8,3	7,3	-	-	8,3	8	-	8,3	-	40	4
крупа манная	г	-	-	9,1	-	-	-	-	-	-	-	9,1	0,9
крупа рисовая	г	-	-	-	72	-	-	-	15	-	-	87	8,7
пшено	г	-	-	-	-	50	-	-	11	-	-	61	6,1
крупа гречневая	г	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	69	6,9
макаронные изделия в	г	-	-	-	-	-	-	-	-	68	-	68	6,8
мука пшеничная в/с	г	-	4,9	-	-	-	2,5	-	-	2,5	-	9,9	1
масло сливочное	г	6,7	15,8	5,5	9	10	13,5	8	5	15,8	12,9	102	10,2
масло подсолнечное	г	-	-	-	5,6	-	-	-	-	-	-	5,6	0,6
чай черный байховый	г	-	1	1	1	1	1	1	-	1	1	8	0,8
какао	г	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	0,4
кофейный напиток	г	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	5	0,5
сахар-песок	г	3	7,3	10,9	7	10	8,3	8	10	1,3	7	72,7	7,3
соль йодированная	г	0,5	0,8	0,5	0,3	1	0,3	0,4	1	0,8	0,5	6,3	0,6
мед	г	-	15	-	-	-	-	-	-	15	-	30	3
лавровый лист	г	-	0,01	-	-	-	0,01	-	-	0,01	-	0,03	0,003
ванилин	г	-	-	-	-	-	-	0,02	-	-	-	0,02	0,002

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

Завтрак №4 1-4 классов (меню №4)

№ рецептуры (70-10 лет)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,4	11,5	38,8	292,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром.	Яблоко	75	0,3	0,3	6,7	30,3
54-2гн -2020	Чай с сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за завтрак	500	12,5	13,5	65,5	433,1
	Вторник, 1 неделя					
54-6г -2020	Рис отварной	200	4,8	6,9	50,7	284,3
54-2р -2020	Котлеты рыбные (горбуша)	50	8,8	3,4	3,7	80,6
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,3	2,1	2,2	32,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-5гн -2020	Чай с ягодами и медом	200	0,4	0,0	10,8	44,5
	Итого за завтрак	530	17,6	12,7	78,8	500,0
	Среда, 1 неделя					
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	200	25,2	20,2	15,5	344,5
Пром.	Молоко, сгущенное с сахаром	30	2,0	2,2	15,3	89,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-1гн -2020	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,1	1,0
	Итого за завтрак	460	29,7	22,8	42,4	492,8
	Четверг, 1 неделя					
54-8г -2020	Капуста тушеная	200	4,8	6,6	21,0	162,4
54-4м -2020	Котлета из говядины	50	9,4	7,9	4,2	125,3
54-3соус -2020	Соус красный основной	50	1,6	1,3	4,6	36,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-3гн -2020	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,6	27,6
	Итого за завтрак	520	18,3	16,1	47,9	409,9
	Пятница, 1 неделя					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,8	15,3	6,5	214,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-25гн -2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,1	4,7	22,7	145,6
	Итого за завтрак	430	18,2	20,3	40,6	418,0
	Понедельник, 2 неделя					
54-16к-2020	Каша Дружба	200	4,9	6,9	24,6	180,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	9,0	0,0	109,1
54-6гн -2020	Чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за завтрак	460	15,7	17,6	44,6	399,9
	Вторник, 2 неделя					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2
54-7м -2020	Шницель из говядины	75	14,1	11,9	6,2	188,0
54-3соус -2020	Соус красный основной	50	1,6	1,3	4,6	36,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн -2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за завтрак	505	26,4	20,0	71,4	571,3
	Среда, 2 неделя					
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	200	6,0	9,1	37,5	256,0
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	9,0	0,0	109,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7гн -2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
	Итого за завтрак	460	19,4	24,4	61,5	544,1
	Четверг, 2 неделя					
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	32,3	21,6	25,8	426,8
Пром.	Повидло	30	0,1	0,0	17,8	71,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-1гн -2020	Чай без сахара	200,0	0,2	0,0	0,1	1,0
	Итого за завтрак	460	34,9	21,9	55,1	557,5
	Пятница, 2 неделя					
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,8	25,8	4,2	316,1

Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,6	7,9	0,0	97,7
54-3гн -2020	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,6	27,6
	Итого за завтрак	460	25,9	34,0	22,3	499,2
	Средние показатели за цикл	480,0	21,9	20,3	53,0	482,6

Набор продуктов для меню № 4 (в брутто)*

Название продукта	Ед. изм.	День										Сумма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
молоко паст	г	154	-	-	11,5	80	152	17,3	130	-	76,9	621,7	62,2
молоко ст с сах	г	-	-	30	-	38	-	-	-	-	-	68	6,8
творог	г	-	-	137,8	-	-	-	-	-	188	-	325,8	32,6
сметана	г	-	-	8	-	-	-	-	-	6,9	-	14,9	1,5
сыр	г	-	-	-	-	-	30,3	-	30,3	-	30,3	90,9	9,1
говядина 1 кат	г	-	-	-	58	-	-	87	-	-	-	145	14,5
горбуша (филе)	г	-	63,5	-	-	-	-	-	-	-	-	63,5	6,3
яйца куриные	шт	-	0,1	0,5	-	2	-	-	-	0,1	3,1	5,8	0,6
лук репчатый	г	-	2,4	-	16,6	-	-	2,4	-	-	-	21,4	2,1
петрушка (корень)	г	-	2	-	1,4	-	-	1,4	-	-	-	4,7	0,5
капуста белокочанная	г	-	-	-	262,6	-	-	-	-	-	-	262,6	26,3
морковь	г	-	-	-	15	-	-	5	35	-	-	55	5,5
петрушка (зелень)	г	-	-	-	5,4	-	-	-	-	-	-	5,4	0,5
томат-пюре	г	-	-	-	26	-	-	10	12	-	-	48	4,8
горошек зеленый конс	г	-	-	-	-	60	-	-	15,8	-	-	75,8	7,6
укроп	г	-	-	-	-	-	-	-	1,5	-	-	1,5	0,1
яблоко	г	75	-	76	-	-	-	-	-	-	-	151	15,1
смородина черная	г	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	8	0,8
лимон	г	-	-	-	8	-	-	-	-	-	8	16	1,6
повидло яблочное	г	-	-	-	-	-	-	-	-	30	-	30	3
хлеб	г	30	39,5	30	39,5	30	30	44,3	30	30	30	333,3	33,3
сухари панировочные	г	-	-	8	5,5	-	-	8,3	-	6,9	-	28,7	2,9
пшено	г	50	-	-	-	-	11	-	-	-	-	61	6,1
крупа рисовая	г	-	72	-	-	-	15	-	-	-	-	87	8,7
крупа гречневая	г	-	-	-	-	-	-	69	-	-	-	69	6,9
крупа манная	г	-	-	-	-	-	-	-	-	12,9	-	12,9	1,3
макаронные изделия в	г	-	-	-	-	-	-	-	49	-	-	49	4,9
мука пшеничная в/с	г	-	2,5	-	4,9	-	-	2,5	-	-	-	9,9	1
масло сливочное	г	10	12,5	8	14	6,7	5	13,5	12	6,9	15,4	104	10,4
чай черный байховый	г	1	1	1	1	-	1	1	-	1	1	8	0,8
какао	г	-	-	-	-	4	-	-	5	-	-	9	0,9
сахар-песок	г	10	-	8	14,3	3	10	8,3	7	12,9	7	80,4	8
соль йодированная	г	1	0,2	0,4	0,8	0,5	1	0,3	0,3	0,5	0,6	5,7	0,6
мед	г	-	15	-	-	-	-	-	-	-	-	15	1,5
лавровый лист	г	-	-	-	0,01	-	-	0,01	-	-	-	0,02	0
ванилин	г	-	-	0,02	-	-	-	-	-	0,02	-	0,04	0

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

Завтрак №5 (меню №5)

№ рецептуры (7-11 лет)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,8	6,9	34,3	222,3
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	9,0	0,0	109,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-4гн -2020	Чай с лимоном и медом	200	0,4	0,0	10,5	43,3
	Итого за завтрак	460	15,5	16,2	56,3	432,6
	Вторник, 1 неделя					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,8	15,3	6,5	214,5
Пром.	Яблоко	75	0,3	0,3	6,7	30,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7гн -2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
	Итого за завтрак	505	19,4	21,9	37,3	423,7
	Среда, 1 неделя					
54-11г -2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	210,7
54-1р-2020	Котлета рыбная (треска)	50	7,1	1,3	3,7	55,1
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,3	2,1	2,2	32,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн -2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за завтрак	530	15,0	11,3	55,3	382,9
	Четверг, 1 неделя					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью и повидлом	200/30	18,1	16,0	50,0	381,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-1гн -2020	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,1	1,0
	Итого за завтрак	460	20,6	16,3	61,6	475,9
	Пятница, 1 неделя					
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	200	6,0	9,1	37,5	256,0
54-8м -2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,4	6,0	4,7	106,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	9,0	0,0	109,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-6гн -2020	Чай с молоком	200	1,4	1,3	8,0	49,2
	Итого за завтрак	520	25,1	25,7	61,6	578,3
	Понедельник, 2 неделя					
54-3о-2020	Омлет с морковью	200	14,7	21,7	6,8	281,2
Пром.	Апельсин	75	0,6	0,1	5,5	25,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн -2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за завтрак	505	19,1	23,5	32,4	417,8
	Вторник, 2 неделя					
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	8,6	11,5	45,2	318,5
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	200	7,0	9,0	0,0	109,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-5гн -2020	Чай с ягодами и медом	200	0,4	0,0	10,8	44,5
	Итого за завтрак	470	18,3	20,8	67,5	530,0
	Среда, 2 неделя					
54-2з -2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,0	1,6	8,4
54-10г -2020	Картофель отварной в молоке	150	4,4	5,4	30,9	190,0
54-2р -2020	Котлета рыбная (горбуша)	50	8,8	3,4	3,7	80,6
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,3	2,1	2,2	32,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-25гн -2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	30,1	164,6
	Итого за завтрак	540	20,8	14,6	79,9	534,2
	Четверг, 2 неделя					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18,0	16,0	32,2	345,3
Пром.	Повидло	30	0,1	0,0	17,8	71,8

Пром.	Мандарин	60	0,5	0,0	4,7	20,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-1гн -2020	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,1	1,0
	Итого за завтрак	520	21,0	16,3	66,3	496,5
	Пятница, 2 неделя					
54-1г-2020	Макароны отварные	200	6,7	7,1	46,6	276,9
54-7м -2020	Шницелиз говядины	75	14,1	11,9	6,2	188,0
54-3соус -2020	Соус красный основной	50	1,6	1,3	4,6	36,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн -2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за завтрак	555	24,9	20,6	75,3	586,0
	Средние показатели за цикл	506,5	20,0	18,7	59,3	485,8

Набор продуктов для меню № 5 (в брутто)*

Название продукта	Ед. изм.	День										Сумма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
молоко паст	г	100	210	32	30,7	47,4	114,5	104	45	30,7	17,3	731,5	73,2
молоко сг с сах	г	-	-	-	-	-	-	-	38	-	-	38	3,8
творог	г	-	-	-	76	-	-	-	-	76	-	152	15,2
сметана	г	-	-	-	5,3	-	-	-	-	5,3	-	10,7	1,1
сыр	г	30,3	-	-	-	30,3	-	30,3	-	-	-	90,9	9,1
говядина 1 кат	г	-	-	-	-	57,6	-	-	-	-	87	144,6	14,5
треска (филе)	г	-	-	63,5	-	-	-	-	-	-	-	63,5	6,3
горбуша(филе)	г	-	-	-	-	-	-	-	63,5	-	-	63,5	6,3
яйца куриные	шт	-	2	0,03	0,2	-	2,6	-	0,1	0,2	-	5,1	0,5
картофель	г	-	-	226	-	-	-	-	178,5	-	-	404,5	40,5
горошек зеленый конс	г	-	60	-	-	15,8	-	-	-	-	-	75,8	7,6
лук репчатый	г	-	-	2,4	-	23,4	-	-	2,4	-	2,4	30,6	3,1
петрушка (корень)	г	-	-	2	-	-	-	-	2	-	1,4	5,3	0,5
морковь	г	-	-	-	156	35	64,5	-	-	156	5	416,5	41,7
томат-пюре	г	-	-	-	-	12	-	-	-	-	10	22	2,2
укроп	г	-	-	-	-	1,5	-	-	-	-	-	1,5	0,1
огурцы	г	-	-	-	-	-	-	-	63	-	-	63	6,3
лимон	г	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	0,8
яблоко	г	-	75	-	-	-	-	-	-	-	-	75	7,5
повидло яблочное	г	-	-	-	30	-	-	-	-	30	-	60	6
апельсин	г	-	-	-	-	-	75	-	-	-	-	75	7,5
смородина черная	г	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	8	0,8
мандарин	г	-	-	-	-	-	-	-	-	60	-	60	6
изюм	г	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	10	1
хлеб	г	30	30	39,5	30	37,8	30	30	39,5	30	44,3	341,1	34,1
сухари панировочные	г	-	-	-	5,3	-	-	-	-	5,3	8,3	18,9	1,9
крупа кукурузная	г	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40	4
крупа манная	г	-	-	-	20	-	-	-	-	20	-	40	4
крупа пшениная	г	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	50	5
макаронные изделия в	г	-	-	-	-	49	-	-	-	-	68	117	11,7
мука пшеничная в/с	г	-	-	2,5	-	-	-	-	10	-	2,5	15	1,5
масло сливочное	г	5	6,7	12,5	10	13,8	12,9	10	3,5	10	15,8	100,1	10
масло подсолнечное	г	-	-	-	-	-	-	-	4,5	-	-	4,5	0,5
чай черный байховый	г	1	-	1	1	0,9	1	1	-	1	1	7,9	0,8
какао	г	-	5	-	-	-	-	-	4	-	-	9	0,9
сахар-песок	г	3	7	7	8	6,5	7	3	11,4	8	8,3	69,2	6,9
соль поваренная йодир	г	1	0,5	0,8	0,5	0,3	0,5	1	0,6	0,5	0,8	6,6	0,7
мед	г	15	-	-	-	-	-	15	-	-	-	30	3
лавровый лист	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,01	0,01	0,001

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

Завтрак №6 (меню №6)

№ рецептуры (7-11 лет)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,8	6,9	34,3	222,3
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	9,0	0,0	109,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-3гн -2020	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,6	27,6
	Итого за завтрак	460	15,3	16,2	52,5	416,9
	Вторник, 1 неделя					
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,8	25,8	4,2	316,1
Пром.	Яблоко	75	0,3	0,3	6,7	30,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-6гн -2020	Чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за завтрак	505	20,9	27,8	30,9	457,2
	Среда, 1 неделя					
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	210	8,3	12,6	37,3	296,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-5гн -2020	Чай с ягодами и медом	200	0,4	0,0	10,8	44,5
	Итого за завтрак	440	11,0	12,9	59,5	398,4
	Четверг, 1 неделя					
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	32,3	21,6	25,8	426,8
Пром.	Повидло	30	0,1	0,0	17,8	71,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-1гн -2020	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,1	1,0
	Итого за завтрак	460	34,9	21,9	55,1	557,5
	Пятница, 1 неделя					
54-16к-2020	Каша Дружба	200	4,9	6,9	24,6	180,0
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	9,0	0,0	109,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7гн -2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
	Итого за завтрак	460	18,3	22,2	48,7	468,1
	Понедельник, 2 неделя					
54-3о-2020	Омлет с морковью	200	14,7	21,7	6,8	281,2
Пром.	Мандарин	75	0,6	0,0	5,9	25,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-6гн -2020	Чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за завтрак	505	19,1	23,4	32,7	417,7
	Вторник, 2 неделя					
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	210	8,9	11,5	44,8	318,0
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	9,0	0,0	109,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-5гн -2020	Чай с ягодами и медом	200	0,4	0,0	10,8	44,5
	Итого за завтрак	470	18,6	20,8	67,0	529,5
	Среда, 2 неделя					
54-2з -2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,6	8,4
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10,2	9,4	40,8	288,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-25гн -2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,1	4,7	22,7	145,6
	Итого за завтрак	490	16,1	14,4	76,5	500,3
	Четверг, 2 неделя					
54-14к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	8,9	10,6	46,5	316,4
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	9,0	0,0	109,1
Пром.	Мандарин	60	0,5	0,0	4,7	20,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн -2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за завтрак	530	18,9	19,9	69,0	530,4
	Пятница, 2 неделя					

54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18,0	16,0	32,2	345,3
Пром.	Повидло	20	0,1	0,0	17,8	71,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-1гн -2020	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1
	Итого за завтрак	460	20,6	16,3	61,6	475,9
	Средние показатели за цикл	478	19,4	19,6	55,4	475,2

Набор продуктов для меню № 6 (в брутто)*

Название продукта	Ед. изм	День										Сумма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
молоко паст	г	100	126,9	100	-	232	114,5	104	-	106	30,7	914,1	91,4
молоко сг с сах	г	-	-	-	-	-	-	-	38	-	-	38	3,8
творог	г	-	-	-	188	-	-	-	-	-	76	264	26,4
сметана	г	-	-	-	6,9	-	-	-	-	-	5,3	12,3	1,2
сыр	г	30,3	-	-	-	30,3	-	30,3	22	30,3	-	143,2	14,3
яйца куриные	шт	-	3,1	-	0,1	-	2,6	-	-	-	0,2	6	0,6
морковь	г	-	-	-	-	-	64,5	-	-	-	156	220,5	22,1
огурцы	г	-	-	-	-	-	-	-	63	-	-	63	6,3
лимон	г	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	0,8
яблоки	г	-	75	-	-	-	-	-	-	-	-	75	7,5
клюква	г	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	10	1
смородина черная	г	-	-	8	-	-	-	8	-	-	-	16	1,6
повидло яблочное	г	-	-	-	30	-	-	-	-	-	30	60	6
мандарин	г	-	-	-	-	-	75	-	-	60	-	135	13,5
курага	г	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	10	1
изюм	г	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	10	1
хлеб	г	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30
сухари панировочные	г	-	-	-	6,9	-	-	-	-	-	5,3	12,3	1,2
крупа кукурузная	г	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40	4
крупа овсяная	г	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	50	5
крупа манная	г	-	-	-	12,9	-	-	-	-	-	20	32,9	3,3
крупа рисовая	г	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	15	1,5
крупа пшеничная	г	-	-	-	-	11	-	50	-	-	-	61	6,1
макаронные изделия в/	г	-	-	-	-	-	-	-	59,5	-	-	59,5	6
масло сливочное	г	5	15,4	10	6,9	5	12,9	10	5	10	10	90,2	9
чай черный байховый	г	1	1	1	1	-	1	1	-	1	1	8	0,8
какао	г	-	-	-	-	5	-	-	4	-	-	9	0,9
сахар-песок	г	10	7	3	12,9	10	7	3	3	10	8	73,9	7,4
соль йодированная	г	1	0,6	1	0,5	1	0,5	1	0,3	1	0,5	7,5	0,7
мед	г	-	-	15	-	-	-	15	-	-	-	30	3
ванилин	г	-	-	-	0,02	-	-	-	-	-	-	0,02	0,002

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

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

№ рецептуры (7-11 лет)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,0	6,5	27,7	197,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,7	11,2	53,9
Пром.	Бананы	200	2,8	0,0	40,8	174,4
54-12гн -2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,0	2,4	11,4
	Итого за завтрак	630	11,0	7,2	82,0	436,7
	Вторник, 1 неделя					
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,3	35,6	3,9	437,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,7	11,2	53,9
Пром.	Яблоко	100,0	0,4	0,4	8,9	40,3
54-3гн -2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,0	6,6	27,6
	Итого за завтрак	530	26,6	36,7	30,7	559,6
	Среда, 1 неделя					
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,9
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,1	10,7	46,0	308,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,7	11,2	53,9
Пром.	Груша	150	0,6	0,0	14,6	60,7
54-4гн -2020	Чай черный байховый с лимоном медом	200	0,4	0,0	10,5	43,3
	Итого за завтрак	580	8,8	19,7	82,0	541,4
	Четверг, 1 неделя					
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,0	6,5	27,7	197,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,7	11,2	53,9
Пром.	Бананы	200	2,8	0,0	40,8	174,4
54-2гн -2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за завтрак	630	10,8	7,2	86,0	451,8
	Пятница, 1 неделя					
54-7т-2020	Творожно-пшениная запеканка	200	13,0	9,2	18,4	208,0
Пром.	Повидло	30,0	0,1	0,0	17,8	71,8
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	9,0	0,0	109,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	75	0,7	0,7	11,2	53,9
54-12гн -2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,0	2,4	11,4
	Итого за завтрак	490	21,2	18,9	49,8	454,2
	Понедельник, 2 неделя					
54-11м -2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,7	11,2	53,9
54-3гн -2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,0	6,6	27,6
	Итого за завтрак	430	16,5	13,9	58,1	423,4
	Вторник, 2 неделя					
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,9
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,8	25,8	4,2	316,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,7	11,2	53,9
Пром.	Мандарин	75	0,6	0,0	5,9	25,7
54-5гн -2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0,0	10,8	44,5
	Итого за завтрак	515	18,6	34,8	32,1	515,1
	Среда, 2 неделя					
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,0	6,5	27,7	197,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,7	11,2	53,9
Пром.	Бананы	200	2,8	0,0	40,8	174,4
54-6гн -2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9

	Итого за завтрак	630	12,2	8,6	88,2	478,3
	Четверг, 2 неделя					
54-7т-2020	Творожно-пшениная запеканка	200	13,0	9,2	18,4	208,0
Пром.	Повидло	30,0	0,1	0,0	17,8	71,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,7	11,2	53,9
Пром.	Яблоко	100,0	0,4	0,4	8,9	40,3
54-2гн -2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за завтрак	560	14,4	10,2	62,7	400,4
	Пятница, 2 неделя					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	9,0	0,0	109,1
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,2	10,7	46,4	310,5
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	56,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,7	11,2	53,9
54-1гн -2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0,0	0,1	1,0
	Итого за завтрак	510	19,9	24,4	57,9	531,1
	Средние показатели за цикл	551,5	16,1	18,2	63,0	479,2

Набор продуктов для меню № 7 (в брутто)*

Название продукта	Ед. изм.	День										Сумма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
молоко	мл	96	71,4	100	96	-	-	76,9	146	-	100	686,4	68,6
творог	г	-	-	-	-	54,4	-	-	-	54,4	-	108,9	10,9
сыр	г	-	44,3	-	-	30,3	-	-	-	-	30,3	104,9	10,5
говядина I категории	г	-	-	-	-	-	88	-	-	-	-	88	8,8
яйца куриные	шт	-	2,9	-	-	0,3	-	3,1	-	0,3	1	7,6	0,8
морковь	г	-	-	-	-	-	24,8	-	-	-	-	24,8	2,5
лук репчатый	г	-	-	-	-	-	9,6	-	-	-	-	9,6	1
вишня	г	10,6	-	-	-	10,6	-	-	-	-	-	21,2	2,1
малина	г	10,6	-	-	-	10,6	-	-	-	-	-	21,2	2,1
яблоки	г	11,4	100	-	-	11,4	-	-	-	100	-	222,8	22,3
бананы	г	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	600	60
лимон	г	-	8	8	-	-	8	-	-	-	-	24	2,4
груша	г	-	-	150	-	-	-	-	-	-	-	150	15
повидло	г	-	-	-	-	30	-	-	-	30	-	60	6
смородина черная	г	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	8	0,8
мандарин	г	-	-	-	-	-	-	75	-	-	-	75	7,5
клюква	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	10	1
крупа гречневая	г	38	-	-	38	-	-	-	38	-	-	114	11,4
крупа кукурузная	г	-	-	57	-	-	-	-	-	-	57	114	11,4
пшено	г	-	-	-	-	26,7	-	-	-	26,7	-	53,3	5,3
крупа рисовая	г	-	-	-	-	-	54,4	-	-	-	-	54,4	5,4
масло сливочное	г	4	14,3	20	4	4	8	25,4	4	4	10	97,7	9,8
чай черный байховый	г	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1
сахар-песок	г	-	7	3	7	-	7	-	7	7	3	41	4,1
соль йодированная	г	1,0	0,6	1	1,0	0,4	0,2	0,6	1,0	0,4	2	8,2	0,8
хлеб безглютеновый	г	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30
мед	г	-	-	15	-	-	-	15	-	-	-	30	3

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

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

№ рецептуры (7-11 лет)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,0	6,5	27,7	197,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,7	11,2	53,9
Пром.	Бананы	200	2,8	0,0	40,8	174,4
54-1гн -2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за завтрак	630	10,8	7,2	86,0	451,8
	Вторник, 1 неделя					
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,3	35,6	3,9	437,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,7	11,2	53,9
Пром.	Яблоко	100,0	0,4	0,4	8,9	40,3
54-3гн -2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,0	6,6	27,6
	Итого за завтрак	530	26,7	36,7	30,7	559,6
	Среда, 1 неделя					
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,2	10,7	46,4	310,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,7	11,2	53,9
Пром.	Груша	150	0,6	0,0	14,6	60,7
54-5гн -2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0,0	10,8	44,5
	Итого за завтрак	590	8,9	11,4	83,0	469,6
	Четверг, 1 неделя					
54-7т-2020	Творожно-пшеничная запеканка	200	13,0	9,2	18,4	208,0
Пром.	Повидло	30,0	0,1	0,0	17,8	71,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,7	11,2	53,9
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	9,0	0,0	109,1
54-6гн -2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за завтрак	490	22,4	20,3	56,0	495,7
	Пятница, 1 неделя					
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,0	6,5	27,7	197,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,7	11,2	53,9
Пром.	Бананы	200	2,8	0,0	40,8	174,4
54-3гн -2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,0	6,6	27,6
	Итого за завтрак	4630	10,9	7,2	86,3	454,9
	Понедельник, 2 неделя					
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	200	2,3	6,1	13,1	116,7
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	60	4,6	1,8	3,9	50,5
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1,0	4,6	3,0	57,8
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	9,0	0,0	109,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,7	11,2	53,9
54-5гн -2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0,0	10,8	44,5
	Итого за завтрак	560	16,1	21,2	41,9	432,5
	Вторник, 2 неделя					
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	18,0	32,9	3,3	381,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,7	11,2	53,9
Пром.	Мандарин	75	0,6	0,0	5,9	25,7
54-6гн -2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за завтрак	505	20,8	35,1	28,9	514,0
	Среда, 2 неделя					
54-19з-2020	сливочное (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,9
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,2	10,7	46,4	310,5

Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,7	11,2	53,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	8,9	40,3
54-1гн -2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за завтрак	550	8,6	20,1	73,0	506,0
	Четверг, 2 неделя					
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,0	6,5	27,7	197,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,7	11,2	53,9
Пром.	Бананы	200	2,8	0,0	40,8	174,4
54-3гн -2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,0	6,6	27,6
	Итого за завтрак	630	10,9	7,2	86,3	452,9
	Пятница, 2 неделя					
54-7т-2020	Творожно-пшеничная запеканка	200	13,0	9,2	18,4	208,0
Пром.	Повидло	30	0,1	0,0	17,8	71,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,7	11,2	53,9
Пром.	Груша	150	0,6	0,0	14,6	60,7
54-2гн -2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,0	0,1	1,0
	Итого за завтрак	610	14,6	9,9	68,4	420,7
	Средние показатели за цикл	572,5	15,1	17,6	64,0	475,8

Набор продуктов для меню № 8 (в брутто)*

Название продукта	Ед. изм.	День										Сумма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
молоко	мл	96	71,4	100	50	96	30	101,7	100	96	-	741,2	74,1
творог	г	-	-	-	54,4	-	-	-	-	-	54,4	108,9	10,9
сыр	г	-	44,3	-	30,3	-	30,3	-	-	-	-	104,9	10,5
куриная грудка (филе)	г	-	-	-	-	-	13,6	-	-	-	-	13,6	1,4
яйца куриные	шт	-	2,9	-	0,3	-	0,3	3,4	-	-	0,3	7,2	0,7
тыква	г	-	-	-	-	-	23,1	-	-	-	-	23,1	2,3
бананы	г	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	600	60
лимон	г	-	8	-	-	8	-	-	-	8	-	24	2,4
яблоки	г	-	100	-	-	-	27	-	100	-	-	227	22,7
клюква	г	-	-	10	-	-	-	-	10	-	-	20	2
смородина черная	г	-	-	8	-	-	8	-	-	-	-	16	1,6
груша	г	-	-	150	-	-	-	-	-	-	150	300	30
повидло яблочное	г	-	-	-	30	-	-	-	-	-	30	60	6
мандарин	г	-	-	-	-	-	-	75	-	-	-	75	7,5
крупа гречневая	г	38	-	-	-	38	-	-	-	38	-	114	11,4
крупа кукурузная	г	-	-	57	-	-	-	-	57	-	-	114	11,4
пшено	г	-	-	-	26,7	-	-	-	-	-	26,7	53,3	5,3
кунжут	г	-	-	-	-	-	0,9	-	-	-	-	0,9	0,1
макарон. изд.	г	-	-	-	-	-	69,3	-	-	-	-	69,3	6,9
мука кокосовая	г	-	-	-	-	-	7,4	-	-	-	-	7,4	0,7
масло сливочное	г	4	14,3	10	4	4	5,2	24,1	20	4	4	93,6	9,4
масло подсолнечное	г	-	-	-	-	-	6,7	-	-	-	-	6,7	0,7
чай черный байховый	г	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1
сахар-песок	г	7	7	3	7	7	-	7	10	7	7	62	6,2
соль йодированная	г	1	0,6	1	0,4	1	1,2	1,7	1	1	0,4	9,3	0,8
хлеб безглютеновый	г	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	0,9
мука рисовая	г	-	-	-	-	-	2,4	-	-	-	-	2,4	0,2
мед	г	-	-	15	-	-	15	-	-	-	-	30	3
натрий	г	-	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	0,5	0,05

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

Варианты меню обедов для обучающихся 1-4 классов

Обед №1 (меню №9)

№ рецептуры (7-11 лет)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60,0	0,9	0,0	12,9	55,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200,0 /10,0	1,7	4,9	10,4	92,4
54-11м -2020	Плов из отварной говядины:	200,0	15,5	13,2	40,3	341,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-6хн-2020	Компот из изюма	200,0	0,5	0,0	27,0	110,2
	Итого за обед	720,0	23,2	18,7	113,5	715,7
	Вторник, 1 неделя					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60,0	0,5	0,0	1,6	8,4
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200,0	7,1	4,3	18,5	141,1
54-4г -2020	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,2	6,5	42,8	262,2
54-2м -2020	Гуляш из говядины	80,0	13,8	11,2	3,3	169,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-5хн-2020	Компот из кураги	200,0	1,8	0,0	28,5	121,4
	Итого за обед	750,0	35,9	22,7	117,6	818,3
	Среда, 1 неделя					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60,0	0,7	0,0	3,1	15,4
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой со сметаной (крупка перловая)	200,0 /10,0	2,0	4,9	11,7	98,9
54-10м -2020	Капуста тушеная с мясом	200,0	22,7	36,3	16,3	482,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-2хн-2020	Компот из смородины с мёдом	200,0	0,5	0,0	11,1	46,1
	Итого за обед	720,0	30,4	41,8	65,0	758,4
	Четверг, 1 неделя					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60,0	0,3	0,0	2,3	10,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200,0 /10,0	1,7	4,9	5,8	73,6
54-6г -2020	Рис отварной	150,0	3,6	5,2	38,0	213,2
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80,0	15,3	19,9	4,4	257,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200,0	0,4	0,1	14,4	60,1
	Итого за обед	750,0	25,8	30,7	87,8	730,9
	Пятница, 1 неделя					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60,0	0,8	2,7	4,6	45,7
54-3с-2020	Рассольник ленинградский (со сметаной)	200,0 /10,0	2,0	4,9	15,3	113,3
54-9г -2020	Рагу из овощей	150,0	2,2	3,6	13,9	96,9
54-7м -2020	Шницель говяжий	75,0	14,1	11,9	6,2	188,0
54-1соус-2020	Соус сметанный	40,0	0,6	3,4	1,3	38,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-3хн -2020	Компот из чернослива	200,0	0,8	0,0	28,4	117,0
	Итого за обед	785,0	25,0	27,7	92,7	714,6
	Понедельник, 2 неделя					
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60,0	1,2	5,8	2,2	65,6
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,0	2,5	1,9	21,0	111,2
54-5г -2020	Каша перловая рассыпчатая	150,0	4,4	5,9	33,6	205,2
54-3соус-2020	Соус белый основной	50,0	1,3	2,1	2,0	32,1
54-4м -2020	Котлета говяжья	75,0	14,1	11,9	6,2	188,0

Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-6хн-2020	Компот из изюма	200,0	0,5	0,0	27,0	110,2
	Итого за обед	795,0	28,7	28,2	115,1	828,8
	Вторник, 2 неделя					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60,0	0,7	0,0	3,1	15,4
54-4с-2020	Рассольник домашний (со сметаной)	200,0 /10,0	2,0	4,9	13,3	105,0
54-11г -2020	Картофельное пюре	150,0	3,0	5,7	23,7	158,0
54-2м -2020	Гуляш из говядины	80,0	13,8	11,2	3,3	169,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200,0	0,8	0,0	28,4	117,0
	Итого за обед	750,0	24,9	22,5	94,7	680,7
	Среда, неделя 2					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60,0	0,5	0,0	1,6	8,4
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200,0	7,0	4,4	16,8	135,0
54-10м -2020	Капуста тушеная с мясом	200,0	22,7	36,3	16,3	482,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200,0	0,4	0,1	14,4	60,1
	Итого за обед	720,0	35,1	41,4	72,1	801,4
	Четверг, неделя 2					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60,0	0,3	0,0	2,3	10,5
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200,0	8,7	3,4	16,5	131,1
54-6г -2020	Рис отварной	150,0	3,6	5,2	38,0	213,2
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70,0	9,7	5,0	4,5	102,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-2хн-2020	Компот из смородины с мёдом	200,0	0,5	0,0	11,1	46,1
	Итого за обед	740,0	27,4	14,2	95,3	618,1
	Пятница, неделя 2					
54-15з-2020	Икра свекольная	60,0	1,4	4,3	7,0	71,8
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200,0	4,6	3,2	13,0	99,0
54-9г -2020	Рагу из овощей	150,0	2,2	3,6	13,9	96,9
54-6м -2020	Биточки из говядины	75,0	14,1	11,9	6,2	188,0
54-1соус-2020	Соус сметанный	40,0	0,6	3,4	1,3	38,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-5хн -2020	Компот из кураги	200,0	1,8	0,0	28,5	121,4
	Итого за обед	785,0	29,3	26,9	92,9	730,9
	Средние показатели за цикл	751,5	28,6	27,4	94,7	739,8

Набор продуктов №9 (в брутто)*

Название продукта	Ед. изм.	День										Сумма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
молоко	мл	-	-	-	-	17,3	17,3	24	-	-	17,3	75,8	7,6
сметана	г	10	-	10	57	30	-	10	-	-	20	137	13,7
сыр	г	-	-	-	5,5	-	-	-	-	-	-	5,5	0,5
говядина I категории	г	88	100,7	144	-	87	87	100,7	144	31	87	869,3	86,9
минтай (филе)	г	-	-	-	112,9	-	-	-	-	79,1	-	192	19,2
яйца куриные	шт	-	-	-	-	-	0,1	-	-	0,04	0,04	0,2	0,02
картофель	г	21,4	66,6	26,6	-	144,5	106,8	249,5	53,4	106,6	117,9	893,3	89,3
морковь	г	93,5	10	13,3	10	40	10	10	16,1	32,4	40	275,4	27,5
свекла	г	40	-	-	-	72,6	-	-	-	-	57,6	170,2	17
капуста белокочанная	г	20	-	221,1	70	37,5	36	20	191,1	-	37,5	633,1	63,3
петрушка (корень)	г	0,5	6,6	-	0,5	-	2	-	-	6	-	15,6	1,6
лук репчатый	г	19,2	20,9	48	9,6	23,9	12	20,9	48	23,9	36,5	262,9	26,3
томат-пюре	г	6	7,3	8	1,2	-	-	7,3	8	8,3	16,8	63	6,3
огурцы	г	-	63	-	-	-	14,4	-	63	-	-	140,4	14
перец красный	г	-	-	81	-	-	-	81	-	-	-	162	16,2
томат	г	-	-	-	64,2	-	13,8	-	-	64,2	-	142,2	14,2
огурцы соленные	г	-	-	-	-	13,4	-	13,4	-	-	-	26,8	2,7
репа	г	-	-	-	-	31,5	-	-	-	-	31,5	63	6,3
смородина черная	г	-	-	44	-	-	-	-	-	44	-	88	8,8
апельсин	г	-	-	-	74,6	-	-	-	74,6	-	-	149,2	14,9
сушеный чернослив	г	20,4	-	-	-	25	-	25	-	-	-	70,4	7
сушеный изюм	г	20	-	-	-	-	20	-	-	-	-	40	4
сушеная курага	г	-	25	-	-	-	-	-	-	-	25	50	5
хлеб	г	60	60	60	60	74,3	74,3	60	60	60	74,3	642,8	64,3
сухари панировочные	г	-	-	-	-	8,3	8,3	-	-	-	8,3	24,8	2,5
крупа рисовая	г	54,4	-	-	54	4	-	-	-	54	-	166,4	16,6
горох	г	-	16,2	-	-	-	-	-	-	-	-	16,2	1,6
крупа гречневая	г	-	69	-	-	-	-	-	-	-	-	69	6,9
крупа перловая	г	-	-	8	-	-	50	-	-	-	-	58	5,8
фасоль	г	-	-	-	-	-	-	-	16,2	-	-	16,2	1,6
макаронные изделия	г	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	8	0,8
мука пшеничная в/с	г	-	2,5	1,6	6,4	1	2,5	2,5	1,6	-	7,2	25,2	2,5
масло сливочное	г	8	11,1	33,3	11,4	6,3	15,3	11,1	33,3	6,8	7	143,5	14,3
масло подсолнечное	г	4	4	4,5	11,1	11	8	4	4,5	5,3	10,8	67,1	6,7
сахар-песок	г	10,2	7	4	7	7	7	7	11	1,8	7,7	69,7	7
крахмал	г	-	-	-	6	-	-	-	6	-	-	12	1,2
соль йодированная	г	0,5	0,5	0,7	0,6	1	0,7	0,9	0,7	0,7	0,9	7,4	0,7
мед	г	-	-	12	-	-	-	-	-	12	-	24	2,4
лавровый лист	г	0,04	0,04	0,2	0,04	0,04	0,3	0,04	0,2	0,04	0,04	0,9	0,1
кислота лимонная	г	2	-	0,2	1	-	1,1	-	1	0,2	0,3	5,7	0,6

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

Обед №2 (меню №10)

№ рецептуры (7-11 лет)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60,0	0,3	0,0	2,3	10,5
54-1с-2020	Щи со сметаной	200,0/10	1,7	4,9	5,8	73,6
54-11м -2020	Плов из отварной говядины	200,0	15,5	13,2	40,3	341,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-3хн -2020	Компот из чернослива	200,0	0,8	0,0	28,4	117,0
	Итого за обед	720,0	22,9	18,7	99,8	658,7
	Вторник, 1 неделя					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60,0	0,5	0,0	1,6	8,4
54-2с-2020	Борщ со сметаной	200,0/10,0	1,7	4,9	10,4	92,4
54-6г -2020	Рис отварной	150,0	3,6	5,2	38,0	213,2
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	40,0/40,0	15,3	19,9	4,4	257,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-6хн-2020	Компот из изюма	200,0	0,5	0,0	27,0	110,2
	Итого за обед	750,0	26,1	30,6	104,4	797,6
	Среда, 1 неделя					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60,0	0,5	5,4	3,9	66,1
54-4с-2020	Рассольник домашний (со сметаной)	200,0/10,0	2,0	4,9	13,3	105,0
54-4г -2020	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,2	6,5	42,8	262,2
54-2м -2020	Гуляш из говядины	80,0	13,8	11,2	3,3	169,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200,0	0,4	0,1	14,4	60,1
	Итого за обед	750,0	29,5	28,7	100,6	778,7
	Четверг, 1 неделя					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60,0	0,8	2,7	4,6	45,7
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200,0/10,0	2,0	4,6	11,7	98,9
54-11г -2020	Картофельное пюре	150,0	3,0	5,7	23,7	158,0
54-4м -2020	Котлета говяжья	75,0	14,1	11,9	6,2	188,0
54-3соус-2020	Соус красный основной	50,0	1,6	1,3	4,6	36,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-5хн-2020	Компот из кураги	200,0	1,8	0,0	28,5	121,4
	Итого за обед	795,0	27,9	27,2	102,2	764,5
	Пятница, 1 неделя					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,0	0,4	2,6	2,0	33,2
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200,0	7,1	4,3	18,5	141,1
54-8г -2020	Капуста тушеная	150,0	3,6	4,9	15,8	121,8
54-1м -2020	Бефстроганов из отварной говядины	100,0	15,2	13,0	2,4	187,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-2хн-2020	Компот из смородины с мёдом	200,0	0,5	0,0	11,1	46,1
	Итого за обед	770,0	31,4	25,5	72,6	645,8
	Понедельник, 2 неделя					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60,0	0,7	0,0	3,1	15,4
54-1с-2020	Щи со сметаной	200,0/10,0	1,7	4,9	5,8	73,6
54-6г -2020	Рис отварной	150,0	3,6	5,2	38,0	213,2
54-9р-2020	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	40,0/40,0	15,3	19,9	4,4	257,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200,0	0,4	0,1	14,4	60,1
	Итого за обед	750,0	26,2	30,7	88,7	735,7
	Вторник, 2 неделя					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60,0	0,3	0,0	2,3	10,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский (со сметаной)	200,0/10,0	2,0	4,9	15,3	113,3
54-4г -2020	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,2	6,5	42,8	262,2

54-3соус-2020	Соус красный основной	50,0	1,6	1,3	4,6	36,8
54-4м -2020	Котлета говяжья	75,0	14,1	11,9	6,2	188,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-6хн-2020	Компот из изюма	200,0	0,5	0,0	27,0	110,2
	Итого за обед	795,0	31,3	25,2	121,1	836,7
	Среда, неделя 2					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60,0	0,5	5,4	3,9	66,1
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200,0/10,0	2,0	4,6	11,7	98,9
54-11г -2020	Картофельное пюре	150,0	3,0	5,7	23,7	158,0
54-2м -2020	Гуляш из говядины	80,0	13,8	11,2	3,3	169,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-2хн-2020	Компот из смородины с мёдом	200,0	0,5	0,0	11,1	46,1
	Итого за обед	750,0	24,3	27,9	76,6	654,4
	Четверг, неделя 2					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60,0	0,5	0,0	1,6	8,4
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,0	2,5	1,9	21,0	111,2
54-10м -2020	Капуста тушеная с мясом	200,0	22,7	36,3	16,3	482,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-11хн -2020	Кисель из свежей вишни	200,0	0,2	0,0	13,2	53,4
	Итого за обед	720,0	30,4	38,8	75,0	771,0
	Пятница, неделя 2					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60,0	0,3	0,0	2,3	10,5
54-2с-2020	Борщ со сметаной	200,0/10,0	1,7	4,9	10,4	92,4
54-11м -2020	Плов из отварной говядины	200,0	15,5	13,2	40,3	341,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200,0	0,8	0,0	28,4	117,0
	Итого за обед	720,0	22,9	18,7	104,3	677,5
	Средние показатели за цикл	752,0	27,3	27,2	94,5	732,8

Набор продуктов №10 (в брутто)*

Название продукта	Ед. изм.	День										Сумма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
молоко	мл	-	-	-	41,3	-	-	17,3	24	-	-	82,5	8,3
сметана	г	10	57	10	10	25	57	10	10	-	10	199	19,9
сыр	г	-	5,5	-	-	-	5,5	-	-	-	-	10,9	1,1
говядина I категории	г	88	-	100,7	87	109,3	-	87	100,7	144	88	804,7	80,5
минтай (филе)	г	-	112,9	-	-	-	112,9	-	-	-	-	225,8	22,6
картофель	г	-	21,4	80	196,1	66,6	-	80	196,1	106,8	21,4	768,4	76,8
томат	г	64,2	-	-	-	34,2	-	64,2	-	-	-	226,8	22,7
капуста белокочанная	г	70	20	20	30	197	70	-	30	191,1	20	648	64,8
лук репчатый	г	19,2	9,6	20,9	12	22,9	9,6	12	20,9	48	19,2	194,4	19,4
морковь	г	34,8	12,3	55,6	15	26,8	10	15	55,6	13,3	37,1	275,6	27,6
петрушка (корень)	г	0,5	0,5	-	1,4	8,6	0,5	1,4	-	-	0,5	13,3	1,3
томат-пюре	г	1,2	6	7,3	10	12	1,2	10	7,3	8	6	69,1	6,9
огурцы	г	-	63	-	-	26,4	-	-	-	63	-	152,4	15,2
свекла	г	-	40	-	72,6	-	-	-	-	-	40	152,6	15,3
огурцы соленые	г	-	-	13,4	-	-	-	13,4	-	-	-	26,8	2,7
лук зеленый	г	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	9	0,9
петрушка (зелень)	г	-	-	-	-	4,1	-	-	-	-	-	4,1	0,4
перец красный	г	-	-	-	-	-	81	-	-	-	-	81	8,1
яблоки	г	-	-	25,8	-	-	-	-	25,8	-	-	51,6	5,2
апельсин	г	-	-	74,6	-	-	74,6	-	-	-	-	149,2	14,9
смородина черная	г	-	-	-	-	44	-	-	44	-	-	88	8,8
вишня	г	-	-	-	-	-	-	-	-	28	-	28	2,8
сушеный чернослив	г	25	-	-	-	-	-	-	-	-	25	50	5
сушеный изюм	г	-	20	-	-	-	-	20	-	-	-	40	4
сушеная курага	г	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	2,5
хлеб	г	60	60	60	74,3	60	60	74,3	60	60	60	628,5	62,9
сухари панировочные	г	-	-	-	8,3	-	-	8,3	-	-	-	16,5	1,6
крупа рисовая	г	54,4	54	-	-	-	54	4	-	-	54,4	220,8	22,1
крупа гречневая	г	-	-	69	-	-	-	69	-	-	-	138	13,8
крупа перловая	г	-	-	-	8	-	-	-	8	-	-	16	1,6
горох	г	-	-	-	-	16,2	-	-	-	-	-	16,2	1,6
макаронные изделия	г	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	8	0,8
мука пшеничная в/с	г	2	4,4	2,5	2,5	3	6,4	2,5	2,5	1,6	-	27,4	2,7
масло сливочное	г	8	11,4	11,1	13,5	8	11,4	13,5	11,1	33,3	8	129,4	12,9
масло подсолнечное	г	4	11,1	10	7	7	11,1	4	10	2,5	4	70,7	7,1
сахар-песок	г	7	9	7	8,3	4,5	7	8,3	-	11	9	71	7,1
крахмал	г	-	-	6	-	-	6	-	-	6	-	18	1,8
соль йодированная	г	0,5	0,6	0,7	1,1	1,1	0,6	0,6	1,1	0,7	0,5	7,8	0,8
мед	г	-	-	-	-	12	-	-	12	-	-	24	2,4
лавровый лист	г	0,04	0,04	0,04	0,1	0,04	0,04	0,1	0,04	0,2	0,04	0,6	0,1
кислота лимонная	г	-	2	1	-	0,2	1	1	0,2	-	1	6,4	0,6

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

Обед №3 (меню №11)

№ рецептуры (7-11 лет)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60,0	0,5	5,4	3,9	66,1
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200,0	7,1	4,3	18,5	141,1
54-6г -2020	Рис отварной	150,0	3,6	5,2	38,0	213,2
54-4м -2020	Котлета говяжья	75,0	14,1	11,9	6,2	188,0
54-3соус-2020	Соус красный основной	50,0	1,6	1,3	4,6	36,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-2хн-2020	Компот из смородины с мёдом	200,0	0,5	0,0	11,1	46,1
	Итого за обед	795,0	31,9	28,7	105,2	807,1
	Вторник, 1 неделя					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60,0	0,5	0,0	1,6	8,4
54-2с-2020	Борщ со сметаной	200,0/10,0	1,7	4,9	10,4	92,4
54-4г -2020	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,2	6,5	42,8	262,2
54-2м -2020	Гуляш из говядины	80,0	13,8	11,2	3,3	169,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-5хн-2020	Компот из кураги	200,0	1,8	0,0	28,5	121,4
	Итого за обед	750,0	30,6	23,2	109,5	769,6
	Среда, 1 неделя					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60,0	0,3	0,0	2,3	10,5
54-1с-2020	Щи со сметаной	200,0/10,0	1,7	4,9	5,8	73,6
54-11г -2020	Картофельное пюре	150,0	3,0	5,7	23,7	158,0
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70,0	11,4	7,8	4,5	134,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-6хн -2020	Компот из изюма	200,0	0,5	0,0	27,0	110,2
	Итого за обед	740,0	21,6	19,0	86,2	602,2
	Четверг, 1 неделя					
54-9з-2020	Салат из капусты с морковью и яблоками	60,0	0,8	5,3	3,5	65,1
54-4с-2020	Рассольник Ленинградский (со сметаной)	200,0/10,0	2,0	4,9	15,3	113,3
54-11м -2020	Плов из отварной говядины	200,0	15,5	13,2	40,3	341,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200,0	0,8	0,0	28,4	117,0
	Итого за обед	720,0	23,6	24,1	100,5	753,0
	Пятница, 1 неделя					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60,0	1,0	3,2	11,1	77,2
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200,0	4,6	3,2	13,0	99,0
54-9г -2020	Рагу из овощей	150,0	2,2	3,6	13,9	96,9
54-6м -2020	Биточки из говядины	75,0	14,1	11,9	6,2	188,0
54-1соус-2020	Соус сметанный	45,0	0,7	3,8	1,5	42,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200,0	0,4	0,1	14,4	60,1
	Итого за обед	790,0	27,6	26,4	83,0	679,8
	Понедельник, 2 неделя					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60,0	0,7	0,0	3,1	15,4
54-1с-2020	Щи со сметаной	200,0/10,0	1,7	4,9	5,8	73,6
54-10г -2020	Картофель отварной в молоке	150,0	4,4	5,4	30,9	190,0
54-5р-2020	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	50,0	8,8	4,3	2,3	83,5
54-3соус-2020	Соус красный основной	50,0	1,6	1,3	4,6	36,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-5хн -2020	Компот из кураги	200,0	1,8	0,0	28,5	121,4
	Итого за обед	770,0	23,7	16,6	98,1	636,3
	Вторник, 2 неделя					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60,0	0,3	0,0	2,3	10,5
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200,0	7,0	4,4	16,8	135,0

54-10м -2020	Капуста тушеная с мясом	200,0	22,7	36,3	16,3	482,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-2хн-2020	Компот из смородины с мёдом	200,0	0,5	0,0	11,1	46,1
	Итого за обед	720,0	35,1	41,3	69,4	789,6
	Среда, неделя 2					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60,0	0,9	0,0	12,9	55,5
54-4с-2020	Рассольник домашний (со сметаной)	200,0/10,0	2,0	4,9	13,3	105,0
54-6г -2020	Рис отварной	150,0	3,6	5,2	38,0	213,2
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70,0	9,7	5,0	4,5	102,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200,0	0,4	0,1	14,4	60,1
	Итого за обед	740,0	21,1	15,9	106,0	651,5
	Четверг, неделя 2					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60,0	0,5	0,0	1,6	8,4
54-2с-2020	Борщ со сметаной	200,0/10,0	1,7	4,9	10,4	92,4
54-4г -2020	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,2	6,5	42,8	262,2
54-10м -2020	Бефстроганов из отварной говядины	100,0	15,2	13,0	2,4	187,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-6хн-2020	Компот из изюма	200,0	0,5	0,0	27,0	110,2
	Итого за обед	770,0	30,7	25,0	107,1	776,7
	Пятница, неделя 2					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,0	0,4	2,6	2,0	33,2
54-6с-2020	Суп картофельный	200,0	2,5	1,9	21,0	111,2
54-11м -2020	Плов из отварной говядины	200,0	15,5	13,2	40,3	341,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-3хн -2020	Компот из чернослива	200,0	0,8	0,0	28,4	117,0
	Итого за обед	720,0	23,8	18,4	114,6	719,0
	Средние показатели за цикл	751,5	27,0	23,9	99,0	718,5

Набор продуктов №11 (в брутто)

Название продукта	Ед. изм.	День										Сумма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
молоко	мл	17,3	-	24	-	17,3	50	-	-	-	-	108,5	10,8
сметана	г	-	10	10	10	22,5	10	-	10	35	-	107,5	10,8
говядина I категории	г	87	100,7	-	88	87	-	144	-	109,3	88	704	70,4
горбуша (филе)	г	-	-	56	-	-	40	-	-	-	-	96	9,6
минтай (филе)	г	-	-	-	-	-	-	-	79,1	-	-	79,1	7,9
яйца куриные	шт	-	-	-	-	0,04	0,1	-	-	-	-	0,2	0,02
картофель	г	66,6	21,4	169,5	80	117,9	178,5	53,4	80	21,4	106,8	895,5	89,5
морковь	г	60,6	12,3	32,4	49,8	40	20,8	16,1	88,8	21,6	34,8	377,3	37,7
лук репчатый	г	12	20,9	21,5	19,2	23,9	16,8	48	21,5	12,3	19,2	215,2	21,5
петрушка (корень)	г	8	0,5	4	-	-	1,9	-	3,5	2,5	-	20,3	2
томат-пюре	г	10	13,3	7,5	-	-	11,2	8	6,3	6	-	62,3	6,2
огурцы	г	-	63	-	-	-	-	-	-	63	26,4	152,4	15,2
свекла	г	-	40	-	-	59,2	-	-	-	40	-	139,2	13,9
капуста белокочанная	г	-	20	70	42,6	37,5	70	191,1	20	20	-	471,2	47,1
томат	г	-	-	64,2	-	-	-	64,2	-	-	34,2	162,6	16,3
огурцы соленые	г	-	-	-	13,4	-	-	-	13,4	-	-	26,8	2,7
репа	г	-	-	-	-	31,5	-	-	-	-	-	31,5	3,1
перец красный	г	-	-	-	-	-	81	-	-	-	-	81	8,1
лук зеленый	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	9	0,9
яблоки	г	25,8	-	-	17,4	-	-	-	-	-	-	43,2	4,3
смородина черная	г	44	-	-	-	-	-	44	-	-	-	88	8,8
апельсин	г	-	-	-	-	74,6	-	-	74,6	-	-	149,2	14,9
сушеная курага	г	-	25	-	-	3,4	25	-	-	-	-	53,4	5,3
сушеный изюм	г	-	-	20	-	3,7	-	-	-	20	-	43,7	4,4
сушеный чернослив	г	-	-	-	25	-	-	-	20,4	-	25	70,4	7
хлеб	г	74,3	60	60	60	74,3	64,8	60	60	60	60	633,3	63,3
сухари панировочные	г	8,3	-	-	-	8,3	-	-	-	-	-	16,5	1,6
горох	г	16,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16,2	1,6
крупа рисовая	г	54	-	-	58,4	-	-	-	54	-	54,4	220,8	22,1
крупа гречневая	г	-	69	-	-	-	-	-	-	69	-	138	13,8
фасоль	г	-	-	-	-	-	-	16,2	-	-	-	16,2	1,6
макаронные изделия	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	8	0,8
мука пшеничная в/с	г	2,5	2,5	2	-	7,3	12	1,6	-	1,3	-	29,1	2,9
масло сливочное	г	13,5	11,1	6,8	8	7,1	3,4	33,3	6,8	8	8	105,9	10,6
масло подсолнечное	г	10	4	9,3	10	9,6	8,5	4,5	9,3	4	5	74,1	7,4
сахар-песок	г	1,3	9	8,8	7	7	8,3	4	10	9	7	71,2	7,1
крахмал	г	-	-	-	-	6	-	-	6	-	-	12	1,2
соль йодированная	г	0,8	0,5	1	0,7	0,9	0,9	0,7	0,6	0,5	0,7	7,2	0,7
мед	г	12	-	-	-	-	-	12	-	-	-	24	2,4
лавровый лист	г	0,1	0,04	0,04	0,04	0,04	0,1	0,2	0,04	0,04	0,04	0,6	0,1
кислота лимонная	г	0,2	1	1	0,1	1	-	0,2	1	2	-	6,5	0,6

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

Приложение 3

Рекомендуемый режим питания обучающихся и распределение суточной калорийности по приемам пищи

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

Приложение 4

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

Наименование продуктов	Вид обработки	Назначение	Средняя продолжительность тепловой обработки
1.Говядина			
1.1. Боковой и наружный куски тазобедренной части (1,5–2кг)	Варка	Вторые и холодные блюда	2 ч. 30 мин. - 3 ч.
1.2. Плечевая и заплочная части, покровка, грудинка	Варка	Супы, вторые и холодные блюда	2 ч. - 2 ч. 30 мин.
1.3. Фрикадельки	Варка в бульоне	Супы	10 мин.
1.4. Грудинка, боковой, наружный куски (1,5–2кг)	Тушение	Вторые блюда	2 ч. - 2ч. 30 мин.
1.5. Грудинка, боковой, наружный мелкие куски	Тушение	»	1 ч. - 1 ч. 30 мин.
2.Куры (целиком)	Варка	Супы и вторые блюда	50-60 мин
3.Изделия из рыбной котлетной массы	Запекание	Вторые блюда	10-15 мин.
4. Картофель			
4. 1. Очищенный (целый)	Варка в воде	Вторые блюда, гарниры	30 мин.
	Варка на пару		45 мин.
4.2. Очищенный (целый), молодой картофель	Варка в воде		10-15 мин.
4.3. Картофель, нарезанный брусочками, кубиками.	Варка в бульоне, в воде	Супы	12-15 мин.
4.4. Картофель, нарезанный кубиками	Варка в воде	Вторые блюда, гарниры	20 мин.
5. Свекла			
5.1. Свекла неочищенная	Варка в воде	Холодные блюда и гарниры	1 ч. 30 мин.
5.2. Свекла, нарезанная соломкой	Припускание	Борщи	30 мин.

6. Морковь			
6.1. Морковь неочищенная	Варка в воде	Салаты, гарниры	25 мин.
6.2. Морковь, нарезанная ломтиками	Припускание		15-20 мин.
6.3. Морковь, нарезанная соломкой	Пассерование	Супы, вторые блюда, соусы	10 мин.
7. Капуста			
7.1. Капуста белокочанная ранняя шинкованная	Варка в воде	Вторые блюда	10-15 мин.
7.2. Капуста белокочанная ранняя шинкованная мелкой соломкой	Тушение	Вторые блюда	45 мин. -1 ч. 30 мин.
8. Горох сушеный	Варка	Гарниры	1 ч. 45мин. - 2 ч. 15 мин.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. А. Тутельян. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи плюс, 2012.- 284 с.
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Перевалова
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2017 г.
4. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - Москва, 2002.-236с.
5. Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справочник МакКанса и Уиддоусона /пер. с англ. Под общ. Ред. д-ра мед. наук А.К. Батурина.- СПб.: Профессия. 2006.- 416с.
6. Картотека химического состава блюд диетического и школьного питания. Справочные таблицы для студентов III-V курсов ФМА очного и заочного отделений, обучающихся по специальности 260501-Технология продуктов общественного питания- Новосибирск.- 2010.- 179 с.
7. Химия пищевых продуктов: научное издание / ред., сост.: Ш. Дамодаран, К. Л. Паркин, О. Р. Феннема. - СПб.: Профессия, 2012 - 1040 с.: ил. - Пер. с англ. - ISBN978-5-904757-24-3.
8. Таблицы калорийности, пищевой ценности и химического состава продуктов питания и готовых блюд /https://health-diet.ru/table_calorie/
9. Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов (Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева) / <https://www.d-slim.ru/tablica-kalorijnosti-produktov.htm>.
10. Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд /<https://pbprog.ru/databases/foodmeals/>.
11. Химический состав импортных пищевых продуктов
12. База данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации" / http://web.ion.ru/food/FD_tree_grid.aspx.
13. Химический состав импортных пищевых продуктов <https://lektsia.com/1x181a.html>.
14. Общая заболеваемость детского населения России (0-14 лет) в 2012 году /Статистические материалы. Часть VI, Москва, 2013.
15. Общая заболеваемость детского населения России (0-14 лет) в 2014 году / Статистические материалы. Часть VI, Москва, 2015.
16. Общая заболеваемость детского населения России (0-14 лет) в 2016 году / Статистические материалы. Часть VI, Москва, 2017.
17. Общая заболеваемость детского населения России (0-14 лет) в 2018 году / Статистические материалы. Часть VI, Москва, 2019.
18. Общая заболеваемость детского населения России (15-17 лет) в 2012 году / Статистические материалы. Часть X, Москва, 2013.

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