

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

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



ПРОЕКТ Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, 136 с.

ПРОЕКТ сборника подготовлен:

Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека; ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора; Новосибирский государственный технический университет; ФГБОУ «Московский государственный университет технологии и управления им. К.Г. Разумовского», ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России, Управление Роспотребнадзора по Омской области, Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области.

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

Сборник, по мнению авторов, поможет в решении организационных вопросов Послания Президента РФ Федеральному Собранию (2020 г.) об обеспечении 100% охвата обучающихся начальных классов бесплатным горячим здоровым питанием.

ПРОЕКТ сборника разработан 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	23
3.3. Блюда из круп (каши)	38
3.4. Гарниры	51
3.5. Блюда из яиц и творога	59
3.6. Блюда из рыбы	68
3.7. Блюда из мяса	76
3.8. Соусы	85
3.9. Горячие напитки	89
3.10. Холодные напитки	101
Приложение 1. Варианты меню завтраков для обучающихся 1-4 классов	108
Меню № 1	108
Меню № 2	110
Меню № 3	112
Меню № 4	114
Меню № 5	116
Меню № 6	118
Меню №7 – для детей, страдающих целиакией	120
Меню №8 – для детей, страдающих целиакией	122
Приложение 2. Варианты меню обедов для обучающихся 1-4 классов	124
Меню № 9	124
Меню № 10	127
Меню № 11	130
Приложение 3. Рекомендуемый режим питания обучающихся и распределение суточной калорийности по приемам пищи	133
Приложение 4. Рекомендуемая продолжительность тепловой обработки продуктов при приготовлении готовых блюд для завтраков и обедов обучающихся	133
Список использованных источников	134

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 рецептуры 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 рецептур приведены варианты меню горячих завтраков и обедов с выходами блюд для обучающихся начальных классов, разработанные на основе рецептур, приведенных в настоящем сборнике (приложение 1). По каждому из меню 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.

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

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)»

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).

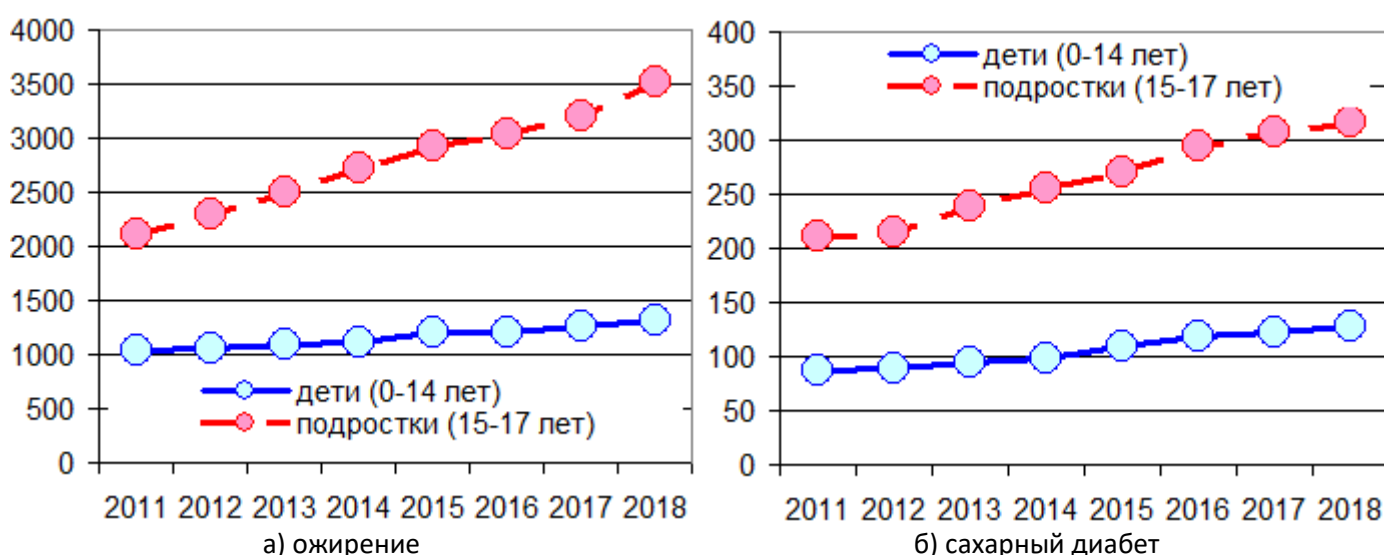


Рисунок 1. - Динамика общей заболеваемости детей и подростков за 2011-2018 гг. (на 100 тыс. нас.)

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; б) 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 (С, О, Н, 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. 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

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

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 расчетными 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	средн няя	макс	мин	средн няя	макс	мин	средн яя	макс	мин	средн яя	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 сокодержущие 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 накрытию 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);

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

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

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 необходимо требуемую 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 перемену 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 перемену 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 одновременно 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

1. ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
сыр российский	30,3	30,0	6,6	7,9	0,0	97,7

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
сыр российский	0,01	0,09	78,0	0,09	0,48	300	34,8	300	14,1	163	0,18	0,00

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 на 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: 53-193-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I - в мкг)						
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
масло сливочное несоленое	0	0	50	0,01	0	7,4	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
масло сливочное несоленое	10	10	0,06	7,26	0,08	65,89

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
огурцы	63,0	60,0	0,5	0,0	1,7	8,4

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
огурцы	0,02	0,02	6,00	0,12	6,00	4,80	84,6	13,80	8,40	25,2	0,54	0,00

Технология приготовления:

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

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

ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
томат	64,2	60,0	0,4	0,0	2,3	10,5

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
томат	0,04	0,02	79,8	0,32	15,0	24,0	174	8,40	12,0	15,6	0,84	0,00

Технология приготовления:

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

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	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
перец красный	0,06	0,05	0,00	0,60	150	11,4	97,8	4,80	6,60	9,60	0,00	150,0

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
перец красный	81,0	60,0	0,7	0,0	3,1	15,4

Технология приготовления:

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

перцев отрезают плодоножку, далее их нарезают, 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: 54-5з -2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
томат	34,2	28,8	0,2	0,0	1,1	5,1
огурцы	26,4	21,0	0,2	0,0	0,6	2,9
лук зеленый	9,0	7,2	0,1	0,0	0,3	1,5
масло растительное	3,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	0,4	0,0	2,0	9,5

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
томат	0,02	0,01	38,3	0,15	7,20	11,5	83,5	4,03	5,76	7,49	0,40	0,00
огурцы	0,01	0,01	2,10	0,04	2,10	1,68	29,6	4,83	2,94	8,82	0,19	0,00
лук зеленый	0,00	0,01	24,0	0,02	2,16	4,10	18,7	8,71	1,30	1,87	0,07	0,00
масло растительное	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	56,1	0,02	0,73	0,15	0,00	0,01	0,01
Выход:	0,03	0,03	64,4	0,2	11,5	73,4	132	18,3	10,2	18,2	0,7	0,0

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 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 дурилагов, 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: 54-6з -2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	36,0	28,8	0,5	0,0	1,4	7,6
томат	13,8	12,0	0,1	0,0	0,5	2,1
огурцы	14,4	12,0	0,1	0,0	0,3	1,7
яйца куриные	0,2	4,8	0,0	0,0	0,0	0,0
масло растительное	6,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
кислота лимонная	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	0,7	0,0	2,2	11,4

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)						
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
	капуста белокочанная	0,02	0,01	28,2	0,12	14,4	3,74	53,3	13,82	4,61	8,93	0,29
томат	0,01	0,00	16,0	0,06	3,00	4,80	34,8	1,68	2,40	3,12	0,17	0,00
огурцы	0,00	0,00	1,20	0,02	1,20	0,96	16,9	2,76	1,68	5,04	0,11	0,00
яйца куриные	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
масло растительное	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
кислота лимонная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,13	0,03	0,00	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	56,1	0,02	0,73	0,15	0,00	0,01	0,01
Выход:	0,03	0,0	45,4	0,2	18,6	65,7	105	19,1	8,9	17,1	0,6	0,0

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: 54-7з -2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	93,7	75,0	1,3	0,0	3,7	19,8
морковь	7,5	6,0	0,1	0,0	0,4	1,9
лук репчатый	7,0	6,0	0,1	0,0	0,5	2,5
сахар-песок	1,8	1,8	0,0	0,0	1,6	6,5
кислота лимонная	3,6	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0
масло растительное	6,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	1,4	0,0	6,2	30,7

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
	капуста белокочанная	0,04	0,04	73,5	0,30	37,5	9,75	139	36,00	12,0	23,3	0,75
морковь	0,00	0,00	22,0	0,06	0,30	1,26	12,0	3,06	2,28	3,30	0,07	0,00
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0,01	0,60	1,08	10,5	1,86	0,84	3,48	0,05	0,00
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,05	0,04	0,00	0,00	0,01	0,00
кислота лимонная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
масло растительное	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	56,1	0,02	0,73	0,15	0,00	0,01	0,01
Выход:	0,0	0,0	95,5	0,4	38,4	68,2	161	41,7	15,3	30,0	0,9	0,0

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	63,6	50,4	0,9	0,0	2,5	13,3
морковь	7,8	6,0	0,1	0,0	0,4	1,9
масло растительное	6,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
кислота лимонная	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	3,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	0,9	0,0	5,6	26,1

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
капуста белокочанная	0,03	0,03	49,4	0,20	25,2	6,55	93,2	24,19	8,06	15,6	0,50	0,00
морковь	0,00	0,00	22,0	0,06	0,30	1,26	12,0	3,06	2,28	3,30	0,07	0,00
масло растительное	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	0,06	0,00	0,00	0,01	0,00
кислота лимонная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,13	0,03	0,00	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	56,1	0,02	0,73	0,15	0,00	0,01	0,01
Выход:	0,0	0,0	71,4	0,3	25,5	64,0	105	28,2	10,5	18,9	0,6	0,0

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: 54-9з -2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	42,6	34,2	0,6	0,0	1,7	9,1
яблоки	17,4	12,0	0,1	0,1	1,1	4,9
морковь	15,0	12,0	0,2	0,0	0,8	3,8
масло растительное	6,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
кислота лимонная	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	0,8	0,1	3,5	17,7

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
	капуста белокочанная	0,02	0,02	33,5	0,14	17,1	4,45	63,3	16,42	5,47	10,6	0,34
яблоки	0,00	0,00	0,00	0,04	1,56	3,12	29,8	1,92	1,08	1,32	0,26	0,00
морковь	0,01	0,01	44,0	0,12	0,60	2,52	24,0	6,12	4,56	6,60	0,14	0,00
масло растительное	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
кислота лимонная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	56,1	0,02	0,73	0,15	0,00	0,01	0,01
Выход:	0,0	0,0	77,5	0,3	19,3	66,2	117	25,2	11,3	18,5	0,8	0,0

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: 54-10з -2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
капуста цветная	47,4	22,2	0,5	0,0	1,0	6,1
томаты	16,3	13,8	0,0	0,0	0,0	0,0
огурцы	17,3	13,8	0,1	0,0	0,4	1,9
яйца куриные	8,0	7,8	0,9	0,8	0,1	11,0
масло подсолнечное	3,6	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	1,6	0,8	1,4	19,0

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
капуста цветная	0,02	0,02	0,00	0,13	15,5	2,22	46,6	5,77	3,77	11,3	0,31	0,00
томаты	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
огурцы	0,00	0,01	1,38	0,03	1,38	1,10	19,5	3,17	1,93	5,80	0,12	0,00
яйца куриные	0,01	0,03	27,3	0,01	0,00	5,54	11,9	4,29	4,21	14,4	0,21	0,00
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,0	0,1	28,7	0,2	16,9	8,9	78,0	13,2	9,9	31,6	0,6	0,0

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: 54-11з -2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
морковь	45,6	36,6	0,5	0,0	2,3	11,4
яблоки	25,8	18,0	0,1	0,1	1,6	7,3
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	6,0	6,0	0,0	5,3	0,0	47,5
Выход:		60	0,52	5,36	3,94	66,13

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
морковь	0,02	0,03	134	0,37	1,83	7,69	73,2	18,67	13,9	20,1	0,44	0,00
яблоки	0,00	0,01	0,00	0,05	2,34	4,68	44,6	2,88	1,62	1,98	0,40	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,0	0,0	134	0,4	4,2	12,4	118	21,6	15,5	22,1	0,8	0,0

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: 54-12з -2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
морковь	56,4	45,0	0,6	0,1	2,9	14,0
лук репчатый	12,6	10,8	0,2	0,0	0,9	4,4
томат-пюре	16,8	16,8	0,6	0,0	1,8	9,5
масло растительное	4,8	4,8	0,0	0,0	0,0	0,0
кислота лимонная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	0,7	0,7	0,0	0,0	0,7	2,6
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	1,3	0,1	6,3	30,6

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
морковь	0,03	0,03	150	0,45	2,25	9,45	90,0	22,95	17,1	24,8	0,54	0,00
лук репчатый	0,01	0,00	0,00	0,02	1,08	1,94	18,9	3,35	1,51	6,26	0,09	0,00
томат-пюре	0,01	0,01	0,00	0,10	4,37	25,4	0,00	3,36	0,00	11,8	0,34	0,00
масло растительное	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
кислота лимонная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,01	0,0	113	0,6	1,9	37	109	30	19	43	1,0	0,00

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
свекла	72,6	57,0	0,8	0,1	4,6	21,9
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	3,0	3,0	0,0	2,6	0,0	23,7
Выход:		60,0	0,8	2,7	4,6	45,7

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
свекла	0,01	0,02	0,00	0,11	5,70	49,0	164	21,09	24,5	24,5	0,80	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	56,1	0,02	0,73	0,15	0,00	0,01	0,01
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,0	0,0	0,0	0,1	5,7	105	164	21,8	24,7	24,5	0,8	0,0

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: 54-14з -2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
Свекла	59,2	45,0	0,6	0,1	3,6	17,3
сушеная курага	3,4	6,0	0,3	0,0	3,6	15,6
сушеный изюм	3,7	6,0	0,1	0,0	3,9	15,9
масло растительное	3,6	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	1,0	0,1	11,1	48,8

Продукты	витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эв)					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
Свекла	0,01	0,02	0,00	0,09	4,50	38,7	130	16,65	19,4	19,4	0,63	0,00
сушеная курага	0,01	0,01	0,00	0,18	0,24	10,3	103	9,60	6,30	8,76	0,72	0,00
сушеный изюм	0,01	0,00	0,00	0,03	0,00	7,02	52	4,80	2,52	7,74	0,18	0,00
масло растительное	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,01	0,03	0,00	0,30	1,19	56,0	284	31	28	36	1,5	0,00

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 плобоножек, замачивают, просушивают.

В измельченную свеклу добавляют мелко нарезанную курагу и изюм заправляют растительным маслом.

Салат укладывают горкой.

Характеристика блюда на выходе:

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

ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
свекла	57,6	45,0	0,6	0,1	3,6	17,3
лук репчатый	12,6	10,8	0,2	0,0	0,9	4,4
томат-пюре	16,8	16,8	0,6	0,0	1,8	9,5
масло растительное	4,8	4,8	0,0	0,0	0,0	0,0
кислота лимонная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	0,7	0,7	0,0	0,0	0,7	2,6
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	1,4	0,1	7,0	33,8

Продукты	витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эв)					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
свекла	0,01	0,02	0,00	0,09	4,50	38,7	130	16,65	19,4	19,4	0,63	0,00
лук репчатый	0,01	0,00	0,00	0,02	1,08	1,94	18,9	3,35	1,51	6,26	0,09	0,00
томат-пюре	0,01	0,01	0,00	0,10	4,37	25,4	0,00	3,36	0,00	11,8	0,34	0,00
масло растительное	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
кислота лимонная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,0	0,0	0,0	0,2	10,0	66,0	149	23,4	20,9	37,4	1,1	0,0

Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой. Свеклу отваривают или запекают в духовом шкафу до готовности, 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.

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: 54-16з -2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	23,5	17,6	0,3	0,0	3,2	14,1
свекла	15,2	12,0	0,2	0,0	1,0	4,6
морковь	10,4	8,0	0,1	0,0	0,5	2,5
огурцы соленые	30,4	24,0	0,2	0,0	0,4	2,4
лук репчатый	14,4	12,0	0,2	0,0	1,0	4,9
масло подсолнечное рафинированное	8,0	8,0	0,0	7,0	0,0	63,3
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		80,0	1,0	7,1	6,0	91,8

Продукты	витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					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
картофель	0,02	0,01	0,00	0,16	3,52	4,93	100	1,76	4,05	10,2	0,16	0,00
свекла	0,00	0,00	0,00	0,02	1,2	10,3	34,6	4,44	5,16	5,16	0,17	0,00
морковь	0,00	0,01	11,7	0,08	0,4	1,68	16,0	4,08	3,04	4,4	0,1	0,00
огурцы соленые	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	4,8	0,29	0,00
лук репчатый	0,01	0,00	0,00	0,02	1,2	2,16	21,0	3,72	1,68	6,96	0,1	0,00
масло подсолнечное рафинированное	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,03	0,0	11,7	0,3	6,3	19,1	172	20,0	13,9	31,5	0,8	0,0

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: 54-17з -2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
морковь	56,4	45,0	0,6	0,0	2,9	14,0
чернослив	20,4	15,0	0,3	0,0	9,0	37,1
сахар-песок	1,2	1,2	0,0	0,0	1,1	4,4
Выход:		60,0	0,9	0,0	12,9	55,5

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I - в мкг)						
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
морковь	0,03	0,03	165	0,45	2,25	9,45	90,0	22,95	17,1	24,8	0,54	0,00
чернослив	0,01	0,03	0,00	0,22	0,45	16	130	12,00	15,3	12,5	1,95	0,00
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,04	0,1	165	0,7	2,7	25,1	220	35,0	32,4	37,2	2,5	0,00

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: 54-18з -2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
свекла	62,4	49,8	0,7	0,0	4,0	19,2
масло подсолнечное	3,6	3,6	0,0	3,2	0,0	28,5
чернослив	6,5	7,2	0,2	0,0	4,3	17,8
Выход:		60,6	0,9	3,2	8,3	65,5

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I - в мкг)						
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
свекла	0,01	0,02	0,00	0,10	4,98	42,8	143	18,43	21,4	21,4	0,70	0,00
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
чернослив	0,01	0,01	0,00	0,11	0,22	7,49	62,2	5,76	7,34	5,98	0,94	0,00
Выход:	0,01	0,0	0	0,2	1,3	50	206	24	29	27	1,6	0,00

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.

2. ПЕРВЫЕ БЛЮДА

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
капуста белокачанная	350,0	280,0	4,8	0,0	13,8	74,0
лук репчатый	48,0	40,0	0,7	0,0	3,5	16,4
морковь	50,0	40,0	0,5	0,1	2,6	12,5
петрушка (корень)	2,5	2,0	0,1	0,0	0,3	1,0
томат-пюре	6,0	6,0	0,3	0,0	0,7	3,4
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,3
мука пшеничная высшего сорта	10,0	10,0	1,0	0,1	6,8	31,6
вода	800,0	800,0	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
лавровый лист	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
сметана 20 %-ной жирности	50,0	50,0	1,3	8,8	1,5	90,3
Выход:		1000,0	8,5	26,6	28,9	387,4

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
капуста белокачанная	0,2	0,2	274,4	1,1	140,0	36,4	518,0	134,4	44,8	86,8	2,8	0,0
лук репчатый	0,0	0,0	0,0	0,1	4,0	7,2	70,0	12,4	5,6	23,2	0,3	0,0
морковь	0,0	0,1	133,3	0,4	2,0	8,4	80,0	20,4	15,2	22,0	0,5	0,0
петрушка (корень)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	5,3	1,7	0,8	1,7	0,1	0,0
томат-пюре	0,0	0,0	0,0	0,1	1,6	9,1	0,0	1,2	0,0	4,2	0,1	0,0
масло подсолнечное	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
мука пшеничная высшего сорта	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	12,2	1,8	1,6	8,6	0,1	0,0
вода	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	561,3	0,2	7,3	1,5	0,0	0,2	0,1
лавровый лист	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
сметана 20 %-ной жирности	0,0	0,1	75,0	0,1	0,2	17,5	54,5	43,0	4,0	30,0	0,1	0,0
Выход:	0,0	0,3	362	1,8	37	641	740	222	73	176	4,1	0,1

Технология приготовления:

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

БОРЦ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
свекла	200,0	160,0	2,3	0,2	12,8	61,6
капуста белокочанная	100,0	80,0	1,4	0,0	4,0	21,2
картофель	107,0	80,0	1,5	0,1	14,4	64,0
морковь	61,5	50,0	0,6	0,1	3,3	15,6
петрушка (корень)	2,5	2,0	0,1	0,0	0,3	1,0
лук репчатый	48,0	40,0	0,7	0,0	3,5	16,4
томат-пюре	30,0	30,0	1,0	0,0	3,3	17,0
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,3
сахар-песок	10,0	10,0	0,0	0,0	9,1	36,4
вода	800,0	800,0	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
лавровый лист	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
кислота лимонная	16,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
сметана 20 %-ной жирности	50,0	50,0	1,3	8,8	1,5	90,3
Выход:		1000,0	8,7	26,7	51,9	481,5

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
	свекла	0,1	0,1	0,0	0,3	16,0	137,6	460,8	59,2	68,8	68,8	2,3
капуста белокочанная	0,1	0,1	78,4	0,3	40,0	10,4	148,0	38,4	12,8	24,8	0,8	0,0
картофель	0,1	0,1	0,0	0,7	16,0	22,4	454,4	8,0	18,4	46,4	0,7	0,0
морковь	0,1	0,1	166,7	0,5	2,5	10,5	100,0	25,5	19,0	27,5	0,6	0,0
петрушка (корень)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	5,3	1,7	0,8	1,7	0,1	0,0
лук репчатый	0,0	0,0	0,0	0,1	4,0	7,2	70,0	12,4	5,6	23,2	0,3	0,0
томат-пюре	0,0	0,0	0,0	0,2	7,8	45,3	0,0	6,0	0,0	21,0	0,6	0,0
масло подсолнечное	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,1	0,3	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0
вода	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	561,3	0,2	7,3	1,5	0,0	0,2	0,1
лавровый лист	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
сметана 20 %-ной жирности	0,0	0,1	75,0	0,1	0,2	17,5	54,5	43,0	4,0	30,0	0,1	0,0
Выход:	0,1	0,3	240	2,2	22	812	1293	202	131	243	5,6	0,1

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, коренья, пассерованный лук с морковью, томатную пасту, варят до готовности овощей.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	400,0	300,0	5,7	0,3	53,8	240,1
крупа рисовая	20,0	20,0	1,3	0,1	14,1	62,5
морковь	50,0	40,0	0,5	0,1	2,6	12,5
лук репчатый	48,0	40,0	0,7	0,0	3,5	16,4
огурцы соленые	67,0	60,0	0,5	0,1	1,0	6,0
вода	750,0	750,0	0,0	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,3
лавровый лист	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
сметана 15 %-ной жирности	50,0	50,0	1,3	6,6	1,7	70,9
Выход:		1000,0	9,8	24,7	76,5	566,5

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
картофель	0,4	0,2	0,0	2,7	60,0	84,0	1704	30,0	69,0	174	2,7	0,0
крупа рисовая	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	5,2	10,8	4,8	4,2	19,4	0,4	0,0
морковь	0,0	0,1	133,3	0,4	2,0	8,4	80,0	20,4	15,2	22,0	0,5	0,0
лук репчатый	0,0	0,0	0,0	0,1	4,0	7,2	70,0	12,4	5,6	23,2	0,3	0,0
огурцы соленые	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	0,0	12,0	0,7	0,0
вода	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	561,3	0,2	7,3	1,5	0,0	0,2	0,1
сметана 15 %-ной жирности	0,0	0,1	53,5	0,3	0,2	20,0	58,0	44,0	4,5	30,0	0,1	0,0
Выход:	0,1	0,3	140	3,8	17	686	1923	134	100	281	4,8	0,1

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.

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	400,0	300,0	5,7	0,3	53,8	240,1
капуста белокочанная	100,0	80,0	1,4	0,0	4,0	21,2
морковь	50,0	40,0	0,5	0,1	2,6	12,5
лук репчатый	48,0	40,0	0,7	0,0	3,5	16,4
огурцы соленые	67,0	60,0	0,5	0,1	1,0	6,0
вода	700,0	700,0	0,0	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,3
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
лавровый лист	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
сметана 15 %-ной жирности	50,0	50,0	1,3	6,6	1,7	70,9
Выход:		1000,0	9,9	24,6	66,4	525,2

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.эке)					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
картофель	0,4	0,2	0,0	2,7	60,0	84,0	1704	30,0	69,0	174	2,7	0,0
капуста белокочанная	0,1	0,1	78,4	0,3	40,0	10,4	148,0	38,4	12,8	24,8	0,8	0,0
морковь	0,0	0,1	133	0,4	2,0	8,4	80,0	20,4	15,2	22,0	0,5	0,0
лук репчатый	0,0	0,0	0,0	0,1	4,0	7,2	70,0	12,4	5,6	23,2	0,3	0,0
огурцы соленые	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	0,0	12,0	0,7	0,0
вода	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	561,3	0,2	7,3	1,5	0,0	0,2	0,1
лавровый лист	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
сметана 15 %-ной жирности	0,0	0,1	53,5	0,3	0,2	20,0	58,0	44,0	4,5	30,0	0,1	0,0
Выход:	0,1	0,3	199	3,8	27	691	2060	167	109	286	5,3	0,1

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	533,0	400,0	7,5	0,4	71,8	320,1
морковь	50,0	40,0	0,5	0,1	2,6	12,5
лук репчатый	59,9	50,0	0,8	0,0	4,3	20,5
томат-пюре	10,0	10,0	0,4	0,0	1,1	5,7
бульон	700,0	700,0	13,2	3,1	1,9	88,0
говядина I категории	154,9	114,0	20,3	12,5	0,0	193,0
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
лавровый лист	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	10,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0
яйца куриные	8,0	8,0	1,0	0,8	0,1	11,3
Выход:		1000,0	43,5	16,8	81,6	651,0

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
картофель	0,5	0,2	0,0	3,6	80,0	112,0	2272	40,0	92,0	232	3,6	0,0
морковь	0,0	0,1	133	0,4	2,0	8,4	80,0	20,4	15,2	22,0	0,5	0,0
лук репчатый	0,1	0,0	0,0	0,1	5,0	9,0	87,5	15,5	7,0	29,0	0,4	0,0
томат-пюре	0,0	0,0	0,0	0,1	2,6	15,1	0,0	2,0	0,0	7,0	0,2	0,0
бульон	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
говядина I категории	0,1	0,2	0,0	3,2	0,0	68,4	359,1	10,3	24,0	226	3,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	561,3	0,2	7,3	1,5	0,0	0,2	0,1
лавровый лист	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0
яйца куриные	0,0	0,1	28,0	0,0	0,0	5,7	12,3	4,4	4,3	14,8	0,2	0,0
Выход:	0,2	0,5	121	7,4	22	780	2811	100	144	531	8,0	0,1

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 добавляю мелко рубленый бланшированный лук, яйцо, соль и воду, перемешивают и выбивают, затем разделяют на шарикки 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	267,0	200,0	3,8	0,3	35,9	160,1
морковь	50,0	40,0	0,5	0,1	2,6	12,5
лук репчатый	48,0	40,0	0,7	0,0	3,5	16,4
масло подсолнечное раф.	10,0	10,0	0,0	8,8	0,0	79,1
бульон	750,0	750,0	14,1	3,3	2,1	94,3
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
мука пшеничная высший сорт	30,8	30,8	3,0	0,3	20,8	97,3
вода	45,8	45,8	0,0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное несоленое	3,5	3,5	0,0	2,6	0,1	23,1
лавровый лист	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
яйца куриные	0,2	8,8	1,1	0,9	0,1	12,5
Выход:		1000,0	23,1	16,1	64,8	495,1

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
	картофель	0,3	0,1	0,0	1,8	40,0	56,0	1136	20,0	46,0	116	1,8
морковь	0,0	0,1	133	0,4	2,0	8,4	80,0	20,4	15,2	22,0	0,5	0,0
лук репчатый	0,0	0,0	0,0	0,1	4,0	7,2	70,0	12,4	5,6	23,2	0,3	0,0
масло подсолнечное раф.	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	561,3	0,2	7,3	1,5	0,0	0,2	0,1
мука пшеничная высший сорт	0,1	0,0	0,0	0,4	0,0	3,1	37,6	5,6	5,0	26,5	0,4	0,0
вода	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное несоленое	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	2,6	0,8	0,8	0,1	0,7	0,0	0,0
лавровый лист	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
яйца куриные	0,0	0,1	30,8	0,0	0,0	6,3	13,5	4,9	4,8	16,3	0,3	0,0
Выход:	0,1	0,2	136	2,7	12	645	1338	71	78	205	3,4	0,1

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 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
макаронные изделия	40,0	40,0	3,9	0,3	27,4	128,0
картофель	400,0	400,0	7,5	0,4	71,8	320,1
морковь	50,0	40,0	0,5	0,1	2,6	12,5
лук репчатый	48,0	40,0	0,7	0,0	3,5	16,4
масло растительное	10,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0
лавровый лист	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	700,0	700,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	12,6	0,7	105,1	477,0

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
макаронные изделия	0,1	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0	4,0	49,6	6,4	34,8	0,5	0,0
картофель	0,5	0,2	0,0	3,6	80,0	112,0	2272	40,0	92,0	232	3,6	0,0
морковь	0,0	0,1	133	0,4	2,0	8,4	80,0	20,4	15,2	22,0	0,5	0,0
лук репчатый	0,0	0,0	0,0	0,1	4,0	7,2	70,0	12,4	5,6	23,2	0,3	0,0
масло растительное	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	561,3	0,2	7,3	1,5	0,0	0,2	0,1
вода	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,1	0,3	100	4,6	22	689	2426	130	121	312	5,1	0,1

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	333,0	250,0	4,8	0,3	44,8	200,1
горох	81,0	80,0	17,3	0,9	38,8	232,0
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
лук репчатый	48,0	40,0	0,7	0,0	3,5	16,4
морковь	50,0	40,0	0,5	0,1	2,6	12,5
петрушка (корень)	33,0	10,0	0,2	0,1	0,9	4,7
масло сливочное несоленое	20,0	20,0	0,1	14,5	0,2	131,8
лавровый лист	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
бульон	650,0	650,0	12,3	2,9	1,8	81,7
Выход:		1000,0	35,7	18,6	92,4	679,1

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	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
картофель	0,3	0,2	0,0	2,3	50,0	70,0	1420	25,0	57,5	145	2,3	0,0
горох	0,7	0,1	0,0	1,8	0,0	55,2	698,4	92,0	85,6	263	7,5	0,0
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	561,3	0,2	7,3	1,5	0,0	0,2	0,1
лук репчатый	0,0	0,0	0,0	0,1	4,0	7,2	70,0	12,4	5,6	23,2	0,3	0,0
морковь	0,0	0,1	133	0,4	2,0	8,4	80,0	20,4	15,2	22,0	0,5	0,0
петрушка (корень)	0,0	0,0	0,0	0,1	3,5	0,0	26,2	8,6	4,1	8,2	0,2	0,0
масло сливочное несоленое	0,0	0,0	100	0,0	0,0	14,8	4,6	4,4	0,6	3,8	0,1	0,0
лавровый лист	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,2	0,3	175	4,6	15	717	2299	170	170	465	11	0,1

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	267,0	200,0	3,8	0,3	35,9	160,1
фасоль	81,0	80,0	16,8	1,3	39,8	236,6
лук репчатый	48,0	40,0	0,7	0,0	3,5	16,4
морковь	64,0	50,0	0,6	0,1	3,3	15,6
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,3
лавровый лист	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
бульон	700,0	700,0	13,2	3,1	1,9	88,0
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	34,9	22,3	84,2	674,9

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.эquiv)					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
картофель	0,3	0,1	0,0	1,8	40,0	56,0	1136	20,0	46,0	116	1,8	0,0
фасоль	0,4	0,2	0,0	1,7	0,0	32,0	880,0	120	82,4	433	9,9	0,0
лук репчатый	0,0	0,0	0,0	0,1	4,0	7,2	70,0	12,4	5,6	23,2	0,3	0,0
морковь	0,1	0,1	167	0,5	2,5	10,5	100,0	25,5	19,0	27,5	0,6	0,0
масло подсолнечное	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
бульон	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	561,3	0,2	7,3	1,5	0,0	0,2	0,1
Выход:	0,2	0,3	125	4,1	12	667	2186	185	154	600	13	0,1

Технология приготовления:

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

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

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	150,0	120,0	2,1	0,0	5,9	31,7
картофель	133,0	100,0	1,9	0,1	18,0	80,0
крупа перловая	40,0	40,0	3,5	0,4	26,9	124,8
морковь	50,0	40,0	0,5	0,1	2,6	12,5
лук репчатый	48,0	40,0	0,7	0,0	3,5	16,4
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,3
вода	850,0	850,0	0,0	0,0	0,0	0,0
лавровый лист	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
сметана 10 %-ной жирности	50,0	50,0	1,4	4,4	1,3	50,5
Выход:		1000,0	10,0	22,6	58,0	474,1

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.эquiv)					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
капуста белокочанная	0,1	0,1	118	0,5	60,0	15,6	222,0	57,6	19,2	37,2	1,2	0,0
картофель	0,1	0,1	0,0	0,9	20,0	28,0	568,0	10,0	23,0	58,0	0,9	0,0
крупа перловая	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	68,8	15,2	37,6	129	1,3	0,0
морковь	0,0	0,1	133	0,4	2,0	8,4	80,0	20,4	15,2	22,0	0,5	0,0
лук репчатый	0,0	0,0	0,0	0,1	4,0	7,2	70,0	12,4	5,6	23,2	0,3	0,0
масло подсолнечное	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
лавровый лист	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	561,3	0,2	7,3	1,5	0,0	0,2	0,1
сметана 10 %-ной жирности	0,0	0,1	30,0	0,1	0,3	25,0	62,0	45,0	5,0	31,0	0,1	0,0
Выход:	0,1	0,2	211	2,8	22	645	1071	168	107	301	4,4	0,1

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	150,0	120,0	2,1	0,0	5,9	31,8
картофель	133,0	100,0	1,9	0,1	18,0	80,0
крупа рисовая	40,0	40,0	2,7	0,3	28,2	125,0
морковь	50,0	40,0	0,5	0,1	2,6	12,5
лук репчатый	48,0	40,0	0,7	0,0	3,5	16,4
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,3
вода	850,0	850,0	0,0	0,0	0,0	0,0
лавровый лист	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
сметана 10 %-ной жирности	50,0	50,0	1,4	4,4	1,3	50,5
Выход:		1000,0	9,2	22,4	59,3	474,4

	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
капуста белокочанная	0,1	0,1	117,6	0,5	60,0	15,6	222,0	57,6	19,2	37,2	1,2	0,0
картофель	0,1	0,1	0,0	0,9	20,0	28,0	568,0	10,0	23,0	58,0	0,9	0,0
крупа рисовая	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	10,4	21,6	9,6	8,4	38,8	0,7	0,0
морковь	0,0	0,1	133,3	0,4	2,0	8,4	80,0	20,4	15,2	22,0	0,5	0,0
лук репчатый	0,0	0,0	0,0	0,1	4,0	7,2	70,0	12,4	5,6	23,2	0,3	0,0
масло подсолнечное	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
лавровый лист	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	561,3	0,2	7,3	1,5	0,0	0,2	0,1
сметана 10 %-ной жирности	0,0	0,1	30,0	0,1	0,3	25,0	62,0	45,0	5,0	31,0	0,1	0,0
Выход:	0,1	0,2	211	2,6	22	656	1024	162	78	210	3,8	0,1

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
горбуша консервированная	160,0	160,0	31,5	8,2	0,0	199,3
картофель	370,0	280,0	5,3	0,3	50,3	224,1
морковь	80,0	64,0	0,8	0,1	4,1	20,0
лук репчатый	38,0	32,0	0,5	0,0	2,8	13,1
крупа рисовая	20,0	20,0	1,3	0,1	14,1	62,5
масло сливочное несоленое	15,0	15,0	0,1	10,9	0,1	98,9
петрушка (зелень)	7,0	7,0	0,3	0,0	0,5	3,1
лавровый лист	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	800,0	800,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	39,7	19,5	71,8	620,8

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.эquiv)					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
	горбуша консервированная	0,1	0,2	0,0	3,4	0,0	0,0	416,0	296	89,6	368	1,5
картофель	0,4	0,2	0,0	2,5	56,0	78,4	1590	28,0	64,4	162	2,5	0,0
морковь	0,1	0,1	213	0,7	3,2	13,5	128,0	32,7	24,3	35,2	0,8	0,0
лук репчатый	0,0	0,0	0,0	0,1	3,2	5,8	56,0	9,9	4,5	18,6	0,3	0,0
крупа рисовая	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	5,2	10,8	4,8	4,2	19,4	0,4	0,0
масло сливочное несоленое	0,0	0,0	75,0	0,0	0,0	11,1	3,5	3,3	0,5	2,9	0,1	0,0
петрушка (зелень)	0,0	0,0	66,5	0,1	10,5	5,6	23,8	17,2	6,0	6,7	0,2	0,0
лавровый лист	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	561,3	0,2	7,3	1,5	0,0	0,2	0,1
вода	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,1	0,4	266	6,9	18	681	2229	399	195	613	5,7	0,2

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	246,4	197,1	3,3	0,0	9,7	52,1
картофель	133,7	100,0	1,9	0,1	17,9	80,0
морковь	50,0	40,0	0,5	0,0	2,6	12,5
томат	44,9	44,9	0,3	0,0	1,7	7,9
лук репчатый	23,8	20,0	0,3	0,0	1,7	8,2
масло подсолнечное рафиниров.	17,1	17,1	0,0	15,1	0,0	135,6
вода	882,9	882,9	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
петрушка (зелень)	7,0	7,0	0,2	0,0	0,5	3,0
Выход:		1000,0	6,5	15,2	34,1	299,3

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
капуста белокочанная	0,1	0,1	77,3	0,8	98,6	25,6	364,7	94,6	31,5	61,1	2,0	0,0
картофель	0,1	0,1	0,0	0,9	20,0	28,0	568,0	10,0	23,0	58,0	0,9	0,0
морковь	0,0	0,0	58,7	0,4	2,0	8,4	80,0	20,4	15,2	22,0	0,5	0,0
томат	0,0	0,0	23,9	0,2	11,2	17,9	130,1	6,3	9,0	11,7	0,6	0,0
лук репчатый	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	3,6	35,0	6,2	2,8	11,6	0,2	0,0
масло подсолнечное рафиниров.	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	561,3	0,2	7,3	1,5	0,0	0,2	60,0
петрушка (зелень)	0,0	0,0	26,6	0,1	10,5	5,5	23,8	17,2	6,0	6,7	0,1	0,0
Выход:	0,1	0,2	140	2,4	36,1	650	1202	162	89	171	44	60,0

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, 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 готовности.

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
свекла	200,0	160,0	2,3	0,1	12,8	61,5
капуста белокачанная	100,0	80,0	1,4	0,0	3,9	21,1
картофель	107,0	80,0	1,5	0,1	14,3	64,0
морковь	62,5	50,0	0,6	0,0	3,2	15,6
лук репчатый	47,6	40,0	0,6	0,0	3,5	16,4
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,2
сах ар-песок	10,0	10,0	0,0	0,0	9,1	36,3
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	800,0	800,0	0,0	0,0	0,0	0,0
петрушка (зелень)	7,0	7,0	0,2	0,0	0,5	3,0
Выход:		1000,0	6,6	17,8	47,3	376,3

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.эquiv)					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
свекла	0,0	0,1	0,0	0,3	16,0	137,6	460,8	59,2	68,8	68,8	2,2	0,0
капуста белокачанная	0,1	0,0	31,4	0,3	40,0	10,4	148,0	38,4	12,8	24,8	0,8	0,0
картофель	0,1	0,0	0,0	0,7	16,0	22,4	454,4	8,0	18,4	46,4	0,7	0,0
морковь	0,0	0,0	73,3	0,5	2,5	10,5	100,0	25,5	19,0	27,5	0,6	0,0
лук репчатый	0,0	0,0	0,0	0,1	4,0	7,2	70,0	12,4	5,6	23,2	0,3	0,0
масло подсолнечное	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
сах ар-песок	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	561,3	0,2	7,3	1,5	0,0	0,2	60,0
вода	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
петрушка (зелень)	0,0	0,0	26,6	0,1	10,5	5,5	23,8	17,2	6,0	6,7	0,1	0,0
Выход:	0,1	0,2	98	2,0	22	755	1258	168	132	197	5,0	60,0

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 белокачанную 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
вода	900,0	900,0	0,0	0,0	0	0
крупа рисовая	40,0	40,0	2,6	0,2	28,14	124,98
картофель	137,6	102,9	1,9	0,1	18,44	82,31
морковь	64,3	51,4	0,6	0,1	3,28	16,03
лук репчатый	11,9	10,0	0,2	0,0	0,86	4,1
огурцы соленые	63,0	60,0	0,5	0,0	1,64	8,36
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0	0
масло подсолнечное	8,6	8,6	0,0	7,5	0	67,82
петрушка (зелень)	7,0	7,0	0,2	0,0	0,52	3,04
Выход:		1000,0		7,9	52,9	306,6

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет.эquiv)					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
вода	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа рисовая	0,0	0,0	0	0,6	0	10,4	21,6	9,6	8,4	38,8	0,7	0
картофель	0,1	0,1	0	0,9	20,57	28,8	584,2	10,3	23,7	59,7	0,9	0,01
морковь	0,0	0,0	75,4	0,5	2,57	10,8	102,9	26,2	19,5	28,3	0,6	0
лук репчатый	0,0	0,0	0	0	1	1,8	17,5	3,1	1,4	5,8	0,1	0
огурцы	0,0	0,0	2,4	0,1	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,5	0
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0	0	0	561	0,23	7,28	1,45	0	0,2	60
масло подсолнечное	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
петрушка (зелень)	0,0	0,0	26,6	0,1	10,5	5,53	23,8	17,2	5,95	6,65	0,1	0
Выход:	0,1	0,1	78	2,3	10	623	835	87	69	164	3,2	60,0

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. БЛЮДА ИЗ КРУП - КАШИ

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа кукурузная	40,0	40,0	3,1	0,4	27,3	125,5
молоко пастеризованное	100,0	100,0	2,6	2,8	4,3	53,0
вода	68,0	68,0	0,0	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,9	11,5
масло сливочное несоленое	5,0	5,0	0,1	3,8	0,1	34,5
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	5,8	7,0	34,6	224,4

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа кукурузная	0,1	0,03	0,0	0,4	0,0	22	58,8	8,0	14,4	44	1,1	0,0	0,0
молоко пастеризованное	0,0	0,13	20	0,1	1,0	50	146	121	14	91	0,1	0,0	0,0
вода	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное несоленое	0,0	0,00	13	0,0	0,0	2	0,6	0,6	0,1	0,5	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	374	0,2	4,9	1,0	0,0	0,1	0	0,0
Выход:	0,02	0,16	24	0,5	0,3	448	206	134	29	135	1,3	0,04	0,0

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа кукурузная	57,0	57,0	4,5	0,6	38,9	178,8
молоко пастеризованное	100,0	100,0	2,6	2,8	4,3	53,0
вода	65,0	65,0	0,0	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,9	11,5
масло сливочное несоленое	10,0	10,0	0,1	7,6	0,1	68,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	7,2	11,0	46,2	312,2

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
крупа кукурузная	0,07	0,04	0,0	0,6	0,0	31	83,8	11,4	21	62	1,5	0,0	0,0
молоко пастеризованное	0,03	0,13	20	0,1	1	50	146	121	14	91	0,1	0,0	0,0
вода	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	2,92	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,09	0,06	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное несоленое	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0	3,7	1,2	1,1	0,2	1,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	374	0,15	4,85	1	0,0	0,1	0,04	0,0
Выход:	0,03	0,17	33,8	0,7	0,3	460	231	141	36	154	1,8	0,04	0,0

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа кукурузная	57	57	4,5	0,6	38,9	178,82
молоко пастеризованное	100	100	2,6	2,8	4,3	52,98
вода	65	65	0,0	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	3	3	0,0	0,0	2,9	11,5
курага	10	10	0,5	0,0	6	25,94
масло сливочное несоленое	10	10	0,1	7,6	0,1	68,9
соль поваренная йодированная	1	1	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		210	7,7	11,0	52,2	338,1

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
крупа кукурузная	0,07	0,04	0,0	0,6	0,0	31	83,8	11,4	21	62	1,5	0,0	0,0
молоко пастеризованное	0,03	0,13	20	0,1	1	50	146	121	14	91	0,1	0,0	0,0
вода	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,09	0,06	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
курага	0,01	0,02	0,0	0,3	0,4	17	172	16	11	15	1,2	0,0	0,0
масло сливочное несоленое	0,0	0,0	25	0	0,0	3,7	1,15	1,1	0,2	1	0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	374	0,15	4,85	1	0,0	0,1	0,04	0,0
Выход:	0,03	0,19	33,8	1,0	0,4	476	403	154	46	169	3,0	0,04	0,0

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа кукурузная	57,0	57,0	4,5	0,6	38,9	178,9
молоко пастеризованное	100,0	100,0	2,6	2,8	4,3	53,0
вода	65,0	65,0	0	0	0	0,0
сахар-песок	3,0	3,0	0	0	2,72	10,9
изюм	10,0	10,0	0,2	0	6,45	26,5
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0	0	0	0
масло сливочное несоленое	10,0	10,0	0,1	7,3	0,08	65,9
Выход:		210	0,0	10,7	51,5	326,2

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.эв)					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
крупа кукурузная	0,07	0,04	0	0,63	0	31	84	11,4	20,5	62,1	1,54	0
молоко пастеризованное	0,03	0,13	20	0,1	1	50	146	121	14	91	0,1	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,06	0	0	0,01	0
изюм	0,01	0,01	0	0,05	0	12	86	8	4,2	12,9	0,3	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0,2	4,85	0,97	0	0,1	0,04
масло сливочное несоленое	0	0	50	0,01	0	7,4	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0
Выход:	0,03	0,18	52,5	0,8	0,3	475	318	148	40	168	2,1	0,04

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа кукурузная	57	57	4,5	0,6	38,9	178,82
молоко пастеризованное	100	100	2,6	2,8	4,3	52,98
вода	65	65	0,0	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	3	3	0,0	0,0	2,9	11,5
клюква	10	10	0,1	0,0	0,5	1,94
масло сливочное несоленое	10	10	0,1	7,6	0,1	68,9
соль поваренная йодированная	1	1	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		210,0	7,3	11,0	46,7	314,1

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
крупя кукурузная	0,07	0,04	0,0	0,6	0,0	31	83,8	11,4	21	62	1,5	0,0	0,0
молоко пастеризованное	0,03	0,13	20	0,1	1	50	146	121	14	91	0,1	0,0	0,0
вода	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,09	0,06	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
клюква	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	1,2	11,9	1,4	0,8	1,1	0,1	0,0	0,0
масло сливочное несоленое	0,0	0,0	25	0,0	0,0	3,7	1,15	1,1	0,2	1	0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	374	0,15	4,85	1	0,0	0,1	0,04	0,0
Выход:	0,03	0,17	33,8	0,7	0,6	460	243	140	36	155	1,8	0,04	0,0

Технология приготовления:

Крупы перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Клюкву перебирают, промывают в воде, размораживают.

Крупы 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
пшеница	50,0	50,0	5,7	1,3	31,5	160,17
молоко пастеризованное	104,0	104,0	2,8	2,9	4,5	55,10
вода	52,0	52,0	0,0	0,0	0,0	0,00
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,90
масло сливочное несоленое	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,89
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,00
Выход:		200	8,5	11,5	38,8	292,1

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	
пшеница	0,31	0,02	0,00	0,78	0,00	20	101	14	50,50	117	3,50	0,00	
молоко пастеризованное	0,03	0,14	21	0,10	1,04	52	152	126	14,56	94,64	0,10	0,00	
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	0,06	0,00	0,00	0,01	0,00	
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	50	0,01	0,00	7,40	2,30	2,20	0,30	1,90	0,02	0,00	
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	374	0,15	4,85	0,97	0,00	0,10	0,04	
Выход:	0,09	0,16	53,1	0,9	0,3	453	255	146	66	213	3,7	0,04	

Технология приготовления:

Крупы перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 C), затем горячей водой (60-70 C), пшеницу 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
пшено	50,0	50,0	5,7	1,3	31,5	160,2
молоко пастеризованное	104,0	104,0	2,8	2,9	4,5	55,1
вода	52,0	52,0	0,0	0,0	0,0	0,0
сушеный изюм	10,0	10,0	0,2	0,0	6,5	26,5
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,9	11,5
масло сливочное несоленое	10,0	10,0	0,1	7,6	0,1	68,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		210,0	8,8	11,8	45,5	322,2

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
пшено	0,31	0,02	0	0,78	0,00	20	101	14	51	117	3,50	0,00	0,00
молоко пастеризованное	0,03	0,14	21	0,10	1,04	52	152	126	15	95	0,10	0,00	0,00
вода	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
сушеный изюм	0,01	0,01	0	0,05	0,00	12	86,0	8,0	4,20	12,9	0,30	0,00	0,00
сахар-песок	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0	0,1	0,1	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	25	0,01	0,00	4	1,2	1,1	0,15	0,95	0,01	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0	0,00	0,00	374	0,15	4,9	0,97	0,00	0,10	0,04	0,00
Выход:	0,09	0,17	34	0,9	0,3	461	340	153	70	225	4,0	0,0	0,0

Технология приготовления:

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

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

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

За 10 минут до готовности добавляют изюм, перемешивают.

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

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
пшено	50,0	50,0	5,7	1,3	31,5	160,2
молоко пастеризованное	104,0	104,0	2,8	2,9	4,5	55,1
вода	52,0	52,0	0,0	0,0	0,0	0,0
сушеная курага	10,0	10,0	0,5	0,0	6,0	25,9
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,9	11,5
масло сливочное несоленое	10,0	10,0	0,1	7,6	0,1	68,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		210,0	9,1	11,8	45,0	321,6

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
пшено	0,31	0,02	0,0	0,8	0,0	20	101	13,5	51	117	3,5	0,0	0,0
молоко пастеризованное	0,03	0,14	21	0,1	1,0	52	152	126	15	95	0,1	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
сушеная курага	0,01	0,02	0,0	0,3	0,4	17	172	16	11	15	1,2	0,0	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	25,0	0,0	0,0	3,7	1,2	1,1	0,2	1,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	374	0,2	4,9	1,0	0,0	0,1	0,04	0,0
Выход:	0,09	0,18	34,4	1,2	0,4	467	425	161	77	227	4,9	0,04	0,0

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа овсяная	50,0	50,0	5,6	2,6	29,8	164,37
молоко пастеризованное	100,0	100,0	2,6	2,8	4,3	52,98
вода	60,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,9	11,5
масло сливочное несоленое	10,0	10,0	0,1	7,6	0,1	68,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	8,3	13,0	37,1	297,8

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 овсяная	0,24	0,06	0,0	0,6	0,0	23	146	32	58	181	2	0,0	0,0
молоко пастеризованное	0,03	0,13	20	0,1	1	50	146	121	14	91	0,1	0,0	0,0
вода	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,09	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное несоленое	0,0	0,0	25	0,0	0,0	3,7	1,15	1,1	0,2	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	374	0,15	4,85	1	0,0	0,1	0,04	0,0
Выход:	0,07	0,19	33,8	0,7	0,3	450	293	159	73	272	2,2	0,0	0,0

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	50,0	50,0	5,6	2,6	29,8	164,4
молоко пастеризованное	100,0	100,0	2,6	2,8	4,3	53,0
вода	60,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,9	11,5
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
сушеный изюм	10,0	10,0	0,2	0,0	6,5	26,5
масло сливочное несоленое	10,0	10,0	0,1	7,6	0,1	68,9
Выход:		210	8,5	13,0	43,6	324,2

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа овсяная	0,24	0,06	0,0	0,6	0,0	23	146	32	58	181	2	0,0	0,0
молоко пастеризованное	0,03	0,13	20	0,1	1	50	146	121	14	91	0,1	0,0	0,0
вода	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	2,7	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,09	0,06	0,0	0,0	0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	374	0,15	4,85	1	0,0	0,1	0,04	0,0
сушеный изюм	0,01	0,01	0,0	0,1	0,0	12	86	8	4,2	13	0,3	0,0	0,0
масло сливочное несоленое	0,0	0,0	25	0,0	0,0	3,7	1,15	1,1	0,2	1	0	0,0	0,0
Выход:	0,07	0,20	33,8	0,7	0,3	463	379	170	78	285	2,5	0,04	0,0

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	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа овсяная	50,0	50,0	5,6	2,6	29,8	164,4
молоко пастеризованное	100,0	100,0	2,6	2,8	4,3	53,0
вода	60,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,9	11,5
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
сушеная курага	10,0	10,0	0,5	0,0	6,0	25,9
масло сливочное несоленое	10,0	10,0	0,1	7,6	0,1	68,9
Выход:		210	8,8	13,0	43,1	323,7

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
крупя овсяная	0,24	0,06	0,0	0,6	0,0	23	146	32	58	181	2	0,0	0,0
молоко пастеризованное	0,03	0,13	20	0,1	1	50	146	121	14	91	0,1	0,0	0,0
вода	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,09	0,06	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	374	0,15	4,85	1	0,0	0,1	0,04	0,0
сушеная курага	0,01	0,02	0,0	0,3	0,4	17	172	16	11	15	1,2	0,0	0,0
масло сливочное несоленое	0,0	0,0	25	0,0	0,0	3,7	1,15	1,1	0,2	1	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,07	0,21	33,8	1,0	0,4	468	465	175	84	287	3,4	0,04	0,0

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупя овсяная	50	50	5,6	2,6	29,8	164,37
молоко пастеризованное	100	100	2,6	2,8	4,3	52,98
вода	60	60	0,0	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	3	3	0,0	0,0	2,9	11,5
соль поваренная йодированная	1	1	0,0	0,0	0,0	0,0
клюква	10	10	0,05		0,5	1,94
масло сливочное несоленое	10	10	0,1	7,6	0,1	68,9
Выход:		210	8,4	13,0	37,6	299,7

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
крупя овсяная	0,24	0,06	0,0	0,6	0,0	23	146	32	58	181	2	0,0	0,0
молоко пастеризованное	0,03	0,13	20	0,1	1	50	146	121	14	91	0,1	0,0	0,0
вода	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,09	0,06	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	374	0,15	4,85	1	0,0	0,1	0,04	0,0
клюква	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	1,2	11,9	1,4	0,8	1,1	0,1	0,0	0,0
масло сливочное несоленое	0,0	0,0	25	0,0	0,0	3,7	1,15	1,1	0,2	1	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,07	0,19	33,8	0,7	0,6	452	305	160	74	274	2,2	0,04	0,0

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	5,9	0,3	32,7	156,95
молоко пастеризованное	106	106	2,8	3	4,5	56,16
вода	54	54	0,0	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,9	11,5
масло сливочное несоленое	10,0	10,0	0,1	7,6	0,1	68,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	8,8	10,9	40,2	293,5

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 пшеничная Артек	0,15	0,05	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	138	3,4	0,01	0,0
молоко пастеризованное	0,03	0,14	21,2	0,1	1,1	53	155	128	15	96	0,1	0,0	0,0
вода	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное несоленое	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0	3,7	1,2	1,1	0,2	1,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	374	0,2	4,9	1,0	0,0	0,1	0,04	0,0
Выход:	0,05	0,19	34,7	0,8	0,3	431	156	134	16	235	3,6	0,05	0,0

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

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	50,0	50,0	5,9	0,3	32,7	157,0
молоко пастеризованное	106,0	106,0	2,8	3,0	4,5	56,2
вода	54,0	54,0	0,0	0,0	0,0	0,0
сушеный изюм	10,0	10,0	0,2		6,5	26,5
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,9	11,5
масло сливочное несоленое	10,0	10,0	0,1	7,6	0,1	68,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		210,0	9,0	10,9	46,7	320,0

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 пшеничная Артек	0,15	0,05	0	0,7	0	0	0	0	0	138	3,4	0,01	0,0
молоко пастеризованное	0,03	0,14	21,2	0,1	1,1	53	155	128	15	96	0,1	0,0	0,0
вода	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
сушеный изюм	0,01	0,01	0,0	0,1	0	12	86	8,0	4,2	13	0,3	0,0	0,0
сахар-песок	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное несоленое	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0	3,7	1,2	1,1	0,2	1,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	374	0,2	4,9	1,0	0,0	0,1	0,04	0,0
Выход:	0,05	0,20	34,7	0,9	0,3	443	242	142	20	248	3,9	0,05	0,0

Технология приготовления:

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

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

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

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

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа пшеничная Артек	50,0	50,0	5,9	0,3	32,7	157,0
молоко пастеризованное	106,0	106,0	2,8	3,0	4,5	56,2
вода	54,0	54,0	0,0	0,0	0,0	0,0
сушеная курага	10,0	10,0	0,5	0,0	6,0	25,9
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,9	11,5
масло сливочное несоленое	10,0	10,0	0,1	7,6	0,1	68,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		210	9,3	10,9	46,2	319,5

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 пшеничная Артек	0,15	0,05	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	138	3,4	0,01	0,0
молоко пастеризованное	0,03	0,14	21,2	0,1	1,1	53	155	128	15	96	0,1	0,0	0,0
вода	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
сушеная курага	0,01	0,02	0,0	0,3	0,4	17	172	16	11	15	1,2	0,0	0,0
сахар-песок	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное несоленое	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0	3,7	1,2	1,1	0,2	1,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	374	0,2	4,9	1,0	0,0	0,1	0,04	0,0
Выход:	0,05	0,21	34,7	1,1	0,4	448	328	150	26	250	4,8	0,05	0,0

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	15,0	15,0	1,0	0,1	10,6	46,9
пшено	11,0	11,0	1,3	0,3	7,0	35,2
молоко пастеризованное	102,0	102,0	2,7	2,9	4,4	54,0
вода	70,0	70,0	0,0	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,9	11,5
масло сливочное несоленое	10,0	10,0	0,1	7,6	0,1	68,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	5,1	10,9	25,0	216,6

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
крупа пшеничная Артек	0,15	0,05	0	0,7	0	0	0	0	0	138	3,4	0,01	0,0
крупа рисовая	0,01	0,01	0,0	0,2	0,0	3,9	8,1	3,6	3,2	15	0,3	0,0	0,0
пшено	0,07	0,0	0,0	0,2	0,0	4,3	22,1	2,97	11	26	0,8	0,0	0,0
молоко пастеризованное	0,03	0,13	20,4	0,1	1,0	51	149	123	14	93	0,1	0,0	0,0
вода	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное несоленое	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0	3,7	1,2	1,1	0,2	1,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	374	0,2	4,9	1,0	0,0	0,1	0,04	0,0
Выход:	0,03	0,14	34,1	0,5	0,3	437	181	136	30	134	1,3	0,04	0,0

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
молоко пастеризованное	700,0	700,0	18,4	19,8	30,0	370,9
вода	300,0	300,0	0,0	0,0	0,0	0,0
крупа гречневая ядрица	80,0	80,0	9,5	1,9	49,5	252,4
сахар-песок	8,0	8,0	0,0	0,0	7,3	29,1
масло сливочное несоленое	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	28,0	28,9	86,8	718,2

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)						
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
молоко пастеризованное	0,2	0,9	140	0,7	7,0	350	1022	847	98,0	637	0,7	0,0
вода	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	0,0	13,5	3,0	0,0	0,0	0,0
крупа гречневая ядрица	0,4	0,2	0,0	3,4	0,0	0,0	134	56,0	78,4	238	6,4	0,0
сахар-песок	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное несоленое	0,0	0,0	50,0	0,0	0,0	7,4	2,3	2,2	0,3	1,9	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	561,3	0,2	7,3	1,5	0,0	0,2	0,1
Выход:	0,2	1,1	143	4,1	1,8	921	1158	926	181	877	7,3	0,1

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
молоко пастеризованное	700,0	700,0	18,4	19,8	30,0	370,9
вода	300,0	300,0	0,0	0,0	0,0	0,0
крупа рисовая	75,0	75,0	5,0	0,5	53,0	234,4
сахар-песок	8,0	8,0	0,0	0,0	7,3	29,1
масло сливочное несоленое	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	23,5	27,5	90,3	700,2

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)						
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
молоко пастеризованное	0,2	0,9	140	0,7	7,0	350	1022	847	98,0	637	0,7	0,0
вода	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	0,0	13,5	3,0	0,0	0,0	0,0
крупа рисовая	0,1	0,1	0,0	1,2	0,0	19,5	41	18,0	15,8	73	1,4	0,0
сахар-песок	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное несоленое	0,0	0,0	50,0	0,0	0,0	7,4	2,3	2,2	0,3	1,9	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	561,3	0,2	7,3	1,5	0,0	0,2	0,1
Выход:	0,1	1,0	143	1,9	1,8	941	1065	888	119	712	2,2	0,1

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				
молоко пастеризованное	700,0	700,0	18,4	19,7	30,0	370,9
вода	300,0	300,0	0,0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное несоленое	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
сахар-песок	8,0	8,0	0,0	0,0	7,3	29,1
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
макаронные изделия	80,0	80,0	7,8	0,7	54,8	256,0
Выход:		1000,0	26,3	27,6	92,1	721,8

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
молоко пастеризованное	0,2	0,9	140	0,7	7,0	350,0	1022	847	98,0	637	0,7	0,0
вода	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное несоленое	0,0	0,0	50,0	0,0	0,0	7,4	2,3	2,2	0,3	1,9	0,0	0,0
сахар-песок	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	561,3	0,2	7,3	1,5	0,0	0,2	0,1
макаронные изделия	0,2	0,1	0,0	1,0	0,0	0,0	8,0	99,2	12,8	69,6	1,0	0,0
Выход:	0,1	1,0	143	1,7	1,8	919	1033	956	113	709	1,8	0,1

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа гречневая ядрица	38,0	38,0	4,5	0,9	23,5	119,9
молоко пастеризованное	96,0	96,0	2,5	2,7	4,1	50,9
вода	64,0	64,0	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное несоленое	4,0	4,0	0,0	2,9	0,0	26,4
Выход:		200,0	7,1	6,5	27,7	197,1

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I - в мкг)						
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
крупа гречневая ядрица	0,2	0,08	0	1,6	0	0	63,5	26,6	37	113	3	0
молоко пастеризованное	0,03	0,12	7,68	0,1	1	48	140	116	13	87	0,1	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0,07	2,42	0,5	0	0,1	20
масло сливочное несоленое	0	0	8	0	0	3	0,92	0,88	0,1	0,8	0	0
Выход:	0,1	0,2	12	1,7	0,2	238	205	146	51	201	3,2	20,0

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.

4. ГАРНИРЫ**МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ;**

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
макаронные изделия	51,0	51,0	5,0	0,5	34,9	163,2
масло сливочное несоленое	6,8	6,8	0,1	4,9	0,1	44,5
вода	306,0	306,0	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	5,0	5,4	35,0	207,7

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
макаронные изделия	0,09	0,05	0,00	0,62	0,0	0,00	5,10	63,2	8,16	44,4	0,61	0,00	0,00
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	33,8	0,01	0,0	4,99	1,55	1,49	0,20	1,28	0,01	0,00	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	168	0,07	2,18	0,44	0,00	0,05	0,02	0,00
Выход:	0,0	0,1	25	0,6	0,0	173	7	67	9	46	0,7	0,0	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 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
макаронные изделия	36,8	36,8	3,6	0,3	25,2	117,6
масло сливочное несоленое	9,0	9,8	0,1	7,1	0,1	64,3
морковь	26,3	21,0	0,3	0,0	1,4	6,6
томат-пюре	9,0	9,0	0,3	0,0	1,0	5,1
горошек зеленый	11,9	8,3	0,3	0,0	0,5	3,2
укроп	1,1	0,8	0,0	0,0	0,0	0,2
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	220,5	220,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	4,5	7,4	28,1	196,9

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	0,06	0,03	0,00	0,44	0,00	0,00	3,68	45,6	5,88	32,0	0,44	0,00	0,00
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	48,8	0,01	0,00	7,21	2,24	2,15	0,29	1,85	0,02	0,00	0,00
морковь	0,01	0,01	70,0	0,21	1,05	4,41	42,0	10,7	7,98	11,6	0,25	0,00	0,00
томат-пюре	0,00	0,00	0,00	0,05	2,34	13,6	0,00	1,80	0,00	6,30	0,18	0,00	0,00
горошек зеленый	0,01	0,00	0,00	0,06	0,83	29,7	11,1	1,32	1,73	4,37	0,06	0,00	0,00
укроп	0,00	0,00	0,00	0,00	0,75	0,32	2,51	1,67	0,52	0,70	0,01	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	84,2	0,03	1,09	0,22	0,00	0,02	0,01	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,02	0,04	89	0,8	1,2	139	62	64	17	57	1,0	0,0	0,0

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-Зг-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
макаронные изделия	131,3	131,3	12,8	1,1	89,8	420,0
масло сливочное несоленое	3,8	3,8	0,0	2,7	0,0	24,7
вода	787,5	787,5	0,0	0,0	0,0	0,0
сыр голландский	16,5	15,0	3,8	3,6	0,0	47,6
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	16,6	7,4	899	492,2

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
макаронные изделия	0,22	0,11	0,00	1,59	0,00	0,00	13,1	163	21,0	114	1,58	0,00	0,00
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	18,8	0,00	0,00	2,78	0,86	0,83	0,11	0,71	0,01	0,00	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
сыр голландский	0,00	0,06	31,5	0,06	0,42	150	19,5	156	0,00	81,6	0,00	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	84,2	0,03	1,09	0,22	0,00	0,02	0,01	0,00
Выход:	0,06	0,17	38	1,7	0,1	237	34	321	21	197	1,6	0,0	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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа гречневая ядрица	69,0	69,0	8,2	1,6	42,7	217,7
вода	102,0	102,0	0,0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное несоленое	6,8	6,8	0,1	4,9	0,1	44,5
соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	8,2	6,5	42,8	262,2

Продукты	витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа гречневая ядрица	0,37	0,14	0,00	2,89	0,00	0,00	115	48,3	67,6	206	5,52	0,00	0,01
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	33,8	0,01	0,00	4,99	1,55	1,49	0,20	1,28	0,01	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,8	0,01	0,22	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,09	0,14	25	2,9	0,0	22	117	50	68	207	5,5	0,0	0,0

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду, засыпают в кипящую подсоленную воду, всплывающие пустые зерна удаляют (ситечком) и варят до загустения, помешивая.

Когда каша делается густой, помешивание прекращают, закрывают крышкой и доводят до готовности на пару или водяной бане (температура 100 С) или в жарочном шкафу при температуре 140-160 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность
	брутто	нетто				
крупа перловая	66,6	66,6	5,8	0,6	44,7	207,8
вода	160,0	160,0	0,0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное несоленое	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	5,9	7,9	44,8	273,7

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
крупа перловая	0,08	0,04	0,0	1,3	0,0	0,0	115	25,3	63	215	2,2	0,0	0,0
вода	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное несоленое	0,0	0,0	25	0,0	0,0	3,7	1,15	1,1	0,2	1,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	374	0,15	4,85	1,0	0,0	0,1	0,04	0,0
Выход:	0,02	0,04	18,8	1,3	0,0	378	116	31	64	216	2,3	0,04	0,0

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	54,0	54,0	3,6	0,3	38,0	168,7
масло сливочное несоленое	6,8	6,8	0,1	4,9	0,1	44,5
вода	324,0	324,0	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	3,6	5,2	38,1	213,2

Продукты	витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0,05	0,02	0,00	0,86	0,00	14,0	29,2	13,0	11,3	52,4	0,97	0,00	0,01
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	33,8	0,01	0,00	4,99	1,55	1,49	0,20	1,28	0,01	0,00	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,8	0,01	0,22	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,01	0,02	25	0,9	0,0	36	31	15	12	54	1,0	0,0	0,0

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	51,8	51,8	3,4	0,3	36,5	161,7
масло сливочное несоленое	6,8	6,8	0,1	4,9	0,1	44,5
вода	263,9	263,9	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	3,5	5,2	36,6	206,2

Продукты	витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0,05	0,02	0,00	0,83	0,00	13,5	28,0	12,4	10,9	50,2	0,93	0,00	0,01
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	33,8	0,01	0,00	4,99	1,55	1,49	0,20	1,28	0,01	0,00	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,8	0,01	0,22	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,01	0,02	25	0,8	0,0	35	30	14	11	51	0,9	0,0	0,0

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	197,0	157,5	2,7	0,0	7,8	41,6
масло сливочное несоленое	6,8	6,8	0,1	4,9	0,1	44,5
вода	204,8	204,8	0,0	0,0	0,0	0,0
морковь	7,5	6,0	0,1	0,0	0,4	1,9
петрушка (зелень)	4,1	3,0	0,1	0,0	0,2	1,3
лук репчатый	10,7	9,0	0,2	0,0	0,8	3,7
томат-пюре	12,0	12,0	0,4	0,0	1,3	6,8
мука пшеничная высший сорт	1,8	1,8	0,2	0,0	1,2	5,7
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	4,5	4,5	0,0	0,0	4,1	16,4
Выход:		150,0	3,6	4,9	15,8	121,8

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
капуста белокочанная	0,09	0,08	154	0,63	78,8	20,5	291	75,6	25,2	48,8	1,58	0,00	0,00
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	33,8	0,01	0,00	5,00	1,55	1,48	0,20	1,28	0,01	0,00	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
морковь	0,00	0,00	20,0	0,06	0,30	1,26	12,0	3,06	2,28	3,30	0,07	0,00	0,00
петрушка (зелень)	0,00	0,00	28,5	0,02	4,50	2,37	10,2	7,35	2,55	2,85	0,06	0,00	0,00
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0,02	0,90	1,62	15,8	2,79	1,26	5,22	0,07	0,00	0,00
томат-пюре	0,01	0,00	0,00	0,07	3,12	18,1	0,00	2,40	0,00	8,40	0,24	0,00	0,00
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,18	2,20	0,32	0,29	1,55	0,02	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	168	0,07	2,18	0,44	0,00	0,05	0,02	0,00
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,14	0,09	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
Выход:	0,03	0,08	177	0,8	22	217	333	95	32	71	2,1	0,02	0,0

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	64,5	48,0	0,9	0,1	8,6	38,4
морковь	30,0	24,0	0,3	0,0	1,5	7,5
капуста белокочанная	37,5	30,0	0,5	0,0	1,5	7,9
лук репчатый	14,3	12,0	0,2	0,0	1,1	4,9
Выход:		150,0	1,9	0,1	12,7	58,7

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
картофель	0,06	0,02	0,00	0,43	9,60	13,4	273	4,80	11,0	27,8	0,43	0,00	0,00
морковь	0,01	0,02	80,0	0,24	1,20	5,04	48,0	12,2	9,12	13,2	0,29	0,00	0,00
капуста белокочанная	0,02	0,02	29,4	0,12	15,0	3,90	55,5	14,4	4,80	9,30	0,30	0,00	0,00
лук репчатый	0,01	0,00	0,00	0,02	1,20	2,16	21,0	3,72	1,68	6,96	0,10	0,00	0,00
Выход:	0,03	0,06	82	0,8	6,8	25	397	35	27	57	1,1	0,00	0,0

Технология приготовления:

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

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, нарезают на кубики.

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

В подготовленную посуду закладывают припущенную морковь, пассерованный лук, картофель, заливают сметанным соусом и тушат 15-20 минут, добавляют соль и доводят до готовности.

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 еще раз.

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	178,5	133,5	2,5	0,1	23,9	106,8
молоко пастеризованное	45,0	45,0	1,2	1,3	1,9	23,9
масло подсолнечное	4,5	4,5	0,0	4,0	0,0	35,6
мука пшеничная высший сорт	7,5	7,5	0,7	0,1	5,1	23,7
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	4,4	5,4	30,9	190,0

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	0,16	0,07	0,00	1,20	26,7	37,4	758	13,4	30,7	77,4	1,20	0,01	0,00
молоко пастеризованное	0,01	0,06	9,00	0,05	0,45	22,5	65,7	54,5	6,30	41,0	0,05	0,00	0,00
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
мука пшеничная высший сорт	0,01	0,01	0,00	0,09	0,00	0,75	9,15	1,35	1,20	6,45	0,09	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	168	0,07	2,18	0,44	0,00	0,05	0,02	0,00
Выход:	0,05	0,14	6,8	1,3	6,8	229	833	71	39	125	1,4	0,03	0,0

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	169,5	126,0	2,4	0,1	22,6	100,8
молоко пастеризованное	24,0	24,0	0,6	0,7	1,0	12,7
масло сливочное несоленое	6,8	6,8	0,1	4,9	0,1	44,5
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	3,1	5,7	23,7	158,0

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	0,15	0,06	0,00	1,13	25,2	35,3	716	12,6	29,0	73,1	1,13	0,01	0,00
молоко пастеризованное	0,01	0,03	4,80	0,02	0,24	12,0	35,0	29,0	3,36	21,8	0,02	0,00	0,00
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	33,8	0,01	0,00	5,00	1,55	1,48	0,20	1,28	0,01	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	168	0,07	2,18	0,44	0,00	0,05	0,02	0,00
Выход:	0,04	0,09	29	1,2	6,4	221	752	45	33	96	1,2	0,03	0,0

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
пшено	58,5	58,5	6,6	1,5	36,9	187,4
вода	103,5	103,5	0,0	0,0	0,0	0
масло сливочное несоленое	7,5	7,5	0,0	5,4	0,1	49,42
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0
Выход:		150,0	6,6	6,9	37,0	236,8

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I - в мкг)						
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
пшено	0,36	0,02	0	0,91	0	22,8	118	15,8	59,1	136	4,1	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное несоленое	0	0	15	0,01	0	5,55	1,72	1,65	0,23	1,43	0,02	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	168	0,07	2,18	0,44	0	0,05	18
Выход:	0,09	0,02	11	0,9	0	197	119	20	60	138	4,2	18,0

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
фасоль	72,8	72,8	15,3	1,1	36,1	215,12
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0
петрушка (зелень)	4,1	3,0	0,1	0,0	0,2	1,3
Выход:		150,0	15,4	1,1	36,3	216,4

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I - в мкг)						
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
фасоль	0,36	0,13	0	1,53	0	29,1	800	109	74,9	394	9,02	0,01
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	140	0,06	1,82	0,36	0	0,04	15
петрушка (зелень)	0	0	11,4	0,02	4,5	2,37	10,2	7,35	2,55	2,85	0,06	0
Выход:	0,09	0,13	9	1,6	1	172	811	118	78	396	9,1	15,0

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 БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ ОТВАРНЫЕ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
макаронные изделия безглютеновые	52,0	52,0	1,8	0,2	9,8	47,98
вода	309,0	309,0	0,0	0,0	0,0	0
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0
масло подсолнечное	5,0	5,0	0,0	4,4	0,0	39,56
Выход:		150,0	1,8	4,6	9,8	87,5

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I - в мкг)						
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
макаронные изделия безглютеновые	0,03	0,01	0	0,47	0	92	13	3,64	3,12	12,5	0,31	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0,07	2,42	0,48	0	0,05	20
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,01	0	0,5	0	279	13	6	4	12	0,4	20,0

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 прослоек не проваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют растительным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия 5 минут.

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	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I - в мкг)						
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
капуста белокочанная	0,09	0,08	60,4	0,62	77	20	285	73,9	24,6	47,7	1,54	0
томат	0	0	4,26	0,04	2	3,2	23,2	1,12	1,6	2,08	0,11	0
морковь	0,01	0,01	14,7	0,1	0,5	2,1	20	5,1	3,8	5,5	0,12	0
лук репчатый	0	0	0	0,02	0,8	1,44	14	2,48	1,12	4,64	0,06	0
масло подсолнечное	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
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0,07	2,42	0,48	0	0,05	20
Выход:	0,03	0,09	59	0,8	20	214	342	85	32	60	1,9	20,0

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
капуста белокочанная	184,0	154,0	2,6	0,0	7,6	40,7
томат	8,0	8,0	0,1	0,0	0,3	1,4
морковь	12,5	10,0	0,1	0,0	0,6	3,1
лук репчатый	9,5	8,0	0,1	0,0	0,7	3,3
масло подсолнечное	30,0	30,0	0,0	26,4	0,0	237,4
вода	150,0	150,0	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	2,9	26,4	9,2	285,9

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.

5. БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
яйца куриные	3,08	123,08	14,7	12,5	0,8	174,0
молоко пастеризованное	76,92	76,92	2,0	2,2	3,3	40,8
масло сливочное несоленое	15,38	15,38	0,1	11,2	0,1	101,4
соль поваренная йодированная	0,62	0,62	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	16,8	25,8	4,2	316,1

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
Омлет натуральный													
яйца куриные	0,1	0,5	431	0,2	0,0	87,4	188	67,7	66,5	228	3,3	0,0	0,0
молоко пастеризованное	0,0	0,1	15,4	0,1	0,8	38,5	112	93,1	10,8	70,0	0,1	0,0	0,0
масло сливочное несоленое	0,0	0,0	76,9	0,0	0,0	11,4	3,5	3,4	0,5	2,9	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	230	0,1	3,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0
Выход:	0,1	0,6	392	0,3	0,2	367	304	167	78	301	3,5	0,0	0,0

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: 54-20-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яйца куриные	2	80	9,6	8,1	0,5	113,1
молоко пастеризованное	80	80	2,1	2,3	3,4	42,4
масло сливочное несоленое	6,67	6,67	0,0	4,9	0,1	43,9
соль поваренная йодированная	0,53	0,53	0,0	0,0	0,0	0,0
горошек зеленый консервированный	60	38,67	1,1	0,1	2,5	15,1
Выход:		200,0	12,8	15,3	6,5	214,5

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
яйца куриные	0,06	0,35	280	0,15	0,00	57	122	44	43	148	2,16	0,02	0,02
молоко пастеризованное	0,02	0,10	16,0	0,08	0,80	40	117	97	11	73	0,08	0,00	0,00
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	33,3	0,01	0,00	4,93	1,53	1,47	0,20	1,27	0,01	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	200	0,08	2,59	0,52	0,00	0,05	0,02	0,00
горошек зеленый консервированный	0,04	0,02	0,0	0,27	3,87	139	52,2	6,19	8,12	20,5	0,27	0,00	0,00
Выход:	0,1	0,5	247	0,5	1,2	440	293	151	63	243	2,6	0,0	0,0

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яйца куриные	2,58	103,23	12,3	10,5	0,7	146,0
молоко пастеризованное	64,52	64,52	1,7	1,8	2,8	34,2
морковь	64,52	51,61	0,6	0,1	3,3	16,1
масло сливочное несоленое	12,9	12,9	0,1	9,4	0,1	85,0
соль поваренная йодированная	0,52	0,52	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	14,7	21,7	6,8	281,2

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					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
яйца куриные	0,07	0,45	557	0,20	0,00	73,3	158	56,8	55,7	191	2,79	0,02	0,03
молоко пастеризованное	0,02	0,08	12,9	0,06	0,65	32,3	94	78,1	9,0	58,7	0,06	0,00	0,00
морковь	0,03	0,04	172	0,52	2,58	10,8	103	26,3	19,6	28,4	0,62	0,00	0,00
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	64,5	0,01	0,00	9,55	2,97	2,84	0,39	2,45	0,03	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193	0,08	2,50	0,50	0,00	0,05	0,02	0,00
Выход:	0,1	0,6	605	0,8	0,8	319	358	166	85	281	3,6	0,0	0,0

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яйца куриные	2,86	114,29	13,6	11,6	0,7	161,6
молоко пастеризованное	71,43	71,43	1,9	2,0	3,1	37,9
сыр российский	44,29	44,29	9,8	11,7	0,0	144,2
масло сливочное несоленое	14,29	14,29	0,1	10,4	0,1	94,1
соль поваренная йодированная	0,57	0,57	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	25,4	35,6	3,9	437,8

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					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
яйца куриные	0,08	0,50	617	0,22	0,00	81,1	175	62,9	61,7	211	3,09	0,02	0,03
молоко пастеризованное	0,02	0,09	14,29	0,07	0,71	35,7	104	86,4	10,0	65,0	0,07	0,00	0,00
сыр российский	0,02	0,13	115,1	0,13	0,71	443	51,4	443	20,8	241	0,27	0,00	0,00
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	71,43	0,01	0,00	10,6	3,29	3,14	0,43	2,71	0,03	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	214	0,09	2,77	0,55	0,00	0,06	0,02	0,00
Выход:	0,1	0,7	614	0,4	0,4	784	334	598	94	520	3,5	0,0	0,0

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яйца	2	80	9,55	8,1	0,51	113,1
капуста цветная	100	90	2,11	0	4,01	24,51
молоко пастеризованное	80	80	2,11	2,25	3,42	42,38
микрорезель (проростки) кольраби	10	10	0,26	0	0,76	4,07
масло подсолнечное	5	5	0	4,4	0	39,56
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
Выход:		200,0	14,0	14,8	8,7	223,6

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
яйца	0,1	0,4	280	0,2	0	56,8	122	44	43	148	2,16	0	0,24
капуста цветная	0,1	0,1	0	0,5	63	9	189	23,4	15	46	1,26	0	0
молоко пастеризованное	0	0,1	16	0,1	0,8	40	117	96,8	11	73	0,08	0	0
микрорезель (проростки) кольраби	0	0	11,9	0,6	35	7	259	32,2	21	35	0,42	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0,15	4,85	1	0	0,1	40	0
Выход:	0,2	0,6	231	1,4	25	487	687	201	92	302	4,0	40	0,24

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яйца куриные	1,0	40,0	4,8	4,1	0,3	56,6

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
яйца куриные	0,03	0,18	56	0,08	0	28,4	61,2	22	21,6	74	1,08	0,01	0,12

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 - кругло-овальной 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
творог полужирный	188	186	29,2	14,7	5,1	269,7
крупа манная	12,93	12,93	1,4	0,1	8,6	40,7
вода	48	48	0,0	0,0	0,0	0,0
яйца куриные	0,13	5,33	0,7	0,6	0,0	7,6
сахар-песок	12,93	12,93	0,0	0,0	11,8	47,0
ванилин	0,02	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0
сметана 15 %-ной жирности	6,93	6,93	0,2	0,9	0,2	9,8
сухари панировочные	6,93	6,93	0,9	0,3	0,0	6,4
масло сливочное несоленое	6,93	6,93	0,1	5,0	0,1	45,7
соль поваренная йодированная	0,53	0,53	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	32,3	21,6	25,8	426,9

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
творог полужирный	0,07	0,50	93,0	0,74	0,93	76,3	208	305	42,8	409	0,74	0,00	0,56
крупа манная	0,02	0,01	0,00	0,13	0,00	2,85	15,5	2,59	3,88	11	0,30	0,00	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	0,00	2,16	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00
яйца куриные	0,00	0,02	2,9	0,01	0,00	3,79	8,16	2,93	2,88	9,87	0,14	0,00	0,00
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,39	0,26	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
ванилин	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
сметана 15 %-ной жирности	0,00	0,01	7,42	0,04	0,03	2,77	8,04	6,10	0,62	4,16	0,01	0,00	0,03
сухари панировочные	0,07	0,03	0,00	0,46	0,00	50,8	0,00	12,7	2,98	0,00	0,33	1,75	0,00
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	34,7	0,01	0,00	5,13	1,59	1,53	0,21	1,32	0,01	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	2,86	0,00	0,00	200	0,08	2,59	0,52	0,00	0,05	0,02	0,00
Выход:	0,2	0,6	125	1,4	0,2	342	242	336	54	435	1,6	1,8	0,6

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 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
морковь	156	125,33	1,5	0,1	8,0	39,1
масло сливочное несоленое	10	10	0,1	7,3	0,1	65,9
молоко пастеризованное	30,67	30,67	0,8	0,9	1,3	16,3
крупа манная	20	20	2,1	0,1	13,3	63,0
творог полужирный	76	74,67	11,7	5,9	2,1	108,3
яйца куриные	0,2	8	1,0	0,8	0,1	11,3
сахар-песок	8	8	0,0	0,0	7,3	29,1
сухари панировочные	5,33	5,33	0,7	0,3	0,0	4,9
сметана 15 %-ной жирности	5,33	5,33	0,1	0,7	0,2	7,6
соль поваренная йодированная	0,53	0,53	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	18,0	16,0	32,3	345,3

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
морковь	0,08	0,09	418	1,25	6,27	26,3	251	63,9	47,6	68,9	1,50	0,00	0,00
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	50,00	0,01	0,00	7,40	2,30	2,20	0,30	1,90	0,02	0,00	0,00
молоко пастеризованное	0,01	0,04	6,13	0,03	0,31	15,3	44,8	37,1	4,29	27,9	0,03	0,00	0,00
крупа манная	0,03	0,01	0,00	0,20	0,00	4,40	24,0	4,00	6,00	16,8	0,46	0,00	0,00
творог полужирный	0,03	0,20	37,33	0,30	0,37	30,6	83,6	122	17,2	164	0,30	0,00	0,22
яйца куриные	0,01	0,04	43	0,02	0,00	5,68	12,2	4,40	4,32	14,8	0,22	0,00	0,00
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,24	0,16	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
сухари панировочные	0,05	0,02	0,00	0,35	0,00	39,0	0,00	9,76	2,29	0,00	0,26	1,34	0,00
сметана 15 %-ной жирности	0,00	0,01	5,71	0,03	0,02	2,13	6,19	4,69	0,48	3,20	0,01	0,00	0,02
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200	0,08	2,59	0,52	0,00	0,05	0,02	0,00
Выход:	0,2	0,4	420	2,2	1,7	331	424	251	83	298	2,9	1,4	0,2

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: 54-3т-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
морковь	172,73	127,27	1,6	0,1	8,1	39,7
молоко пастеризованное	27,27	27,27	0,7	0,8	1,2	14,5
масло сливочное несоленое	5,45	5,45	0,0	4,0	0,1	35,9
крупа манная	9,09	9,09	1,0	0,1	6,1	28,6
творог полужирный	47,27	45,45	7,1	3,6	1,3	65,9
яйца куриные	0,45	18,18	2,2	1,9	0,1	25,7
сахар-песок	10,91	10,91	0,0	0,0	9,9	39,6
сухари панировочные	7,27	7,27	0,9	0,4	0,0	6,7
сметана 15 %-ной жирности	7,27	7,27	0,2	1,0	0,3	10,3
соль поваренная йодированная	0,55	0,55	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	13,7	11,7	26,9	266,9

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
морковь	0,08	0,09	418	1,27	6,36	26,7	255	64,9	48,4	70,0	1,53	0,00	0,00
молоко пастеризованное	0,01	0,04	5,45	0,03	0,27	13,6	39,8	33,0	3,8	24,8	0,03	0,00	0,00
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	27,3	0,01	0,00	4,04	1,25	1,20	0,16	1,04	0,01	0,00	0,00
крупа манная	0,01	0,01	0,00	0,09	0,00	2,00	10,9	1,82	2,73	7,64	0,21	0,00	0,00
творог полужирный	0,02	0,12	22,7	0,18	0,23	18,6	50,9	74,6	10,5	100	0,18	0,00	0,14
яйца куриные	0,01	0,08	98	0,03	0,00	12,9	27,8	10,0	9,82	34	0,49	0,00	0,01
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,33	0,22	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
сухари панировочные	0,07	0,03	0,00	0,48	0,00	53,2	0,00	13,3	3,13	0,00	0,35	1,83	0,00
сметана 15 %-ной жирности	0,00	0,01	7,78	0,04	0,03	2,91	8,44	6,40	0,65	4,36	0,01	0,00	0,03
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	204	0,08	2,65	0,53	0,00	0,05	0,02	0,00
Выход:	0,2	0,4	434	2,1	1,7	338	394	208	80	242	2,9	1,9	0,2

Технология приготовления:

Творог перетирают.

Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, пропускают через овощепротирающую 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
творог полужирный	137,8	136	21,4	10,8	3,7	197,2
яблоки	76	46	0,2	0,2	4,1	18,6
сахар-песок	8	8	0,0	0,0	7,3	29,1
яйца куриные	0,5	20	2,4	2,0	0,1	28,3
масло сливочное несоленое	8	8	0,1	5,8	0,1	52,7
ванилин	0,02	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0
сухари панировочные	8	8	1,0	0,4	0,0	7,4
сметана 15 %-ной жирности	8	8	0,2	1,1	0,3	11,3
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	25,2	20,2	15,5	344,5

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 полужирный	0,05	0,37	68,00	0,54	0,68	56	152	223	31	299	0,54	0,00	0,41
яблоки	0,00	0,01	0,00	0,14	5,98	12	114	7,36	4,14	5,06	1,01	0,00	0,00
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,24	0,16	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
яйца куриные	0,01	0,09	108	0,04	0,00	14,2	30,6	11,0	10,8	37,0	0,54	0,00	0,01
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	40,00	0,01	0,00	5,92	1,84	1,76	0,24	1,52	0,02	0,00	0,00
ванилин	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
сухари панировочные	0,08	0,03	0,00	0,53	0,00	58,6	0,00	14,6	3,44	0,00	0,39	2,02	0,00
сметана 15 %-ной жирности	0,00	0,01	8,56	0,05	0,03	3,20	9,28	7,04	0,72	4,80	0,02	0,00	0,03
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150	0,06	1,94	0,39	0,00	0,04	0,02	0,00
Выход:	0,1	0,5	168	1,3	1,7	299	308	267	51	348	2,6	2,0	0,5

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
творог полужирный	90,0	90,0	14,1	7,1	2,5	130,5
крупа манная	12,0	12,0	1,3	0,1	8,0	37,8
вода	36,0	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0
яйца куриные	1,0	40,0	4,8	4,1	0,3	56,6
сах ар-песок	15,0	15,0	0,0	0,0	13,6	54,5
сметана 15 %-ной жирности	60,0	60,0	1,5	7,9	2,0	85,0
сушеный изюм	12,0	14,0	0,2	0,0	9,0	37,1
проростки пшеницы	10,0	10,0	1,2	0,1	6,5	31,4
масло подсолнечное рафинированное	5,0	5,0	0,0	4,4	0,0	39,6
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	23,1	23,6	41,9	472,4

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
творог полужирный	0,04	0,24	45	0,4	0,45	37	101	148	20,7	198	0,36	0	0,27
крупа манная	0,02	0,01	0	0,1	0	2,6	14	2,4	3,6	10,1	0,28	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
яйца куриные	0,03	0,18	140	0,1	0	28	61	22	21,6	74	1,08	0,01	0,12
сах ар-песок	0	0	0	0	0	0,2	0,5	0,3	0	0	0,04	0	0
сметана 15 %-ной жирности	0,02	0,06	64,2	0,4	0,24	24	70	52,8	5,4	36	0,12	0	0,24
сушеный изюм	0,02	0,01	0	0,1	0	16	120	11,2	5,88	18,1	0,42	0	0
проростки пшеницы	0,21	0,07	0	1	0	0	0	0	0	193	4,69	0,01	0,01
масло подсолнечное рафинированное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	225	0,1	2,91	0,58	0	0,06	24	0
Выход:	0,3	0,6	187	2,0	0,2	333	367	239	58	529	7,1	24	0,6

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 нежирный	181,33	180	30,5	1,0	5,4	152,0
крупа манная	14,67	14,67	1,6	0,1	9,8	46,2
яйца куриные	0,17	6,67	0,8	0,7	0,1	9,4
сах ар-песок	20	20	0,0	0,0	18,2	72,7
ванилин	0,03	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0
мука пшеничная высшего сорта	13,33	13,33	1,3	0,1	9,0	42,1
сметана 15 %-ной жирности	6,67	6,67	0,2	0,9	0,2	9,5
масло сливочное несоленое	2,67	2,67	0,0	2,0	0,0	17,6
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	34,3	4,7	42,6	349,4

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
творог нежирный	0,07	0,45	0,00	1,15	0,90	79,2	207	317	43,2	403	0,54	0,00	0,54
крупа манная	0,02	0,01	0,00	0,15	0,00	3,23	17,6	2,93	4,40	12	0,34	0,00	0,00
яйца куриные	0,00	0,03	23,3	0,01	0,00	4,73	10,2	3,67	3,60	12	0,18	0,00	0,00
сах ар-песок	0,00	0,00	108	0,00	0,00	0,20	0,60	0,40	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00
ванилин	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
мука пшеничная высшего сорта	0,02	0,01	0,00	0,16	0,00	1,33	16,3	2,40	2,13	11,5	0,16	0,00	0,00
сметана 15 %-ной жирности	0,00	0,01	7,13	0,04	0,03	2,67	7,73	5,87	0,60	4,00	0,01	0,00	0,03
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	13,3	0,00	0,00	1,97	0,61	0,59	0,08	0,51	0,01	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150	0,06	1,94	0,39	0,00	0,04	0,02	0,00
Выход:	0,1	0,5	114	1,5	0,2	243	260	335	54	444	1,3	0,0	0,6

Технология приготовления:

Творог перетирают.

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

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

Массу хорошо перемешивают, придают ей форму батончика в диаметре 5-6 см, нарезают поперек, панируют в муке (1/2 нормы), формируют 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа пшеничная	20	20	2,16	0,58	12,1	62,29
вода	84	84	0	0	0	0
творог полужирный	40,83	40	6,28	3,17	1,09	58
яйца куриные	0,25	10	1,19	1,01	0,06	14,14
масло сливочное несоленое	3	3	0,02	2,18	0,02	19,77
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
Выход:		40,0	9,7	6,9	13,3	154,2

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.эвк)					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	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
творог полужирный	0,02	0,11	8	0,2	0,2	16	45	65,6	9,2	88	0,16	0	0,12
яйца куриные	0,01	0,04	14	0	0	7,1	15	5,5	5,4	18,5	0,27	0	0,03
масло сливочное несоленое	0	0	6	0	0	2,2	0,7	0,66	0,09	0,57	0,01	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	112	0	1,45	0,29	0	0,03	12	0
Выход:	0,0	0,2	21	0,2	0,1	138	61	73	15	107	0,5	12	0,2

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.

6. БЛЮДА ИЗ РЫБЫ**КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ТРЕСКА);**

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
рыба (треска)	63,5	40,0	6,02	0,21	0,0	25,96
хлеб пшеничный	9,5	9,5	0,72	0,1	3,63	18,32
вода	7,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
яйца куриные	0,03	3,0	0,36	0,3	0,02	4,24
масло сливочное несоленое	1,0	1,0	0,01	0,73	0,01	6,59
соль поваренная йодированная	0,15	0,15	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		50,0	7,1	1,3	3,7	55,1

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
Котлеты рыбные (треска)													
рыба (треска)	0,04	0,03	4,0	0,9	0,5	22,0	136	10	12,0	84,0	0,2	0,1	0,0
хлеб пшеничный	0,02	0,01	0,0	0,3	0,0	54,6	17,6	3,5	6,2	20,7	0,3	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
яйца куриные	0,00	0,01	10,5	0,0	0,0	2,1	4,6	1,7	1,6	5,6	0,1	0,0	0,0
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	5,0	0,0	0,0	0,7	0,2	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	56,1	0,0	0,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,02	0,05	15	1,2	0,1	136	158	16	20	110	0,6	0,06	0,0

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, нарезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом, добавляют соль, сливочное масло, сырые яйца, оставшуюся воду, все тщательно перемешивают и выбивают.

Из рыбной котлетной массы формируют котлеты.

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

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
горбуша потрошенная	63,5	40,0	7,71	2,29	0,0	51,42
хлеб пшеничный формовой	9,5	9,5	0,72	0,1	3,63	18,32
вода	7,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
яйца куриные	0,07	3,0	0,36	0,3	0,02	4,24
масло сливочное несоленое	1,0	1,0	0,01	0,73	0,01	6,59
соль поваренная йодированная	0,15	0,15	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		50,0	8,8	3,4	3,7	80,6

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 потрошенная	0,08	0,06	0	3,2	0,4	28,0	134	8,00	12,0	80,0	0,24	0,02	17,8
хлеб пшеничный формовой	0,02	0,01	0,00	0,3	0,0	55	18	3,5	6,2	20,7	0,27	0,00	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00
яйца куриные	0,00	0,01	11	0	0,0	2,1	4,6	1,7	1,6	5,55	0,08	0,00	0,00
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	5,00	0,0	0,0	0,7	0,2	0,2	0	0,19	0,00	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	56	0	0,7	0,2	0,00	0,01	0,01	0,00
Выход:	0,03	0,08	12	3,5	0,1	142	156	14	20	106	0,6	0,03	17,8

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, нарезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом, добавляют соль, сливочное масло, сырые яйца, оставшуюся воду, все тщательно перемешивают и выбивают.

Из рыбной котлетной массы формируют котлеты.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ);

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
минтай	65,5	40,0	6,0	0,3	0,0	26,1
хлеб пшеничный	9,5	9,5	0,7	0,1	3,6	18,3
вода	7,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
яйца куриные	0,1	3,0	0,4	0,3	0,0	4,2
масло сливочное несоленое	1,0	1,0	0,0	0,7	0,0	6,6
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		50,0	7,1	1,4	3,7	55,3

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	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
минтай	0,03	0,06	4,00	0,4	0,0	0,00	171	0,00	23	0,00	0,32	0,00	0,00
хлеб пшеничный	0,02	0,01	0,00	0,3	0,0	55	18	3,5	6,2	20,7	0,27	0,00	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00
яйца куриные	0,00	0,01	11	0	0,0	2,1	4,6	1,7	1,6	5,55	0,08	0,00	0,00
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	5,00	0,0	0,0	0,7	0,2	0,2	0	0,19	0,00	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	56	0	0,7	0,2	0,00	0,01	0,01	0,00
Выход:	0,01	0,08	15	0,7	0,0	114	194	6	31	26	0,7	0,01	0,0

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, нарезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом, добавляют соль, сливочное масло, сырые яйца, оставшуюся воду, все тщательно перемешивают и выбивают.

Из рыбной котлетной массы формируют котлеты.

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

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
треска	46,2	33,8	5,1	0,2	0,0	21,9
морковь	12,6	10,0	0,1	0,0	0,7	3,1
лук репчатый	4,8	2,0	0,0	0,0	0,2	0,8
яйца куриные	0,1	5,0	0,6	0,5	0,0	7,1
молоко пастеризованное	5,0	5,0	0,1	0,2	0,2	2,7
хлеб пшеничный формовой	4,8	4,0	0,3	0,1	1,5	7,7
масло сливочное несоленое	1,9	1,9	0,0	1,4	0,0	12,4
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		50,0	6,3	2,3	2,6	55,6

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
треска	0,03	0,02	3,4	0,8	0,3	19	115	8,4	10	70,9	0,17	0,05	0,00
морковь	0,01	0,01	33	0,1	0,5	2,1	20,0	5,1	3,8	5,5	0,12	0,00	0,00
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0,0	0,2	0,4	3,5	0,6	0,3	1,16	0,02	0,00	0,00
яйца куриные	0,00	0,02	18	0	0,0	3,6	7,7	2,8	2,7	9,25	0,14	0,00	0,00
молоко пастеризованное	0,00	0,01	1,00	0	0,1	2,5	7,3	6,1	0,7	4,55	0,01	0,00	0,00
хлеб пшеничный формовой	0,01	0,00	0,00	0,1	0,0	23,0	7,4	1,5	2,6	8,72	0,11	0,00	0,00
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	9,4	0,0	0,0	1,4	0,4	0,4	0,1	0,36	0,00	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	56	0	0,7	0,2	0,00	0,01	0,01	0,00
Выход:	0,01	0,06	51	1,0	0,3	108	161	26	20	100	0,6	0,06	0,0

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, очищают,ю 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 потрошенная	40,0	40,0	7,7	2,3	0,0	51,4
морковь	5,8	4,7	0,1	0,0	0,3	1,5
лук репчатый	4,8	2,0	0,0	0,0	0,2	0,8
яйца куриные	0,1	5,0	0,6	0,5	0,0	7,1
молоко пастеризованное	5,0	5,0	0,1	0,2	0,2	2,7
хлеб пшеничный формовой	4,8	4,0	0,3	0,1	1,5	7,7
масло сливочное несоленое	1,9	1,9	0,0	1,4	0,0	12,4
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		50,0	8,8	4,4	2,3	83,5

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 потрошенная	0,08	0,06	0	3,2	0,4	28,0	134	8,00	12,0	80,0	0,24	0,02	17,8
морковь	0,00	0,00	16	0,1	0,2	1	9,3	2,4	1,8	2,56	0,06	0,00	0,00
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0,0	0,2	0,4	3,5	0,6	0,3	1,16	0,02	0,00	0,00
яйца куриные	0,00	0,02	18	0	0,0	3,6	7,7	2,8	2,7	9,25	0,14	0,00	0,00
молоко пастеризованное	0,00	0,01	1,00	0	0,1	2,5	7,3	6,1	0,7	4,55	0,01	0,00	0,00
хлеб пшеничный формовой	0,01	0,00	0,00	0,1	0,0	23,0	7,4	1,5	2,6	8,72	0,11	0,00	0,00
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	9,4	0,0	0,0	1,4	0,4	0,4	0,1	0,36	0,00	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	56	0	0,7	0,2	0,00	0,01	0,01	0,00
Выход:	0,02	0,09	34	3,4	0,2	116	170	22	20	107	0,6	0,03	17,8

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 репчатый.

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 потрошенная	99,2	64,0	12,3	3,7	0,0	82,3
лук репчатый	18,4	16,0	0,3	0,0	1,4	6,6
масло подсолнечное	5,6	5,6	0,0	4,9	0,0	44,3
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
молоко пастеризованное	25,6	25,6	0,7	0,7	1,1	13,6
Выход:		80,0	13,3	9,3	2,5	146,7

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
горбуша потрошенная	0,13	0,1	0	5,2	0,6	45	214	13	19	128	0,38	0,03	28,5
лук репчатый	0,01	0,00	0,00	0	1,6	2,9	28,0	5	2,2	9,28	0,13	0,00	0,00
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	90	0	1,2	0,2	0,00	0,02	0,01	0,00
молоко пастеризованное	0,01	0,03	5,1	0	0,3	13	37	31	3,6	23,3	0,03	0,00	0,00
Выход:	0,04	0,13	4	5,2	0,6	150	280	50	25	161	0,6	0,04	28,5

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
минтай	44,7	32,7	4,9	0,2	0,0	21,4
лук репчатый	18,4	16,0	0,3	0,0	1,4	6,6
масло подсолнечное	5,6	5,6	0,0	4,9	0,0	44,3
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
молоко пастеризованное	25,6	25,6	0,7	0,7	1,1	13,6
Выход:		80,0	5,8	5,8	2,5	85,8

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
минтай	0,03	0,05	3,3	0,3	0,0	0,00	140	0,00	19	0,00	0,26	0,00	0,00
лук репчатый	0,01	0,00	0,00	0	1,6	2,9	28,0	5	2,2	9,28	0,13	0,00	0,00
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	90	0	1,2	0,2	0,00	0,02	0,01	0,00
молоко пастеризованное	0,01	0,03	5,1	0	0,3	13	37	31	3,6	23,3	0,03	0,00	0,00
Выход:	0,01	0,08	6	0,4	0,5	105	205	37	25	33	0,4	0,01	0,0

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
горбуша потрошенная	112,9	82,8	16,0	4,7	0,0	106,5
мука пшеничная высший сорт	4,4	4,4	0,4	0,0	3,0	14,0
масло подсолнечное	7,1	7,1	0,0	6,2	0,0	56,2
масло сливочное несоленое	4,7	4,7	0,0	3,4	0,0	31,0
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
сметана 20 %-ной жирности	47,0	47,0	1,2	8,3	1,4	84,9
сыр российский	5,5	5,5	1,2	1,4	0,0	17,7
вода	12,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		80,0	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)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
горбуша потрошенная	0,17	0,13	0	6,7	0,8	58	277	16,6	24,8	166	0,5	0,04	
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0,00	0,1	0,0	1,1	13,5	1,99	1,77	9,49	0,13	0,00	
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	9,4	0,0	0,0	3,48	1,08	1,03	0,14	0,89	0,01	0,00	
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	89,8	0,04	1,16	0,23	0,00	0,02	0,01	
сметана 20 %-ной жирности	0,01	0,05	28	0,1	0,1	16,5	51,2	40,4	3,76	28,2	0,09	0,00	
сыр российский	0	0,02	5,7	0	0,1	54,5	6,32	54,5	2,56	29,7	0,03	0,00	
вода	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Выход:	0,05	0,20	32	6,8	0,2	223	350	116	33	234	0,8	0,05	

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 углом 45градусов.

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

Сметанный соус: белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут. Приготовление белого соуса: муку подсушивают при температуре 110 -120 градусов, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70 градусов Цельсия, растирают со сливочным маслом, вливают постепенно 1/4 горячего бульона 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
минтай	112,9	82,8	12,4	0,5	0,0	54,1
мука пшеничная высший сорт	4,4	4,4	0,4	0,0	3,0	14,0
масло подсолнечное	7,1	7,1	0,0	6,2	0,0	56,2
масло сливочное несоленое	4,7	4,7	0,0	3,4	0,0	31,0
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
сметана 20 %-ной жирности	47,0	47,0	1,2	8,3	1,4	84,9
сыр российский	5,5	5,5	1,2	1,4	0,0	17,7
вода	12,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		80,0	15,3	19,9	4,4	257,8

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
минтай	0,07	0,12	3,3	0,8	0,0	0,00	354	0,00	47,2	0,00	0,7	0,00
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0,00	0,1	0,0	1,1	13,5	1,99	1,77	9,49	0,1	0,00
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	9,4	0,0	0,0	3,48	1,08	1,03	0,14	0,89	0,01	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	89,8	0,04	1,16	0,23	0,00	0	0,01
сметана 20 %-ной жирности	0,01	0,05	28	0,1	0,1	16,5	51,2	40,4	3,76	28,2	0,1	0,00
сыр российский	0	0,02	5,7	0	0,1	54,5	6,32	54,5	2,56	29,7	0	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,02	0,19	35	1,0	0,1	165	47	99	56	68	0,9	0,01

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 углом 45градусов.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ПРОЕКТ Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, 153 с.

ПРОЕКТ сборника подготовлен:

Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека; ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора; Новосибирский государственный технический университет; ФГБОУ «Московский государственный университет технологии и управления им. К.Г. Разумовского», ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России, Управление Роспотребнадзора по Омской области, Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области.

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

Сборник, по мнению авторов, поможет в решении организационных вопросов Послания Президента РФ Федеральному Собранию (2020 г.) об обеспечении 100% охвата обучающихся начальных классов бесплатным горячим здоровым питанием.

ПРОЕКТ сборника разработан в рамках реализации мероприятий национального проекта «Демография».

РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (ГОРБУША);

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
горбуша потрошенная	56,0	56,0	10,8	3,2	0,0	72,0
вода	17,5	17,5	0,0	0,0	0,0	0,0
морковь	22,4	17,5	0,2	0,0	1,1	5,5
петрушка (корень)	3,5	2,8	0,1	0,0	0,3	1,3
лук репчатый	11,9	9,8	0,2	0,0	0,9	4,0
томат-пюре	6,3	6,3	0,2	0,0	0,7	3,6
масло подсолнечное	5,3	5,3	0,0	4,6	0,0	41,5
сахар-песок	1,8	1,8	0,0	0,0	1,6	6,4
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		70,0	11,4	7,9	4,5	134,2

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
горбуша потрошенная	0,11	0,09	0	4,5	0,5	39	188	11	17	112	0,34	0,03	25
вода	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
морковь	0,01	0,01	58	0,2	0,9	3,7	35,0	8,9	6,7	9,63	0,21	0,00	0,00
петрушка (корень)	0,00	0,00	0,00	0	1	0,00	7,3	2,4	1,2	2,3	0,05	0,00	0,00
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0	1	1,8	17	3	1,4	5,68	0,08	0,00	0,00
томат-пюре	0,00	0,00	0,00	0	1,6	9,5	0,00	1,3	0,00	4,41	0,13	0,00	0,00
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
сах ар-песок	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0	0,1	0	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	79	0	1	0,2	0,00	0,02	0,01	0,00
Выход:	0,03	0,10	48	4,8	1,2	133	247	29	26	134	0,8	0,04	25,0

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
минтай	79,1	60,9	9,1	0,4	0,0	39,8
вода	17,5	17,5	0,0	0,0	0,0	0,0
морковь	22,4	17,5	0,2	0,0	1,1	5,5
петрушка (корень)	3,5	2,8	0,1	0,0	0,3	1,3
лук репчатый	11,9	9,8	0,2	0,0	0,9	4,0
томат-пюре	6,3	6,3	0,2	0,0	0,7	3,6
масло подсолнечное	5,3	5,3	0,0	4,6	0,0	41,5
сах ар-песок	1,8	1,8	0,0	0,0	1,6	6,4
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		70,0	9,7	5,0	4,5	102,0

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
минтай	0,05	0,09	6,1	0,6	0,0	0,00	261	0,00	35	0,00	0,49	0,00	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
морковь	0,01	0,01	58	0,2	0,9	3,7	35,0	8,9	6,7	9,63	0,21	0,00	0,00
петрушка (корень)	0,00	0,00	0,00	0	1	0,00	7,3	2,4	1,2	2,3	0,05	0,00	0,00
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0	1	1,8	17	3	1,4	5,68	0,08	0,00	0,00
томат-пюре	0,00	0,00	0,00	0	1,6	9,5	0,00	1,3	0,00	4,41	0,13	0,00	0,00
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
сах ар-песок	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0	0,1	0	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	79	0	1	0,2	0,00	0,02	0,01	0,00
Выход:	0,02	0,10	53	0,9	1,1	94	320	17	44	22	1,0	0,01	0,0

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.

7. БЛЮДА ИЗ МЯСА

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина I категории	109,3	80,7	14,3	8,8	0,0	136,6
морковь	2,7	2,0	0,0	0,0	0,1	0,6
лук репчатый	2,7	2,0	0,0	0,0	0,2	0,8
петрушка (корень)	2,0	1,3	0,0	0,0	0,1	0,6
морковь	6,7	5,3	0,1	0,0	0,4	1,7
сметана 15 %-ной жирности	50,0	50,0	1,2	6,6	1,7	70,8
мука пшеничная высшего сорта	2,5	2,5	0,3	0,0	1,7	7,9
масло сливочное несоленое	2,5	2,5	0,0	1,8	0,0	16,5
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		100,0	16,0	17,3	4,1	235,5

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 I категории	0,05	0,12	0,00	2,3	0,0	48	254	7,3	17	160	2,1	0,00	0,00
морковь	0,00	0,00	7,3	0	0,1	0,4	4,00	1	0,8	1,1	0,02	0,00	0,00
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0,0	0,2	0,4	3,5	0,6	0,3	1,16	0,02	0,00	0,00
петрушка (корень)	0,00	0,00	0,00	0	0,5	0,00	3,5	1,2	0,6	1,09	0,02	0,00	0,00
морковь	0,00	0,00	20	0,1	0,3	1,1	11	2,7	2	2,93	0,06	0,00	0,00
сметана 15 %-ной жирности	0,01	0,05	54	0,3	0,2	20,0	58,0	44,0	4,5	30,0	0,1	0,00	0,2
мука пшеничная высшего сорта	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,3	3,1	0,5	0,4	2,15	0,03	0,00	0,00
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	13	0,0	0,0	1,9	0,6	0,6	0,1	0,47	0,00	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	75	0	1	0,2	0,00	0,02	0,01	0,00
Выход:	0,02	0,17	70	2,7	0,3	147	337	59	26	199	2,4	0,01	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.

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 I категории	100,7	74,0	13,2	8,1	0,0	125,3
масло сливочное несоленое	4,3	4,3	0,0	3,2	0,1	28,6
лук репчатый	11,3	9,3	0,2	0,0	0,8	3,8
томат-пюре	7,3	7,3	0,3	0,0	0,8	4,1
мука пшеничная высшего сорта	2,5	2,5	0,3	0,0	1,7	7,8
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		80,0	13,8	11,2	3,3	169,6

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
говядина I категории	0,04	0,11	0,00	2,1	0,0	44	233	6,7	16	147	1,92	0,00	0,00
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	22	0,0	0,0	3,2	1,00	1	0,1	0,82	0,01	0,00	0,00
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0	0,9	1,7	16	2,9	1,3	5,41	0,07	0,00	0,00
томат-пюре	0,00	0,00	0,00	0	1,9	11	0,00	1,5	0,00	5,13	0,15	0,00	0,00
мука пшеничная высшего сорта	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,3	3	0,4	0,4	2,12	0,03	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	75	0	1	0,2	0,00	0,02	0,01	0,00
Выход:	0,01	0,11	16	2,2	0,7	135	253	13	18	160	2,2	0,01	0,0

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 I категории	112,0	80,0	14,2	8,7	0,0	135,4
крупа рисовая	10,0	10,0	0,7	0,1	7,0	31,2
лук репчатый	14,4	12,0	0,2	0,0	1,1	4,9
масло сливочное несоленое	6,0	6,0	0,0	4,4	0,1	39,5
капуста белокачанная	150,0	120,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	60,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	15,1	13,1	8,1	211,1

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
говядина I категории	0,05	0,12	0,00	2,2	0,0	48,0	252	7,2	17	158	2,08	0,00	0,00
крупа рисовая	0,01	0,00	0,00	0,2	0,0	2,6	5,4	2,4	2,1	9,7	0,18	0,00	0,00
лук репчатый	0,01	0,00	0,00	0	1,2	2,2	21,0	3,7	1,7	6,96	0,1	0,00	0,00
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	30,0	0	0,0	4,4	1,4	1,3	0,2	1,14	0,01	0,00	0,00
капуста белокачанная	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,02	0,12	23	2,4	0,3	58	280	17	21	176	2,4	0,00	0,0

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 белокачанную 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	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 I категории	0,04	0,1	0,00	1,8	0,0	39	203	5,8	14	128	1,68	0,00	0,00
хлеб пшеничный формовой	0,03	0,02	0,00	0,4	0,0	82	26	5,3	9,3	31,1	0,4	0,00	0,00
сухари панировочные	0,08	0,03	0,00	0,6	0,0	60	0,00	15	3,6	0,00	0,4	2,08	0,00
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	26	0	0,0	3,9	1,2	1,2	0,2	1,00	0,01	0,00	0,00
молоко пастеризованное	0,01	0,02	3,5	0	0,2	8,6	25	21	2,4	15,7	0,02	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	84	0	1,1	0,2	0,00	0,02	0,01	0,00
Выход:	0,04	0,17	22	2,8	0,0	278	256	49	29	175	2,5	2,09	0,0

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина I категории	87,0	64,5	11,5	7,1	0,0	109,2
хлеб пшеничный формовой	14,3	14,3	1,1	0,2	5,5	27,5
сухари панировочные	8,3	8,3	1,0	0,4	0,0	7,6
масло сливочное несоленое	5,3	5,3	0,0	3,8	0,1	34,6
молоко пастеризованное	17,3	17,3	0,5	0,5	0,8	9,1
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		75,0	14,1	11,9	6,3	188,0

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
филе мяса птицы	38,1	37,2	6,4	6,0	1,5	85,49
хлеб пшеничный формовой	9,3	9,3	0,7	0,1	3,6	17,91
молоко пастеризованное	12,9	12,9	0,4	0,4	0,6	6,81
соль поваренная йодированная	2,2	2,2	0,0	0,0	0,0	0,00
масло подсолнечное	2,2	2,2	0,0	1,9	0,0	16,95
вода	21,4	21,4	0,0	0,0	0,0	0,00
Выход:		50,0	7,4	8,4	5,6	127,2

Продукты	витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					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
филе мяса птицы	0,03	0,06	26,0	2,86	0,67	26	72,1	5,9	6,7	61,3	0,59	0,00
хлеб пшеничный формовой	0,02	0,01	0,00	0,26	0,00	53	17,2	3,4	6,0	20,2	0,26	0,00
молоко пастеризованное	0,00	0,02	2,57	0,01	0,13	6	18,8	15,6	1,8	11,7	0,01	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	802	0,3	10,4	2,1	0,0	0,21	0,09
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Выход:	0,01	0,1	21	3,1	0,2	888	108	35	17	93	1,1	0,09

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 I категории	87,0	64,5	11,5	7,1	0,0	109,2
хлеб пшеничный формовой	14,3	14,3	1,1	0,2	5,5	27,5
сухари панировочные	8,3	8,3	1,1	0,4	0,0	7,6
масло сливочное несоленое	5,3	5,3	0,0	3,8	0,1	34,6
молоко пастеризованное	17,3	17,3	0,5	0,5	0,8	9,1
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		75,0	14,1	11,9	6,3	188,0

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 I категории	0,04	0,1	0,00	1,8	0,0	39	203	5,8	14	128	1,68	0,00	0,00
хлеб пшеничный формовой	0,03	0,02	0,00	0,4	0,0	82	26	5,3	9,3	31,1	0,4	0,00	0,00
сухари панировочные	0,08	0,03	0,00	0,6	0,0	60	0,00	15	3,6	0,00	0,4	2,08	0,00
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	26	0	0,0	3,9	1,2	1,2	0,2	1,00	0,01	0,00	0,00
молоко пастеризованное	0,01	0,02	3,5	0	0,2	8,6	25	21	2,4	15,7	0,02	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	84	0	1,1	0,2	0,00	0,02	0,01	0,00
Выход:	0,04	0,17	22	2,8	0,0	278	256	49	29	175	2,5	2,09	0,0

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 I категории	87,0	64,5	11,5	7,1	0,0	109,2
хлеб пшеничный формовой	14,3	14,3	1,1	0,2	5,5	27,5
сухари панировочные	8,3	8,3	1,0	0,4	0,0	7,6
масло сливочное несоленое	5,3	5,3	0,0	3,8	0,1	34,6
молоко пастеризованное	17,3	17,3	0,5	0,5	0,8	9,1
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		75,0	14,1	11,9	6,3	188,0

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 I категории	0,04	0,1	0,00	1,8	0,0	39	203	5,8	14	128	1,68	0,00	0,00
хлеб пшеничный формовой	0,03	0,02	0,00	0,4	0,0	82	26	5,3	9,3	31,1	0,4	0,00	0,00
сухари панировочные	0,08	0,03	0,00	0,6	0,0	60	0,00	15	3,6	0,00	0,4	2,08	0,00
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	26	0	0,0	3,9	1,2	1,2	0,2	1,00	0,01	0,00	0,00
молоко пастеризованное	0,01	0,02	3,5	0	0,2	8,6	25	21	2,4	15,7	0,02	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	84	0	1,1	0,2	0,00	0,02	0,01	0,00
Выход:	0,04	0,17	22	2,8	0,0	278	256	49	29	175	2,5	2,09	0,0

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 I категории	57,6	42,0	7,5	4,6	0,0	71,1
хлеб пшеничный формовой	7,8	7,8	0,6	0,1	3,0	15,0
вода	12,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное несоленое	1,8	1,8	0,0	1,3	0,0	11,9
лук репчатый	23,4	19,8	0,3	0,0	1,7	8,1
Выход:		60,0	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)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина I категории	0,03	0,06	0,00	1,2	0,0	25	132	3,8	8,8	83,2	1,09	0,00	0,00
хлеб пшеничный формовой	0,02	0,01	0,00	0,2	0,0	45	14	2,9	5,1	17,0	0,22	0,00	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	9,00	0,0	0,0	1,3	0,4	0,4	0,1	0,34	0,00	0,00	0,00
лук репчатый	0,01	0,00	0,00	0	2	3,6	35	6,1	2,8	11,5	0,16	0,00	0,00
Выход:	0,02	0,07	7	1,4	0,5	75	182	14	17	112	1,5	0,00	0,0

Технология приготовления:

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

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченном в молоке, 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина I категории	54,9	40,4	7,2	4,4	0,0	68,3
картофель	55,3	41,5	0,8	0,1	7,4	33,2
лук репчатый	6,4	5,5	0,1	0,0	0,5	2,2
томат-пюре	2,6	2,6	0,1	0,0	0,3	1,4
масло сливочное несоленое	2,6	2,6	0,0	1,9	0,0	16,8
соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
лавровый лист	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		80,0	8,1	6,3	8,2	121,9

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
говядина I категории	0,02	0,06	0,00	1,1	0,0	24	127	3,6	8,5	79,9	1,05	0,00	0,00
картофель	0,05	0,02	0,00	0,4	8,3	12	235	4,2	9,5	24	0,37	0,00	0,00
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0	0,6	1	9,6	1,7	0,8	3,16	0,04	0,00	0,00
томат-пюре	0,00	0,00	0,00	0	0,7	3,8	0,00	0,5	0,00	1,78	0,05	0,00	0,00
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	13	0,0	0,0	1,9	0,6	0,6	0,1	0,48	0,01	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	41	0	0,5	0,1	0,00	0,01	0,00	0,00
лавровый лист	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,02	0,08	10	1,5	2,4	83	373	11	19	109	1,5	0,00	0,0

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 куску 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 бульон (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 I категории	144,0	106,7	19,0	11,7	0,0	180,6
лук репчатый	32,0	26,7	0,4	0,0	2,3	10,9
масло сливочное несоленое	33,3	33,3	0,2	24,2	0,3	219,6
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
капуста белокачанная	191,1	152,8	2,6	0,0	7,5	40,4
масло подсолнечное	0,5	0,5	0,0	0,4	0,0	3,7
морковь	3,3	2,7	0,0	0,0	0,2	0,8
лук репчатый	6,4	5,3	0,1	0,0	0,5	2,2
томат-пюре	8,0	8,0	0,3	0,0	0,9	4,5
мука пшеничная высшего сорта	1,6	1,6	0,2	0,0	1,1	5,0
сахар-песок	4,0	4,0	0,0	0,0	3,6	14,5
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	22,7	36,3	16,3	482,3

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	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина I категории	0,06	0,16	0,00	3	0,0	64,0	336	9,6	22	211	2,77	0,00	0,00
лук репчатый	0,01	0,01	0,00	0,1	2,7	4,8	47	8,3	3,7	15,5	0,21	0,00	0,00
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	167	0	0,0	25	7,7	7,3	1,00	6,33	0,07	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	142	0,1	1,8	0,4	0,00	0,04	0,02	0,00
капуста белокачанная	0,09	0,08	150	0,6	76	20	283	73	24	47,4	1,53	0,00	0,00
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
морковь	0,00	0,00	9,8	0	0,1	0,6	5,3	1,4	1	1,47	0,03	0,00	0,00
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0	0,5	1	9,3	1,7	0,8	3,09	0,04	0,00	0,00
томат-пюре	0,00	0,00	0,00	0,1	2,1	12	0,00	1,6	0,00	5,6	0,16	0,00	0,00
мука пшеничная высшего сорта	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,2	2	0,3	0,3	1,37	0,02	0,00	0,00
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0	0,1	0,1	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
лавровый лист	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,04	0,25	245	3,8	20	269	690	105	54	292	4,9	0,02	0,0

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокачанную 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина I категории	88,0	64,8	11,5	7,1	0,0	109,7
морковь	24,8	20,0	0,3	0,0	1,3	6,2
лук репчатый	9,6	8,0	0,1	0,0	0,7	3,3
масло сливочное несоленое	8,0	8,0	0,1	5,8	0,1	52,7
крупа рисовая	54,4	54,4	3,6	0,3	38,3	170,0
вода	313,1	313,1	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	15,5	13,2	40,3	341,9

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
говядина I категории	0,04	0,1	0,00	1,8	0,0	39	204	5,8	14	128	1,68	0,00	0,00
морковь	0,01	0,01	73	0,2	1,0	4,2	40,0	10	7,6	11,0	0,24	0,00	0,00
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0	0,8	1,4	14,0	2,5	1,1	4,64	0,06	0,00	0,00
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	40,0	0	0,0	5,9	1,8	1,8	0,2	1,52	0,02	0,00	0,00
крупа рисовая	0,04	0,02	0,00	0,9	0,0	14	29	13	11	52,8	0,98	0,00	0,01
вода	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	90	0	1,2	0,2	0,00	0,02	0,01	0,00
Выход:	0,02	0,13	85	2,9	0,5	157	289	49	37	198	3,0	0,01	0,0

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 бульона.

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
куриная грудка (филе)	109,3	106,7	23,7	1,8	0,4	112,3
крупа рисовая	45,3	45,3	3,0	0,3	31,9	141,6
масло подсолнечное	6,7	6,7	0,0	5,9	0,0	52,8
лук репчатый	8,0	6,7	0,1	0,0	0,6	2,7
морковь	13,3	10,7	0,1	0,0	0,7	3,3
томат-пюре	10,7	10,7	0,4	0,0	1,2	6,0
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	181,36	181,36	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:		200,0	27,2	7,9	34,7	318,7

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
куриная грудка (филе)	0,07	0,07	74,7	8,21	1,92	64,0	311	8,53	91,7	176	1,49	0,01
крупа рисовая	0,04	0,02	0,00	0,73	0,0	12	24	10,9	9,52	44	0,82	0,00
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0,01	0,67	1,2	12	2,07	0,93	3,87	0,05	0,00
морковь	0,01	0,01	39,1	0,11	0,53	2,2	21	5,44	4,05	5,87	0,13	0,00
томат-пюре	0,01	0,00	0,00	0,06	2,77	16	0,00	2,13	0,00	7,47	0,21	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	150	0,1	1,94	0,39	0,00	0,04	0,02
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,03	0,10	85	9,1	1,5	245	369	31	107	237	2,7	0,03

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)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
тыква	23,08	23,08	0,22	0	1,36	6,33
мука кокосовая	7,38	7,38	0,04	0,01	0,17	0,96
соль поваренная йодированная	0,46	0,46	0	0	0	0
натрий двууглекислый	0,46	0,46	0	0	0	0
яйца куриные	0,28	11,08	1,32	1,12	0,07	15,66
яблоки	27,03	23,79	0,09	0,08	2,12	9,6
куриная грудка (филе)	13,57	12,65	2,81	0,21	0,05	13,31
кукуруза	0,92	0,92	0,17	0,4	0,1	4,64
Выход:		60,0	4,7	1,8	3,9	50,5

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
тыква	0,01	0,01	0	0,1	1,9	3,2	39	9,2	3,2	5,77	0,18	0	0
мука кокосовая	0	0	0	0	0,2	0	0	1,8	1,9	1,48	0,02	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	173	0,1	2,2	0,5	0	0,05	18,46	0
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
яйца куриные	0,01	0,05	39	0	0	7,9	17	6,1	6	20,5	0,3	0	0,03
яблоки	0	0,01	0	0,1	3,1	6,2	59	3,8	2,1	2,62	0,52	0	0
куриная грудка (филе)	0,01	0,01	8,9	1	0,2	7,6	37	1	11	20,9	0,18	0	0
кунжут	0,01	0	0	0	0	0	0	14	5	6,65	0,15	0	0
Выход:	0,01	0,08	36	1,2	1,3	198	152	38	30	58	1,4	18,46	0,0

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.

8. СОУСЫ

СОУС СМЕТАННЫЙ:

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
мука пшеничная высшего сорта	2,5	2,5	0,24	0,02	1,69	7,9
масло сливочное несоленое	2,5	2,5	0,01	1,81	0,02	16,47
вода	55	55	0	0	0	0
сметана 20 %-ной жирности	50	50	1,32	8,8	1,46	90,29
соль поваренная йодированная	0,03	0,03	0	0	0	0
Выход:		100,0	1,6	10,6	3,2	114,7

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
мука пшеничная высшего сорта	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,25	3,05	0,45	0,40	2,15	0,03	0,00	0,00
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	12,5	0,00	0,00	1,85	0,57	0,55	0,07	0,47	0,01	0,00	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
сметана 20 %-ной жирности	0,01	0,06	75,0	0,05	0,15	17,5	54,5	43,0	4,00	30,0	0,10	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,2	0,00	0,15	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,00	0,1	66	0,1	0,0	31	58	44	5	33	0,1	0,00	0,0

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5	0,24	0,02	1,69	7,9
масло сливочное несоленое	2,5	2,5	0,01	1,81	0,02	16,47
бульон	110	110	2,07	0,48	0,3	13,83
масло сливочное несоленое	5	5	0,03	3,63	0,05	32,95
мука пшеничная высший сорт	5	5	0,48	0,04	3,38	15,8
лук репчатый	4,8	4	0,06	0	0,35	1,65
лавровый лист	0,5	0,5	0	0	0	0
петрушка (корень)	4	3	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0,03	0,03	0	0	0	0
Выход:		100,0	2,6	4,2	41	64,2

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
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,25	3,05	0,45	0,40	2,15	0,03	0,00	0,00
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	12,5	0,00	0,00	1,85	0,57	0,55	0,07	0,47	0,01	0,00	0,00
бульон	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	25,0	0,01	0,00	3,70	1,15	1,10	0,15	0,95	0,01	0,00	0,00
мука пшеничная высший сорт	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,50	6,10	0,90	0,80	4,30	0,06	0,00	0,00
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0,01	0,40	0,72	7,00	1,24	0,56	2,32	0,03	0,00	0,00
лавровый лист	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
петрушка (корень)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,2	0,00	0,15	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,00	0,0	19	0,1	0,1	16	14	3	2	8	0,1	0,00	0,0

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	100	100	1,88	0,45	0,27	12,57
мука пшеничная высшего сорта	5	5	0	0	0	0
масло сливочное несоленое	3	3	0,02	2,18	0,02	19,77
томат-пюре	20	20	0,68	0	2,15	11,3
морковь	10	8	0,1	0,01	0,51	2,49
лук репчатый	4,8	4	0,06	0	0,35	1,65
петрушка (корень)	2,7	2	0,03	0,01	0,18	0,95
сахар-песок	2,5	2,5	0	0	2,27	9,08
лавровый лист	0,02	0,02	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0,03	0,03	0	0	0	0
Выход:		100,0	2,8	2,7	5,8	57,8

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
бульон	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
мука пшеничная высшего сорта	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
масло сливочное несоленое	0,00	0,00	15,0	0,00	0,00	2,22	0,69	0,66	0,09	0,57	0,01	0,00	0,00
томат-пюре	0,01	0,01	0,00	0,12	5,20	30,2	0,00	4,00	0,00	14,0	0,40	0,00	0,00
морковь	0,00	0,01	26,7	0,08	0,40	1,68	16,0	4,08	3,04	4,40	0,10	0,00	0,00
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0,01	0,40	0,72	7,00	1,24	0,56	2,32	0,03	0,00	0,00
петрушка (корень)	0,00	0,00	0,00	0,02	0,70	0,00	5,24	1,72	0,82	1,64	0,04	0,00	0,00
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,07	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
лавровый лист	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,2	0,00	0,15	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,00	0,0	31	0,2	1,7	46	29	12	5	23	0,6	0,00	0,0

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 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 размешивают 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
сметана 15 %-ной жирности	100,0	100,0	2,4	13,2	3,3	141,7
мука пшеничная высший сорт	5,0	5,0	0,5	0,0	3,4	15,8
масло сливочное несоленое	5,0	5,0	0,0	3,6	0,0	33,0
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		100,0	3,0	16,9	6,7	190,4

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I - в мкг)						
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
сметана 15 %-ной жирности	0,03	0,1	107	0,6	0,4	40	116	88	9	60	0,2	0
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0,1	0	0,5	6,1	0,9	0,8	4,3	0,06	0
масло сливочное несоленое	0	0	25	0	0	3,7	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	112	0,04	1,45	0,29	0	0,03	12
Выход:	0,01	0,1	99	0,7	0,1	156	123	91	10	65	0,3	12,00

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5	0,24	0,02	1,69	7,9
масло сливочное несоленое	2,5	2,5	0,01	1,81	0,02	16,47
вода	55	55	0	0	0	0
сметана 20 %-ной жирности	50	50	1,32	8,8	1,46	90,29
соль поваренная йодированная	0,03	0,03	0	0	0	0
Выход:		100,0	1,6	10,6	3,2	114,7

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I - в мкг)						
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0,25	3,05	0,45	0,4	2,15	0,03	0
масло сливочное несоленое	0	0	13	0	0	1,85	0,57	0,55	0,07	0,47	0,01	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 20 %-ной жирности	0,01	0,1	75	0,1	0,2	17,5	54,5	43	4	30	0,1	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	11,2	0	0,15	0,03	0	0	1,2
Выход:	0,00	0,1	66	0,1	0,0	31	58	44	5	33	0,1	1,20

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: 54-6соус -2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
молоко пастеризованное	75,0	75,0	2,0	2,1	3,2	39,7
масло сливочное несоленое	13,0	13,0	0,1	9,4	0,1	85,7
мука рисовая	6,0	6,0	0,3	0,1	4,2	19,0
вода	15,0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		100,0	2,4	11,6	7,6	144,4

Продукты	витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I - в мкг)						
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
молоко пастеризованное	0,02	0,1	6	0,1	0,8	37,5	110	90,8	10,5	68,3	0,07	0
масло сливочное несоленое	0	0	26	0	0	9,62	2,99	2,86	0,39	2,47	0,03	0
мука рисовая	0,01	0	0	0,2	0	0	0	0,6	2,1	5,88	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,1	24	0,2	0,2	47	112	94	13	77	0,1	0,00

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.

9. ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ (БЕЗ САХАРА)

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,0
вода	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,2	0,0	0,1	1,0

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
чай черный байховый	0,00	0,01	0,00	0,08	0,10	0,82	24,80	4,95	4,40	8,25	0,82	0,00	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	9,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,00	0,01	0,00	0,08	0,03	2,6	24,8	14,0	6,4	8,3	0,8	0,00	0,00

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 г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,0
вода	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
Выход:		200,0	0,2	0,0	6,4	26,4

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
чай черный байховый	0,00	0,01	0,00	0,08	0,10	0,82	24,80	4,95	4,40	8,25	0,82	0,00	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	9,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,21	0,14	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
Выход:	0,00	0,01	0,00	0,08	0,03	2,7	25,0	14,1	6,4	8,3	0,8	0,00	0,00

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 г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,0
вода	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0
лимон	8,0	7,0	0,1	0,0	0,2	1,2
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
Выход:		200,0	0,3	0,0	6,7	27,6

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
чай черный байховый	0,00	0,01	0,00	0,08	0,10	0,82	24,80	4,95	4,40	8,25	0,82	0,00	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	9,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
лимон	0,00	0,00	0,00	0,01	2,80	0,77	11,41	2,80	0,84	1,54	0,04	0,00	0,00
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,21	0,14	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
Выход:	0,00	0,01	0,00	0,09	0,73	3,5	36,4	16,9	7,2	9,8	0,9	0,00	0,00

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		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто, г	нетто, г				
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,0
мед	15,0	15,0	0,1	0,0	10,2	41,2
лимон	8,0	7,0	0,1	0,0	0,2	1,2
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,4	0,0	10,5	43,3

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
чай черный байховый	0,00	0,01	0,00	0,08	0,10	0,82	24,80	4,95	4,40	8,25	0,82	0,00
мед	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	1,50	5,40	2,10	0,45	2,70	0,12	0,00
лимон	0,00	0,00	0,00	0,01	2,80	0,77	11,41	2,80	0,84	1,54	0,04	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,00	0,01	0,00	0,12	0,73	3,09	41,61	9,9	5,7	12,5	0,98	0,00

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 И МЕДОМ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
смородина черная	15,0	15,0	0,1	0,0	1,1	4,93
мед	15,0	15,0	0,1	0,0	10,2	41,18
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,00
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,00
Выход:		200,0	0,4	0,0	11,3	47,1

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
Чай с ягодами и медом													
чай черный байховый	0,00	0,01	0,00	0,08	0,10	0,82	24,80	4,95	4,40	8,25	0,82	0,00	0,00
мед	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	1,50	5,40	2,10	0,45	2,70	0,12	0,00	0,00
смородина черная	0,00	0,00	1,19	0,02	14,0	2,24	26,04	2,52	2,45	2,31	0,09	0,00	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	9,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,00	0,01	0,30	0,13	3,53	6,4	56,2	18,6	9,3	13,3	1,0	0,00	0,00

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.

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 г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
чай черный байховый	1	1	0,2	0,0	0,1	1,0
вода	150	150	0,0	0,0	0,0	0,0
молоко пастеризованное	50	50	1,3	1,4	2,2	26,5
сахар-песок	7	7	0,0	0,0	6,4	25,4
Выход:		200,0	1,5	1,4	8,6	52,9

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
чай черный байховый	0,00	0,01	0,00	0,08	0,10	0,8	24,8	5,0	4,4	8,3	0,8	0,00	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,4	0,0	6,8	1,5	0,0	0,0	0,00	0,00
молоко пастеризованное	0,01	0,07	10,0	0,05	0,50	25,0	73,0	60,5	7,0	45,5	0,1	0,00	0,00
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
Выход:	0,01	0,08	7,50	0,13	0,15	27,2	98,0	72,3	12,9	53,8	0,9	0,00	0,00

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 г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
какао	5	5	0,6	2,4	0,7	26,8
молоко пастеризованное	130	130	3,4	3,7	5,6	68,9
вода	80	80	0,0	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	7	7	0,0	0,0	6,4	25,4
Выход:		200,0	4,1	6,0	12,6	121,1

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
какао	0,00	0,01	0,0	0,09	0,00	0,20	67,00	0,50	2,50	21,5	0,33	0,00	0,00
молоко пастеризованное	0,04	0,17	26,0	0,13	1,30	65,0	189,8	157	18,2	118	0,13	0,00	0,00
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0,72	0,00	3,60	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0,07	0,21	0,14	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
Выход:	0,04	0,18	19,5	0,22	0,33	66,0	257	162	21,5	140	0,5	0,00	0,00

Технология приготовления:

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения.

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 г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
кофейный напиток	5	5	1,2	0,7	0,5	12,4
молоко пастеризованное	100	100	2,6	2,8	4,3	53,0
сахар-песок	7	7	0,0	0,0	6,4	25,4
вода	120	120	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	3,8	3,5	11,1	90,8

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
кофейный напиток	0,01	0,01	0,00	0,09	0,00	0,65	75,45	6,40	21,3	32,8	1,10	0,00	0,00
молоко пастеризованное	0,03	0,13	20,0	0,10	1,00	50,0	146,0	121	14,0	91,0	0,10	0,00	0,00
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,21	0,14	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,08	0,00	5,40	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,04	0,14	15,0	0,19	0,25	51,8	222	133	36,5	124	1,2	0,00	0,00

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 г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
чай зеленый листовый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,0
вода	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	0,0
Выход:		200,0	0,2	0,0	1,5	1,0

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I в мкг)						
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
чай зеленый листовый	0,00	0,01	0,00	0,08	0,10	0,82	24,8	4,95	4,40	8,25	0,82	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,00	0,0	0	0,1	0,0	0,8	24,8	5,0	4,4	8,3	0,8	0,00

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 г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,0
вода	150,0	150,0	0,0	0,0	0,0	0,0
молоко пастеризованное	50,0	50,0	1,3	1,4	2,1	26,5
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
Выход:		200,0	1,5	1,4	3,7	33,3

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I в мкг)						
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
чай черный байховый	0,00	0,01	0,00	0,08	0,10	0,82	24,8	4,95	4,40	8,25	0,82	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
молоко пастеризованное	0,01	0,07	10,0	0,05	0,50	25,0	73,0	60,5	7,0	45,5	0,05	0,00
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,00	0,1	8	0,1	0,2	26	98	65	11	54	0,9	0,00

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 г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,0
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вишня	10,6	10,0	0,1	0,0	1,0	4,4
малина	10,6	10,0	0,1	0,0	0,4	1,9
яблоки	11,4	10,0	0,0	0,0	0,9	4,0
Выход:		200,0	0,4	0,0	2,4	11,4

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I в мкг)						
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
чай черный байховый	0,00	0,01	0,00	0,08	0,10	0,82	24,8	4,95	4,40	8,25	0,82	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
вишня	0,00	0,00	0,27	0,04	1,50	2,00	25,6	3,70	2,60	3,00	0,14	0,00
малина	0,00	0,00	0,00	0,01	1,50	1,20	11,9	1,40	0,80	1,10	0,06	0,00
яблоки	0,00	0,00	0,00	0,03	1,30	2,60	24,8	1,60	0,90	1,10	0,22	0,00
Выход:	0,00	0,0	0	0,2	1,1	7	87	12	9	13	1,2	0,00

Технология приготовления:

Ягоды 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 СО СМОРОДИНОЙ

Номер рецептуры: 54-13гн -2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,0
смородина черная	31,8	30,0	0,3	0,0	2,2	9,9
Выход:		200,0	0,5	0,0	2,2	10,9

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I в мкг)						
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
чай черный байховый	0,00	0,01	0,00	0,08	0,10	0,82	24,8	4,95	4,40	8,25	0,82	0,00
смородина черная	0,01	0,01	0,81	0,09	60,0	9,60	112	10,8	10,5	9,90	0,39	0,00
Выход:	0,00	0,0	1	0,2	15,0	10	136	16	15	18	1,2	0,00

Технология приготовления:

Ягоды 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 г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
груша	11,4	10,0	0,0	0,0	1,0	4,1
апельсин	14,9	10,0	0,1	0,0	0,7	3,5
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,0
Выход:		200,0	0,3	0,0	1,8	8,5

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I в мкг)						
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
груша	0,00	0,00	0,00	0,01	0,50	1,40	15,5	1,90	1,20	1,60	0,23	0,00
апельсин	0,00	0,00	0,00	0,02	6,00	1,30	19,7	3,40	1,30	2,30	0,03	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
чай черный байховый	0,00	0,01	0,00	0,08	0,10	0,82	24,8	4,95	4,40	8,25	0,82	0,00
Выход:	0,00	0,0	0	0,1	1,7	4	60	10	7	12	1,1	0,00

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 С СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-15Гн -2020(от 7 до 11 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,0
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
яблоки	34,1	30,0	0,1	0,1	2,7	12,1
Выход:		200,0	0,3	0,1	4,2	18,9

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I в мкг)						
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
чай черный байховый	0,00	0,01	0,00	0,08	0,10	0,82	24,8	4,95	4,40	8,25	0,82	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
яблоки	0,00	0,01	0,00	0,09	3,90	7,80	74,4	4,80	2,70	3,30	0,66	0,00
Выход:	0,00	0,0	0	0,2	1,0	9	99	10	7	12	1,5	0,00

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 г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,0
сироп брусника на фруктозе	5,0	5,0	0,0	0,0	2,3	9,3
брусника	31,8	30,0	0,2	0,1	2,2	10,9
вода	185,0	185,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,4	0,1	4,6	21,2

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I в мкг)						
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
чай черный байховый	0,00	0,01	0,00	0,08	0,10	0,82	24,8	4,95	4,40	8,25	0,82	0,00
сироп брусника на фруктозе	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
брусника	0,03	0,01	0,51	0,09	4,50	2,10	27,0	7,50	2,10	4,80	0,12	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,01	0,0	0	0,2	1,2	3	52	12	7	13	0,9	0,00

Технология приготовления:

Ягоды 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 г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,0
сироп малина на фруктозе	5,0	5,0	0,0	0,0	3,0	11,8
малина	31,8	30,0	0,1	0,0	1,3	5,8
вода	185,0	185,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,0	4,3	18,6

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I в мкг)						
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
чай черный байховый	0,00	0,01	0,00	0,08	0,10	0,82	24,8	4,95	4,40	8,25	0,82	0,00
сироп малина на фруктозе	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
малина	0,01	0,01	0,00	0,04	4,50	3,60	35,7	4,20	2,40	3,30	0,18	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,00	0,0	0	0,1	1,2	4	61	9	7	12	1,0	0,00

Технология приготовления:

Ягоды 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 г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,0
сироп облепиха на фруктозе	5,0	5,0	0,0	0,0	2,9	11,5
облепиха	31,8	30,0	0,1	0,0	1,3	5,8
вода	185,0	185,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,0	4,2	18,3

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I в мкг)						
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
чай черный байховый	0,00	0,01	0,00	0,08	0,10	0,82	24,8	4,95	4,40	8,25	0,82	0,00
сироп облепиха на фруктозе	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
облепиха	0,01	0,01	0,00	0,04	4,50	3,60	35,7	4,20	2,40	3,30	0,18	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,00	0,0	0	0,1	1,2	4	61	9	7	12	1,0	0,00

Технология приготовления:

Ягоды 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 г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,0
сироп клюква на сорбите	5,0	5,0	0,0	0,0	2,6	10,6
вода	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,2	0,0	2,7	11,6

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I в мкг)						
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
чай черный байховый	0,00	0,01	0,00	0,08	0,10	0,82	24,8	4,95	4,40	8,25	0,82	0,00
сироп клюква на сорбите	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,00	0,0	0	0,1	0,0	1	25	5	4	8	0,8	0,00

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 г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,0
сироп малина на фруктозе	5,0	5,0	0,0	0,0	3,0	11,8
вода	190,0	190,0	0,0	0,0	3,0	11,8
лимон	8,0	7,0	0,1	0,0	0,2	1,2
Выход:		200,0	0,3	0,0	6,2	25,8

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I в мкг)						
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
чай черный байховый	0,00	0,01	0,00	0,08	0,10	0,82	24,8	4,95	4,40	8,25	0,82	0,00
сироп малина на фруктозе	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
лимон	0,00	0,00	0,00	0,01	2,80	0,77	11,4	2,80	0,84	1,54	0,04	0,00
Выход:	0,00	0,0	0	0,1	0,7	2	36	8	5	10	0,9	0,00

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 г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,0
сироп клюква на сорбите	5,0	5,0	0,0	0,0	2,6	10,6
вода	190,0	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0
лимон	8,0	7,0	0,1	0,0	0,2	1,2
Выход:		200,0	0,3	0,0	2,9	12,7

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I в мкг)						
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
чай черный байховый	0,00	0,01	0,00	0,08	0,10	0,82	24,8	4,95	4,40	8,25	0,82	0,00
сироп клюква на сорбите	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
лимон	0,00	0,00	0,00	0,01	2,80	0,77	11,4	2,80	0,84	1,54	0,04	0,00
Выход:	0,00	0,0	0	0,1	0,7	2	36	8	5	10	0,9	0,00

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 С 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
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,0
вода	190,0	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0
лимон	8,0	7,0	0,1	0,0	0,2	1,2
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
Выход:		200,0	0,3	0,0	1,8	8,0

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I - в мкг)						
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
чай черный байховый	0,00	0,01	0,00	0,08	0,10	0,82	24,8	4,95	4,40	8,25	0,82	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
лимон	0,00	0,00	0,00	0,01	2,80	0,77	11,4	2,80	0,84	1,54	0,04	0,00
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,00	0,0	0	0,1	0,7	2	36	8	5	10	0,9	0,00

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
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,0
сироп брусника на	5,0	5,0	0,0	0,0	2,3	9,3
лимон	8,0	7,0	0,1	0,0	0,2	1,2
вода	190,0	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,0	2,6	11,4

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I - в мкг)						
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
чай черный байховый	0,00	0,01	0,00	0,08	0,10	0,82	24,8	4,95	4,40	8,25	0,82	0,00
сироп брусника на фруктозе	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
лимон	0,00	0,00	0,00	0,01	2,80	0,77	11,4	2,80	0,84	1,54	0,04	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,00	0,0	0	0,1	0,7	2	36	8	5	10	0,9	0,00

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 С ЧЕРНИЧНЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,0
сироп черника на фруктозе	5,0	5,0	0,0	0,0	2,3	9,1
черника	31,8	30,0	0,2	0,1	2,2	10,9
вода	185,0	185,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,4	0,1	4,6	21,0

Продукты	витамины (B1, B2, PP - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I в мкг)						
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
чай черный байховый	0,00	0,01	0,00	0,08	0,10	0,82	24,8	4,95	4,40	8,25	0,82	0,00
сироп черника на фруктозе	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
черника	0,03	0,01	0,51	0,09	4,50	2,10	27,0	7,50	2,10	4,80	0,12	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,01	0,0	0	0,2	1,2	3	52	12	7	13	0,9	0,00

Технология приготовления:

Ягоды 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.

КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
какао	4	4	0,51	1,9	0,57	21,41
молоко сгущенное с сах.	38	38	2,57	2,84	19,36	113,33
вода	175,5	175,5	0	0	0	0
сах ар-песок	3	3	0	0	2,72	10,9
Выход:		200,0	3,1	4,7	22,7	145,6

Продукты	витамины (B1, B2, PP - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I в мкг)						
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
какао	0	0,01	0	0,07	0	0,16	53,6	0,4	2	17,2	0,26	0
молоко сгущенное с сах.	0,02	0,08	11,4	0,08	0,38	40,3	144,4	117	12,9	83,2	0,08	0,19
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сах ар-песок	0	0	0	0	0	0,03	0,09	0,06	0	0	0,01	0
Выход:	0,01	0,1	9	0,2	0,1	40	198	117	15	100	0,4	0,19

Технология приготовления:

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают сгущенное молоко, остальной кипятком и доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

10. ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ

КОМПОТ ИЗ ВИШНИ;

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

Продукты	Расход сырья		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто, г	нетто, г				
вишня	42,0	40,0	0,3	0,0	4,1	17,7
вода	170,0	170,0	0,0	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
кислота лимонная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,0	10,5	43,1

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рег.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
вишня	0,01	0,01	1,08	0,16	6,00	8,00	102,40	14,8	10,4	12,0	0,56	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,21	0,14	0,00	0,00	0,02	0,00
кислота лимонная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,00	0,01	0,81	0,16	1,50	8,07	102,61	14,9	10,4	12,0	0,58	0,00

Технология приготовления:

Вишню 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 СМОРОДИНЫ С МЁДОМ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
смородина черная	44	40	0,4	0,0	2,9	13,2
вода	162	162	0,0	0,0	0,0	0,0
мед	12	12	0,1	0,0	8,2	33,0
кислота лимонная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,5	0,0	11,1	46,1

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рег.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
смородина черная	0,01	0,01	6,80	0,12	80,0	12,8	148,8	14,4	14,0	13,2	0,52	0,00	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,46	0,00	7,29	1,62	0,00	0,00	0,00	0,00
мед	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	1,20	4,32	1,68	0,36	2,16	0,10	0,00	0,00
кислота лимонная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,01	0,01	5,10	0,14	20,0	15,5	153	23,4	16,0	15,4	0,6	0,00	0,00

Технология приготовления:

Смородину 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 г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
сушеный чернослив	25	37	0,8	0,0	22,1	91,6
сахар-песок	7	7	0,0	0,0	6,4	25,4
вода	202	202	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,8	0,0	28,5	117,0

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
Компот из чернослива													
сушеный чернослив	0,04	0,07	0,00	0,55	1,11	38,5	319,7	29,6	37,7	30,7	4,81	0,00	0,00
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,21	0,14	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,82	0,00	9,09	2,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,04	0,07	0,00	0,55	0,28	40,4	320	38,8	39,8	30,7	4,8	0,00	0,00

Технология приготовления:

Фрукты 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вишня	20,0	18,0	0,1	0,0	1,9	8,0
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
кислота лимонная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
яблоки	30,0	23,0	0,1	0,1	2,1	9,3
Выход:		200,0	0,2	0,1	10,3	42,7

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
вишня	0,01	0,01	0,49	0,07	2,70	3,60	46,08	6,66	4,68	5,40	0,25	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,21	0,14	0,00	0,00	0,02	0,00
кислота лимонная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
яблоки	0,00	0,01	0,00	0,07	2,99	5,98	57,04	3,68	2,07	2,53	0,51	0,00
Выход:	0,00	0,02	0,37	0,14	1,42	9,65	103	10,48	6,75	7,93	0,78	0,00

Технология приготовления:

Вишню 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 г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
курага	25	37	1,8	0,0	22,2	96,0
сахар-песок	7	7	0,0	0,0	6,4	25,4
вода	202	202	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	1,8	0,0	28,6	121,4

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
курага	0,04	0,07	0,00	1,11	1,48	63,3	635,3	59,2	38,9	54,0	4,44	0,00	0,00
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,21	0,14	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,82	0,00	9,09	2,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,04	0,07	0,00	1,11	0,37	65,2	636	68,4	40,9	54,0	4,5	0,00	0,00

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 г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
сушеный изюм	20	32	0,6	0,0	20,7	84,8
сахар-песок	7	7	0,0	0,0	6,4	25,4
кислота лимонная	1	1	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	203	203	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,6	0,0	27,0	110,2

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сушеный изюм	0,05	0,03	0,00	0,16	0,00	37,4	275,2	25,6	13,4	41,3	0,96	0,00	0,00
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,21	0,14	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
кислота лимонная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,83	0,00	9,13	2,03	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,05	0,03	0,00	0,16	0,00	39,3	275	34,9	15,5	41,3	1,0	0,00	0,00

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 г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
смесь сухофруктов	25	30,5	0,6	0,0	16,4	67,8
сахар-песок	7	7	0,0	0,0	6,4	25,4
вода	190	190	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,6	0,0	22,7	93,2

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
смесь сухофруктов	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,21	0,14	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,71	0,00	8,55	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,8	0,2	8,7	1,9	0,0	0,0	0,00	0,00

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 СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ;
Номер рецептуры: 54-8хн -2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
смородина черная	32	30	0,3	0,0	2,2	9,9
вода	160	160	0,0	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	7	7	0,0	0,0	6,4	25,4
Выход:		200,0	0,3	0,0	8,5	35,3

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	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
смородина черная	0,01	0,01	5,10	0,09	60,0	9,60	111,6	10,8	10,5	9,90	0,39	0,00	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	7,20	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,21	0,14	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
Выход:	0,01	0,01	3,83	0,09	15,0	11,1	112	18,1	12,1	9,9	0,4	0,00	0,00

Технология приготовления:

Смородину перебирают, удаляют плодоножки, моют.

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус, цвет и запах: смородиновый.

КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
апельсин	74,6	50	0,4	0,1	3,7	17,2
сахар-песок	7	7	0,0	0,0	6,4	25,4
крахмал картофельный	6	6	0,0	0,0	4,4	17,4
кислота лимонная	1	1	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	160	160	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,4	0,1	14,4	60,1

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
апельсин	0,02	0,01	0,00	0,10	30,0	6,50	98,50	17,0	6,50	11,5	0,15	0,00	0,00
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,21	0,14	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
крахмал картофельный	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,90	2,40	0,00	4,62	0,00	0,00	0,00
кислота лимонная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	7,20	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,02	0,01	0,00	0,10	7,50	8,4	99,6	26,7	8,1	16,1	0,2	0,00	0,00

Технология приготовления:

Апельсины моют, очищают от кожуры. 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 г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
брусника	25	24	0,2	0,1	1,8	8,8
вода	180	180	0,0	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	7	7	0,0	0,0	6,4	25,4
крахмал картофельный	6	6	0,0	0,0	4,4	17,4
Выход:		200,0	0,2	0,1	12,5	51,6

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
брусника	0,02	0,00	1,92	0,07	3,60	1,68	21,60	6,00	1,68	3,84	0,10	0,00	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,62	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,21	0,14	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
крахмал картофельный	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,90	2,40	0,00	4,62	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,02	0,00	1,44	0,07	0,90	3,7	22,7	16,6	3,5	8,5	0,1	0,00	0,00

Технология приготовления:

Ягоды перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть мезги 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипении 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: брусничные.

КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕЙ ВИШНИ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
вишня	28	24	0,2	0,0	2,5	10,6
вода	180	180	0,0	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	7	7	0,0	0,0	6,4	25,4
крахмал картофельный	6	6	0,0	0,0	4,4	17,4
Выход:		200,0	0,2	0,0	13,2	53,4

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
вишня	0,01	0,01	0,68	0,10	3,60	4,80	61,44	8,88	6,24	7,20	0,34	0,00	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,62	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,21	0,14	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
крахмал картофельный	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,90	2,40	0,00	4,62	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,01	0,01	0,51	0,10	0,90	6,9	62,6	19,5	8,0	11,8	0,4	0,00	0,00

Технология приготовления:

Ягоды 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 ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
смородина черная	25	24	0,2	0,0	1,8	7,9
вода	180	180	0,0	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	7	7	0,0	0,0	6,4	25,4
крахмал картофельный	6	6	0,0	0,0	4,4	17,4
Выход:		200,0	0,2	0,0	12,5	50,7

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
смородина черная	0,00	0,00	4,08	0,07	48,0	7,68	89,28	8,64	8,40	7,92	0,31	0,00	0,00
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,62	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,21	0,14	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
крахмал картофельный	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,90	2,40	0,00	4,62	0,00	0,00	0,00
Выход:	0,00	0,00	3,06	0,07	12,0	9,7	90,4	19,3	10,2	12,5	0,3	0,00	0,00

Технология приготовления:

Ягоды 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: смородиновый.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ;

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

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I - в мкг)						
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
яблоки	0,01	0,01	0	0,15	6,5	13	124	8	4,5	5,5	1,1	0
лимон	0	0	0	0,01	2,8	0,77	11,41	2,8	0,84	1,54	0,04	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,07	0,21	0,14	0	0	0,02	0
Выход:	0,01	0,01	0,00	0,16	2,3	13,8	135,6	10,9	5,3	7,0	1,2	0,00

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
яблоки	56	50	0,19	0,18	4,46	20,17
лимон	8	7	0,06	0	0,23	1,15
вода	180	180	0	0	0	0
сахар-песок	7	7	0	0	6,36	25,43
Выход:		200,0	0,3	0,2	11,1	46,8

Технология приготовления:

Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.

Яблоки моют проточной водой, режут на дольки удаляют семена, измельчают.

Варят яблоки при слабом кипении 5-6 минут, добавляют сахар и лимон, доводят до кипения и варят 10-12 минут. Готовый компот охлаждают, процеживают и разливают в стаканы, предварительно разложив туда лимоны и яблоки.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный, лимоны и яблоки сохранили форму; вкус - кисло-сладкий фруктовый, запах - приятный.

Варианты меню завтраков для обучающихся 1-4 классов

Завтрак №1 (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	6,6	7,9	0,0	97,7
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	15,0	15,1	56,6	422,3
	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	6,6	7,9	0,0	97,7
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	18,8	22,3	63,3	529,1
	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					
54-7к-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	6,6	7,9	0,0	97,7
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	17,8	19,7	67,2	517,4
	Среда, 2 неделя					
54-2з -2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,6	8,4
54-1г-2020	Макаронные 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	6,6	7,9	0,0	97,7
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	18,3	19,1	71,3	529,8
	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.	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
	Средние показатели за цикл	494,5	20,5	19,2	58,2	487,5

Набор продуктов №1 (в брутто)*

Название продукта	Ед. изм.	День										Сум ма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
молоко пастеризованное	мл	100	210	32	31	143	65	150	-	234	31	995	99,5
молоко сгущенное с сахаром	г	-	-	-	20	-	-	-	-	-	20	40	4
творог полужирный	г	-	-	-	76	-	-	-	-	-	76	152	15,2
сметана	г	-	-	-	5,3	-	-	-	-	-	5,3	10,7	1,1
сыр	г	-	-	-	-	30	-	30	-	30	-	90,9	9,1
говядина I категории	г	-	-	-	-	-	-	-	58	-	-	57,6	5,8
горбуша потрошенная	г	-	-	64	-	-	-	-	-	-	-	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 консерв.	г	-	60	-	-	-	-	-	-	-	-	60	6
лук репчатый	г	-	-	2,4	-	-	-	-	26	-	-	28,2	2,8
петрушка (корень)	г	-	-	2	-	-	-	-	1,4	-	-	3,4	0,3
морковь	г	-	-	-	156	-	65	-	5	-	156	382	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
курага	г	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	1
изюм	г	-	-	-	-	9,5	-	-	-	10	-	19,5	2
хлеб	г	30	30	40	30	30	30	30	38	30	30	317	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	-	-	-	-	48	-	-	-	-	-	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	13	10	9,5	13	10	10	10	10	102	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	г	90	-	-	-	-	90	-	-	-	-	180	18
мед	г	15	-	-	-	-	15	-	-	-	-	30	3
лавровый лист	г	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	0,01	0

* Расчет брутто приводится для молодого картофеля, моркови и свеклы, с уровнем потерь при холодной обработке – 20 % (16.07 – 31.08 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 (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	6,6	7,9	0,0	97,7
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	18,3	21,6	60,7	510,1
	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	6,6	7,9	0,0	97,7
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	17,6	20,3	66,4	519,0
	Среда, 2 неделя					
54-2з -2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,0	1,6	8,4
54-1г-2020	Макаронь 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	6,6	7,9	0	97,7
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	21,5	25,7	69,3	595,1
	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	19,0	18,7	57,6	474,6

Набор продуктов для меню №2 (в брутто)*

Название продукта	Ед. изм	День										Сум ма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
молоко пастеризованное	мл	100	210	32	31	143	65	150	-	234	31	995	99,5
молоко сгущенное с сахаром	г	-	-	-	20	-	-	-	-	-	20	40	4
творог полужирный	г	-	-	-	76	-	-	-	-	-	76	152	15,2
сметана	г	-	-	-	5,3	-	-	-	-	-	5,3	10,7	1,1
сыр	г	-	-	-	-	30	-	30	-	30	-	90,9	9,1
говядина I категории	г	-	-	-	-	-	-	-	58	-	-	57,6	5,8
горбуша потрошенная	г	-	-	64	-	-	-	-	-	-	-	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 консерв.	г	-	60	-	-	-	-	-	-	-	-	60	6
лук репчатый	г	-	-	2,4	-	-	-	-	26	-	-	28,2	2,8
петрушка (корень)	г	-	-	2	-	-	-	-	1,4	-	-	3,4	0,3
морковь	г	-	-	-	156	-	65	-	5	-	156	382	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
курага	г	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	1
изюм	г	-	-	-	-	9,5	-	-	-	10	-	19,5	2
хлеб	г	30	30	40	30	30	30	30	38	30	30	317	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	-	-	-	-	48	-	-	-	-	-	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	13	10	9,5	13	10	10	10	10	102	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	г	90	-	-	-	-	90	-	-	-	-	180	18
мед	г	15	-	-	-	-	15	-	-	-	-	30	3
лавровый лист	г	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	0,01	0

* Расчет брутто приводится для молодого картофеля, моркови и свеклы, с уровнем потерь при холодной обработке – 20 % (16.07 – 31.08 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 (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	Шницел из говядины	85	15,9	13,5	7,1	213,1
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
54-5гн -2020	Чай с ягодами и медом	200	0,4	0,0	10,8	44,5
	Итого за завтрак	565	25,0	21,7	54,9	514,6
	Среда, 1 неделя					
54-3т-2020	Суфле из моркови с творогом	200	13,7	11,6	26,9	266,9
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	18,2	14,2	53,7	415,3
	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)	60	9,9	7,0	1,9	110,0
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	490	17,3	14,2	70,7	479,7
	Пятница, 1 неделя					
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная 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	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
54-2гн -2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за завтрак	480	21,7	16,0	69,4	508,6
	Вторник, 2 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
	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	6,6	7,9	0,0	97,7
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	17,6	18,6	47,2	426,3
	Четверг, 2 неделя					
54-1г-2020	Макаронны отварные	200	6,7	7,1	46,6	276,9
54-6м -2020	Биточки 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

54-4гн -2020	Чай с лимоном и медом	200	0,4	0,0	10,5	43,3
	Итого за завтрак	530	20,3	16,6	77,3	540,2
	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	484,5	20,0	18,1	55,7	475,7

Набор продуктов для меню № 3 (в брутто)*

Название продукта	Ед. изм	День										Сум ма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
молоко пастеризованное	мл	80	19,6	27,3	19,2	154	11,5	-	202	11,5	115	640	64
молоко сгущенное с сах.	г	38	-	30	-	-	-	30	-	-	-	98	9,8
творог полужирный	г	-	-	47,3	-	-	-	137,8	-	-	-	185	18,5
сметана	г	-	-	7,3	-	-	-	8	-	-	-	15	1,5
сыр	г	-	-	-	-	-	-	-	30,3	-	-	30	3
говядина I категории	г	-	98,6	-	-	-	58	-	-	58	-	215	21,5
горбуша потрошенная	г	-	-	-	74,4	-	-	-	-	-	-	74,4	7,4
яйца куриные	шт	2	-	0,5	-	-	-	0,5	-	-	2,6	5,5	0,6
горошек зеленый конс.	г	60	-	-	-	-	-	-	-	-	-	60	6
капуста белокочанная	г	-	263	-	-	-	-	-	-	-	-	263	26,3
морковь	г	-	15	173	-	-	5	-	-	5	64,5	262	26,2
петрушка (зелень)	г	-	5,4	-	-	-	-	-	-	-	-	5	0,5
лук репчатый	г	-	16,6	-	13,8	-	2,4	-	-	2,4	-	35	3,5
томаг-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
лимон	г	-	-	-	8	-	-	-	-	8	-	16	1,6
яблоки	г	-	-	-	-	100	-	76	-	-	-	176	17,6
изюм	г	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	10	1
хлеб	г	30	46,1	30	30	30	39,5	30	30	39,5	30	335	33,5
сухари панировочные	г	-	9,3	7,3	-	-	5,5	8	-	5,5	-	36	3,6
крупа манная	г	-	-	9,1	-	-	-	-	-	-	-	9	0,9
крупа рисовая	г	-	-	-	72	-	-	-	15	-	-	87	8,7
пшено	г	-	-	-	-	50	-	-	11	-	-	61	6,1
крупа гречневая ядрица	г	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	69	6,9
макаронные изделия в/с	г	-	-	-	-	-	-	-	-	68	-	68	6,8
мука пшеничная в/с	г	-	4,9	-	-	-	2,5	-	-	2,5	-	10	1
масло сливочное	г	6,7	16,4	5,5	9	10	11,8	8	5	14	12,9	99	9,9
масло подсолнечное	г	-	-	-	4,2	-	-	-	-	-	-	4,2	0,4
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	73	7,3
соль йодированная	г	0,5	0,9	0,5	0,2	1	0,2	0,4	1	0,8	0,5	6,1	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 молодого картофеля, моркови и свеклы, с уровнем потерь при холодной обработке – 20 % (16.07 – 31.08 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 пшеничная	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	6,6	7,9	0,0	97,7
54-6гн -2020	Чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за завтрак	460	15,3	16,5	44,6	388,4
Вторник, 2 неделя						
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2
54-7м -2020	Шницель 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
54-2гн -2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за завтрак	480	21,7	16,0	69,4	508,6
Среда, 2 неделя						
54-2г-2020	Макаронные отварные с овощами	200	6,0	9,9	37,5	262,5
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,6	7,9	0,0	97,7
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	18,9	24,0	61,6	539,1
Четверг, 2 неделя						
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	32,3	21,6	25,8	426,8
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,0	2,2	15,3	89,5
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	36,8	24,2	52,6	575,2
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	477,5	21,5	20,0	52,6	476,4

Набор продуктов для меню № 4 (в брутто)*

Название продукта	Ед. изм	День										Сумма
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
молоко пастеризованное	мл	154	-	-	12	80	152	12	130	-	77	616
молоко сгущенное с сах.	г	-	-	30	-	38	-	-	-	30	-	98
творог полужирный	г	-	-	138	-	-	-	-	-	188	-	326
сметана	г	-	-	8	-	-	-	-	-	6,9	-	14,9
сыр	г	-	-	-	-	-	30	-	30	-	30	90,9
говядина I категории	г	-	-	-	58	-	-	58	-	-	-	116
горбуша потрошенная	г	-	64	-	-	-	-	-	-	-	-	63,5
яйца куриные	шт	-	0,1	0,5	-	2	-	-	-	0,1	3,1	5,8
лук репчатый	г	-	2,4	-	17	-	-	2,4	-	-	-	21,4
петрушка (корень)	г	-	2	-	1,4	-	-	1,4	-	-	-	4,7
капуста белокочанная	г	-	-	-	263	-	-	-	-	-	-	263
морковь	г	-	-	-	15	-	-	5	35	-	-	55
петрушка (зелень)	г	-	-	-	5,4	-	-	-	-	-	-	5,4
томат-пюре	г	-	-	-	26	-	-	10	12	-	-	48
горошек зеленый конс.	г	-	-	-	-	60	-	-	16	-	-	75,8
укроп	г	-	-	-	-	-	-	-	1,5	-	-	1,5
яблоки	г	75	-	76	-	-	-	-	-	-	-	151
смородина черная	г	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	8
лимон	г	-	-	-	8	-	-	-	-	-	8	16
хлеб	г	30	40	30	40	30	30	40	30	30	30	329
сухари панировочные	г	-	-	8	5,5	-	-	5,5	-	6,9	-	25,9
пшено	г	50	-	-	-	-	11	-	-	-	-	61
крупа рисовая	г	-	72	-	-	-	15	-	-	-	-	87
крупа гречневая ядрица	г	-	-	-	-	-	-	69	-	-	-	69
крупа манная	г	-	-	-	-	-	-	-	-	12,9	-	12,9
макаронные изделия в/с	г	-	-	-	-	-	-	-	49	-	-	49
мука пшеничная в/с	г	-	2,5	-	4,9	-	-	2,5	-	-	-	9,9
масло сливочное несоленое	г	10	13	8	14	6,7	5	12	12	6,9	15	102
чай черный байховый	г	1	1	1	1	-	1	1	-	1	1	8
какао	г	-	-	-	-	4	-	-	5	-	-	9
сахар-песок	г	10	-	8	14	3	10	8,3	7	12,9	7	80,4
соль йодированная	г	1	0,2	0,4	0,8	0,5	1	0,2	0,3	0,5	0,6	5,6
мед	г	-	15	-	-	-	-	-	-	-	-	15
лавровый лист	г	-	-	-	0	-	-	0	-	-	-	0,02
ванилин	г	-	-	0,02	-	-	-	-	-	0,02	-	0,04

* Расчет брутто приводится для молодого картофеля, моркови и свеклы, с уровнем потерь при холодной обработке – 20 % (16.07 – 31.08 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	6,6	7,9	0,0	97,7
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	15,0	15,1	56,3	421,2
	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	9,9	37,5	262,5
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	6,6	7,9	0,0	97,7
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	24,6	25,4	61,6	573,4
	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	6,6	7,9	0,0	97,7
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	17,9	19,7	67,5	518,6
	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)	60	10,6	4,1	4,4	96,7
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	550	22,5	15,3	80,7	550,3
	Четверг, 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
	Пятница, 2 неделя					
54-1г-2020	Макаронны отварные	200	6,7	7,1	46,6	276,9
54-7м -2020	Шницелиз 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
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,6	7,9	0,0	97,7
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	560	26,8	24,6	73,2	621,0
	Средние показатели за цикл	507	20,3	19,1	58,4	486,9

Набор продуктов для меню № 5 (в брутто)*

Название продукта	Ед. изм.	День										Сум ма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
молоко пастеризованное	мл	100	210	32	30,7	47,4	115	104	45	30,7	11,5	726	72,6
молоко сгущенное с сахаром	г	-	-	-	-	-	-	-	38	20	-	58	5,8
творог полужирный	г	-	-	-	76	-	-	-	-	76	-	152	15,2
сметана	г	-	-	-	5,3	-	-	-	-	5,3	-	10,7	1,1
сыр	г	30,3	-	-	-	30,3	-	30,3	-	-	30,3	121	12,1
говядина I категории	г	-	-	-	-	57,6	-	-	-	-	58	116	11,6
треска	г	-	-	63,5	-	-	-	-	-	-	-	63,5	6,3
горбуша потрошенная	г	-	-	-	-	-	-	-	76,2	-	-	76,2	7,6
яйца куриные	шт	-	2	0,03	0,2	-	2,6	-	0,1	0,2	-	5,1	0,5
картофель	г	-	-	226	-	-	-	-	179	-	-	405	40,5
горошек зеленый консерв.	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	417	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
яблоки	г	-	75	-	-	-	-	-	-	-	-	75	7,5
повидло яблочное	г	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	3
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	41,4	30	39,5	338	33,8
сухари панировочные	г	-	-	-	5,3	-	-	-	-	5,3	5,5	16,2	1,6
крупа кукурузная	г	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40	4
крупа манная	г	-	-	-	20	-	-	-	-	20	-	40	4
пшено	г	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	50	5
макаронные изделия в/с	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	3,7	10	14	98,6	9,9
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 повар. йодированная	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 молодого картофеля, моркови и свеклы, с уровнем потерь при холодной обработке – 20 % (16.07 – 31.08 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	6,6	7,9	0,0	97,7
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	460	14,9	15,1	52,5	405,4
	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 с повидлом	200/20	32,4	21,6	37,7	474,6
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	34,8	21,9	49,2	533,5
	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	6,6	7,9	0,0	97,7
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	17,9	21,1	48,7	456,6
	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	6,6	7,9	0,0	97,7
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	18,2	19,7	67,0	518,0
	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	6,6	7,9	0,0	97,7
Пром.	Мандарин	60	0,5	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	18,4	18,8	69,0	518,9
	Пятница, 2 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	0,1	1
	Итого за завтрак	450	21,8	17,8	54,0	463,8
	Средние показатели за цикл	476	20,0	19,3	54,0	467,0

Набор продуктов для меню № 6 (в брутто)*

Название продукта	Ед. изм	День										Сум ма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
молоко пастеризованное	мл	100	127	100	-	232	115	104	-	106	31	914	91,4
молоко сгущ. с сахаром	г	-	-	-	-	-	-	-	38	-	20	58	5,8
творог полужирный	г	-	-	-	188	-	-	-	-	-	76	264	26,4
сметана	г	-	-	-	6,9	-	-	-	-	-	5,3	12,3	1,2
сыр	г	30	-	-	-	30	-	30	22	30	-	143	14,3
яйца куриные	шт	-	3,1	-	0,1	-	2,6	-	-	-	0,2	6	0,6
морковь	г	-	-	-	-	-	65	-	-	-	156	221	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	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	20	2
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
пшено	г	-	-	-	-	11	-	50	-	-	-	61	6,1
крупа пшеничная	г	-	-	-	-	-	-	-	-	50	-	50	5
макаронные изделия в/с	г	-	-	-	-	-	-	-	60	-	-	59,5	6
масло сливочное	г	5	15	10	6,9	5	13	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 молодого картофеля, моркови и свеклы, с уровнем потерь при холодной обработке – 20 % (16.07 – 31.08 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 гречневая молочная жидкая	200	7,0	7,1	31,3	216,9
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 без сахара	200	0,2	0,0	0,1	1,0
	Итого за завтрак	630	10,7	7,8	83,3	446,2
	Вторник, 1 неделя					
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,3	35,6	3,9	437,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	200	23,2	38,9	3,2	455,6
Пром.	Яблоко	75	0,3	0,3	6,7	30,3
54-3гн -2020	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,6	27,6
	Итого за завтрак	505	26,2	36,6	28,4	549,5
	Среда, 1 неделя					
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 с лимоном медом	200	0,3	0,0	10,2	42,2
	Итого за завтрак	580	8,7	11,4	82,0	465,3
	Четверг, 1 неделя					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	6,8	7,2	28,1	204,2
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	10,5	7,9	86,5	458,9
	Пятница, 1 неделя					
54-20к-2020	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,0	7,1	31,3	216,9
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,6	7,9	0,0	97,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	75	0,7	0,7	11,2	53,9
54-1гн -2020	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,1	1,0
	Итого за завтрак	460	14,5	15,7	42,5	369,5
	Понедельник, 2 неделя					
54-11м -2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	13,8	37,9	336,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,7	11,2	53,9
54-3гн -2020	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,6	27,6
	Итого за завтрак	430	16,3	14,5	55,8	418,4
	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
54-4гн -2020	Чай с лимоном медом	200	0,3	0,0	10,2	42,2
	Итого за завтрак	505	19,5	33,7	30,6	503,3
	Среда, 2 неделя					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	6,8	7,2	28,1	204,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,7	11,2	53,9
Пром.	Яблоко	75	0,3	0,3	6,7	30,3
54-6гн -2020	Чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за завтрак	505	9,3	9,6	54,5	341,3
	Четверг, 2 неделя					
54-20к-2020	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,0	7,1	31,3	216,9
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	10,7	7,8	89,6	471,6
	Пятница, 2 неделя					

54-1к-2020	Каша молочная кукурузная жидкая	200	5,8	6,9	34,3	222,3
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
Пром.	Мандарин	75	0,6	0,0	5,9	25,7
54-1гн -2020	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,1	1,0
	Итого за завтрак	545	12,0	11,6	51,7	359,5
	Средние показатели за цикл	542	13,9	15,7	60,5	475,4

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 пастеризованное	мл	96	71	100	96	96	-	52	146	96	100	853,2	85,3
сыр	г	-	44	-	-	32	-	-	-	-	-	76,3	7,6
говядина I категории	г	-	-	-	-	-	66	-	-	-	-	65,6	6,6
яйца куриные	шт	-	2,9	-	-	-	-	3,4	-	-	1	7,3	0,7
морковь	г	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	11,2	1,1
лук репчатый	г	-	-	-	-	-	7,2	-	-	-	-	7,2	0,7
бананы	г	200	-	-	200	-	-	-	-	200	-	600	60
лимон	г	-	8	-	-	-	8	-	-	-	-	16	1,6
яблоки	г	-	75	-	-	-	-	-	75	-	-	150	15
груша	г	-	-	150	-	-	-	-	-	-	-	150	15
мандарин	г	-	-	-	-	-	-	75	-	-	75	150	15
крупа гречневая	г	38	-	-	-	38	-	-	-	38	-	114	11,4
крупа кукурузная	г	-	-	57	-	-	-	-	-	-	40	97	9,7
пшено	г	-	-	-	38	-	-	-	38	-	-	76	7,6
крупа рисовая	г	-	-	-	-	-	52	-	-	-	-	52	5,2
масло сливочное	г	-	14	10	-	-	-	24	-	-	5	53,4	5,3
масло подсолнечное	мл	4	-	-	4	4	7,2	-	4	4	-	27,2	2,7
чай черный байховый	г	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1
сахар-песок	г	4	7	3	7	4	7	-	7	11	3	53	5,3
соль йодированная	г	0,7	0,6	1	0,7	0,7	0,7	1,7	0,7	0,7	2	9,5	1
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 молодого картофеля, моркови и свеклы, с уровнем потерь при холодной обработке – 20 % (16.07 – 31.08 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 гречневая молочная жидкая	250	8,8	8,9	39,1	271,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,7	11,2	53,9
Пром.	Бананы	75	1,1	0,0	15,3	65,4
54-1гн -2020	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,1	1,0
	Итого за завтрак	555	10,7	9,6	65,6	391,4
Вторник, 1 неделя						
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,3	35,6	3,9	437,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	200	23,2	38,9	3,2	455,6
Пром.	Яблоко	75	0,3	0,3	6,7	30,3
54-3гн -2020	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,6	27,6
	Итого за завтрак	505	26,2	36,6	28,4	549,5
Среда, 1 неделя						
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	250	8,9	13,3	57,5	385,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,7	11,2	53,9
Пром.	Груша	75	0,0	0,3	7,3	30,3
54-4гн -2020	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,0	10,2	42,2
	Итого за завтрак	555	10,2	14,1	86,2	512,2
Четверг, 1 неделя						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	8,5	9,0	35,1	255,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,7	11,2	53,9
Пром.	Бананы	75	1,1	0,0	15,3	65,4
54-2гн -2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за завтрак	555	10,4	9,7	68,0	401,0
Пятница, 1 неделя						
54-20к-2020	Каша гречневая молочная жидкая	250	8,8	8,9	39,1	271,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,7	11,2	53,9
54-1гн -2020	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,1	1,0
	Итого за завтрак	480	9,6	9,6	50,3	326,1
Понедельник, 2 неделя						
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	250	3,0	7,6	17,0	149,0
	Кекс с куриным филе	60	4,6	1,8	3,9	50,5
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,6	7,9	0,0	97,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,7	11,2	53,9
54-2гн -2020	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,6	27,6
	Итого за завтрак	570	15,2	18,1	38,7	378,6
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
54-4гн -2020	Чай с лимоном медом	200	0,3	0,0	10,2	42,2
	Итого за завтрак	505	19,5	33,7	30,6	503,3
Среда, 2 неделя						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	8,5	9,0	35,1	255,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,7	11,2	53,9
Пром.	Компот о	75	0,3	0,3	6,7	30,3
54-6гн -2020	Чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за завтрак	555	11,0	11,4	61,5	392,4
Четверг, 2 неделя						
54-20к-2020	Каша гречневая молочная жидкая	250	8,8	8,9	39,1	271,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,7	11,2	53,9
Пром.	Бананы	75	1,1	0,0	15,3	65,4
54-2гн -2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за завтрак	555	10,7	9,6	72,0	416,9
Пятница, 2 неделя						

54-1к-2020	Каша молочная кукурузная жидкая	250	7,2	8,6	42,9	277,9
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
Пром.	Груша	75	0,3	0,0	7,3	30,3
54-1гн -2020	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,1	1,0
	Итого за завтрак	595	13,1	13,3	61,7	419,7
	Средние показатели за цикл	543	13,7	16,6	56,3	479,1

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 пастеризованное	мл	120	71	125	120	120	-	52	170	120	125	1023,2	102
сыр	г	-	44	-	-	-	30	-	-	-	-	74,6	7,5
куриная грудка (филе)	г	-	-	-	-	-	29	-	-	-	-	29,4	2,9
яйца куриные	шт	-	2,9	-	-	-	0,3	3,4	-	-	1	7,6	0,8
тыква	г	-	-	-	-	-	23	-	-	-	-	23,1	2,3
бананы	г	75	-	-	75	-	-	-	-	75	-	225	22,5
лимон	г	-	8	-	-	-	8	-	-	-	-	16	1,6
яблоки	г	-	75	-	-	-	27	-	75	-	-	177	17,7
груша	г	-	-	75	-	-	-	-	-	-	75	150	15
мандарин	г	-	-	-	-	-	-	75	-	-	-	75	7,5
крупа гречневая	г	48	-	-	-	48	-	-	-	48	-	142,5	14,3
крупа кукурузная	г	-	-	71	-	-	-	-	-	-	50	121,3	12,1
пшено	г	-	-	-	48	-	-	-	48	-	-	95	9,5
кунжут	г	-	-	-	-	-	0,9	-	-	-	-	0,9	0,1
макарон. изд. безглютеновые	г	-	-	-	-	-	90	-	-	-	-	90	9
мука кокосовая	г	-	-	-	-	-	7,4	-	-	-	-	7,4	0,7
масло сливочное	мл	-	14	13	-	-	-	24	-	-	6,3	57,2	5,7
масло подсолнечное	г	5	-	-	5	5	8,3	-	5	5	-	33,3	3,3
чай черный байховый	г	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1
сахар-песок	г	5	7	3,8	7	5	7	-	7	12	3,8	57,5	5,8
соль йодированная	г	0,9	0,6	1,3	0,9	0,9	1,3	1,7	0,9	0,9	2,3	11,5	1,1
хлеб безглютеновый	г	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30
мед	г	-	-	15	-	-	-	15	-	-	-	30	3
гидрокарбонат натрия	г	-	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	0,5	0,05

* Расчет брутто приводится для молодого картофеля, моркови и свеклы, с уровнем потерь при холодной обработке – 20 % (16.07 – 31.08 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					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	50,0	0,4	4,5	3,3	55,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200,0 /10,0	1,7	5,3	10,3	96,3
54-11м -2020	Плов из отварной говядины:	200,0	15,5	13,2	40,3	341,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-1хн-2020	Компот из вишни	200,0	0,5	0,0	13,9	57,7
	Итого за обед	680,0	20,5	18,9	79,2	608,8
	Вторник, 1 неделя					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	50,0	0,4	0,0	1,4	7,0
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200,0	7,1	3,7	18,5	135,8
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	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200,0	0,2	0,1	12,5	51,6
	Итого за обед	710,0	32,0	21,8	89,9	684,0
	Среда, 1 неделя					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	50,0	0,6	0,0	2,6	12,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой со сметаной (крупя перловая)	200,0 /10,0	2,9	4,6	16,2	117,3
54-10м -2020	Капуста тушеная с мясом	200,0	22,7	36,3	16,3	482,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2хн-2020	Компот из смородины с мёдом	200,0	0,5	0,0	11,1	46,1
	Итого за обед	680,0	28,9	41,1	57,6	716,3
	Четверг, 1 неделя					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	50,0	0,3	0,0	1,9	8,8
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200,0 /10,0	1,7	5,3	5,8	77,5
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	6,2	5,7	7,7	106,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200,0	0,4	0,1	14,4	60,1
	Итого за обед	710,0	14,5	16,6	79,3	524,1
	Пятница, 1 неделя					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	50,0	0,7	2,2	3,8	38,1
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	1,9	0,1	12,6	58,7
54-7м -2020	Шницель говяжий	75,0	14,1	11,9	6,2	188,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-3хн -2020	Компот из чернослива	200,0	0,8	0,0	28,4	117,0
	Итого за обед	705,0	21,7	19,4	77,9	572,9
	Понедельник, 2 неделя					
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	50,0	1,0	4,8	1,9	54,7
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	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9

54-13хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200,0	0,2	0,2	11,0	46,8
	Итого за обед	755,0	25,9	27,1	87,2	695,9
	Вторник, 2 неделя					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	50,0	0,6	0,0	2,6	12,8
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	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-11хн-2020	Кисель из свежей вишни	200,0	0,2	0,0	13,2	53,4
	Итого за обед	710,0	21,9	22,2	67,5	556,7
	Среда, неделя 2					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	50,0	0,4	0,0	1,4	7,0
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	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-12хн-2020	Кисель из черной смородины	200,0	0,2	0,0	12,5	50,7
	Итого за обед	680,0	32,6	41,0	58,4	732,8
	Четверг, неделя 2					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	50,0	0,3	0,0	1,9	8,8
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200,0	8,7	3,3	16,4	130,4
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)	35,0/35,0	9,7	5,0	4,5	102,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2хн-2020	Компот из смородины с мёдом	200,0	0,5	0,0	11,1	46,1
	Итого за обед	700,0	25,1	9,3	83,3	516,8
	Пятница, неделя 2					
54-15з-2020	Икра свекольная	50,0	1,1	3,5	5,8	59,8
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	1,9	0,1	12,6	58,7
54-1м -2020	Бефстроганов из отварной говядины	100,0	15,9	17,3	4,1	235,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-5хн -2020	Компот из кураги	200,0	1,8	0,0	28,5	121,4
	Итого за обед	730,0	27,7	24,4	75,6	632,4
	Средние показатели за цикл	706,0	25,0	25,1	75,4	627,4

Набор продуктов №9 (в брутто)*

Название продукта	Ед. изм	День										Сум ма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
молоко пастеризованное	мл	-	-	-	-	17	17	24	-	-	-	58,5	5,8
сметана	г	10	-	10	19	10	-	10	-	-	50	109	10,94
говядина I категории	г	88	101	144	-	87	87	101	144	31	109	892	89,2
минтай	г	-	-	-	44	-	-	-	-	79	-	123	12,3
яйца куриные	шт	-	-	-	-	-	0,1	-	-	1,6	0	1,8	0,2
картофель	г	21	67	27	-	145	80	250	53	107	118	867	86,7
морковь	г	75	10	13	10	40	10	10	16	32	49	266	26,6
свекла	г	40	-	-	-	61	-	-	-	-	48	149	14,8
капуста белокочанная	г	20	-	221	70	38	30	20	191	-	38	627	62,7
петрушка (корень)	г	0,5	6,6	-	0,5	-	-	-	-	3,5	2	13,1	1,3
лук репчатый	г	19	21	48	9,6	24	12	21	48	24	37	263	26,3
томат-пюре	г	6	7,3	8	1,2	-	-	7,3	8	8,3	14	60,2	6
огурцы	г	-	53	-	-	-	12	-	53	-	-	117	11,7
перец красный	г	-	-	68	-	-	-	68	-	-	-	135	13,5
томат	г	-	-	-	54	-	12	-	-	54	-	119	11,8
огурцы соленые	г	-	-	-	-	13	-	13	-	2	-	28,8	2,9
яблоки	г	22	-	-	-	-	56	-	-	-	-	77,5	7,8
вишня	г	73	-	-	-	-	-	28	-	-	-	101	10,1
брусника	г	-	25	-	-	-	-	-	-	-	-	25	2,5
смородина черная	г	-	-	44	-	-	-	-	25	44	-	113	11,3
апельсин	г	-	-	-	75	-	-	-	-	-	-	74,6	7,5
лимон	г	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	16	1,6
чернослив	г	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	25	2,5
курага	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25	25	2,5
хлеб	г	30	30	30	30	44	44	30	30	30	30	329	32,9
сухари панировочные	г	-	-	-	-	8,3	8,3	-	-	-	-	16,5	1,6
крупа рисовая	г	54	-	-	54	4	-	-	-	54	-	166	16,6
горох	г	-	16	-	-	-	-	-	-	-	-	16,2	1,6
крупа гречневая ядрица	г	-	69	-	-	-	-	-	-	-	-	69	6,9
крупа перловая	г	-	-	8	-	-	50	-	-	-	-	58	5,8
фасоль	г	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	16,2	1,6
макаронные изделия в/с	г	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	8	0,8
мука пшеничная в/с	г	-	2,5	1,6	13	-	2,5	2,5	1,6	-	8,7	32,3	3,2
масло сливочное	г	8	15	33	8,6	5,3	15	11	33	6,8	3,2	140	14
масло подсолнечное	г	9	-	4,5	6,7	6,5	7	4	4,5	5,3	6	53,4	5,3
сахар-песок	г	9	7	4	7	7	7	7	11	1,8	7,6	68,3	6,8
крахмал картофельный	г	-	6	-	6	-	-	6	6	-	-	24	2,4
соль повар. йодированная	г	0,5	0,5	0,7	0,8	0,5	0,4	0,9	0,7	0,7	0,4	6,3	0,6
мед	г	-	-	12	-	-	-	-	-	12	-	24	2,4
лавровый лист	г	0	-	0,1	0	-	-	-	0,1	-	-	0,4	0,04
кислота лимонная	г	2	-	0,2	1	-	0,1	-	-	0,2	0,2	3,7	0,4

* Расчет брутто приводится для молодого картофеля, моркови и свеклы, с уровнем потерь при холодной обработке – 20 % (16.07 – 31.08 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	5,3	5,8	77,5
54-11м -2020	Плов из отварной говядины	200,0	15,5	13,2	40,3	341,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-3хн -2020	Компот из чернослива	200,0	0,8	0,0	28,4	117,0
	Итого за обед	690,0	20,6	18,8	88,3	604,7
	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	5,3	10,3	96,3
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	6,2	5,7	7,7	106,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-13хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200,0	0,2	0,2	11,0	46,8
	Итого за обед	720,0	14,5	16,7	80,3	529,2
	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	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200,0	0,4	0,1	14,4	60,1
	Итого за обед	720,0	27,2	28,4	89,1	720,8
	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	2,9	4,6	16,2	117,3
54-11г -2020	Картофельное пюре	150,0	3,0	5,7	23,7	158,0
54-4м -2020	Котлета говяжья	80,0	15,0	12,7	6,6	200,5
54-3соус-2020	Соус красный основной	50,0	1,6	1,3	4,6	36,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200,0	0,2	0,1	12,5	51,6
	Итого за обед	770,0	25,8	27,4	79,6	667,7
	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	3,7	18,5	135,8
54-8г -2020	Капуста тушеная	150,0	3,6	4,9	15,8	121,8
54-1м -2020	Бефстроганов из отварной говядины	80,0	12,8	13,8	3,3	188,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2хн-2020	Компот из смородины с мёдом	200,0	0,5	0,0	11,1	46,1
	Итого за обед	720,0	26,6	25,4	62,0	583,1
	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	5,3	5,8	77,5
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	6,2	5,7	7,7	106,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200,0	0,4	0,1	14,4	60,1
	Итого за обед	720,0	14,9	16,6	80,5	530,8
	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	80,0	15,0	12,7	6,6	200,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-13хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200,0	0,2	0,2	11,0	46,8
	Итого за обед	770,0	29,7	25,9	94,0	727,9
	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	2,9	4,6	16,2	117,3
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	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2хн-2020	Компот из смородины с мёдом	200,0	0,5	0,0	11,1	46,1
	Итого за обед	720,0	23,0	27,2	69,6	614,9
	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	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-11хн -2020	Кисель из свежей вишни	200,0	0,2	0,0	13,2	53,4
	Итого за обед	690,0	28,1	38,5	63,6	713,1
	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	5,3	10,3	96,3
54-11м -2020	Плов из отварной говядины	200,0	15,5	13,2	40,3	341,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200,0	0,4	0,1	14,4	60,1
	Итого за обед	690,0	20,3	18,9	78,8	566,6
	Средние показатели за цикл	721,0	23,1	24,4	78,6	625,9

Набор продуктов №10 (в брутто)*

Название продукта	Ед. изм	День										Сум ма	Ср. знач
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
молоко пастеризованное	мл	-	-	-	42	-	-	18	24	-	-	84,8	8,5
сметана	г	10	19	10	10	40	19	10	10	-	10	109	10,9
говядина I категории	г	88	-	101	93	88	-	93	101	144	88	794	79,4
минтай	г	-	44	-	-	-	44	-	-	-	-	87,7	8,8
картофель	г	-	21	80	196	67	-	80	196	80	21	742	74,2
томат	г	64	-	-	-	34	-	64	-	-	64	227	22,7
капуста белокочанная	г	70	20	20	30	197	70	-	30	191	20	648	64,8
лук репчатый	г	19	9,6	12	9,6	22	9,6	12	21	48	19	194	19,4
морковь	г	35	12	56	15	25	10	15	56	13	37	274	27,4
петрушка (корень)	г	0,5	0,5	-	1,4	8,2	0,5	1,4	-	-	0,5	12,9	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	-	-	-	63	-	152	15,2
свекла	г	-	40	-	73	-	-	-	-	-	40	153	15,3
огурцы соленые	г	-	-	13	-	-	-	13	-	-	-	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	-	56	26	-	-	-	56	26	-	-	164	16,4
лимон	г	-	16	-	-	-	-	16	-	-	-	32	3,2
апельсин	г	-	-	75	-	-	75	-	-	-	75	224	22,4
брусника	г	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	2,5
смородина черная	г	-	-	-	-	44	8	-	44	-	-	96	9,6
вишня	г	-	-	-	-	-	-	-	-	28	-	28	2,8
чернослив	г	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25	2,5
хлеб	г	30	30	30	45	30	30	45	30	30	30	330	33
сухари панировочные	г	-	-	-	8,8	-	-	8,8	-	-	-	17,6	1,8
крупа рисовая	г	54	54	-	-	-	54	4	-	-	54	221	22,1
крупа гречневая ядрица	г	-	-	69	-	-	-	69	-	-	-	138	13,8
крупа перловая	г	-	-	-	8	-	-	-	8	-	-	16	1,6
горох	г	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	16,2	1,6
макаронные изделия в/с	г	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	8	0,8
мука пшеничная в/с	г	2	11	2,5	2,5	3,8	13	2,5	2,5	1,6	-	41,4	4,1
масло сливочное	г	8	8,6	11	14	13	8,6	14	11	33	8	129	12,9
масло подсолнечное	г	4	6,7	10	7	3	6,7	4	10	2,5	4	57,9	5,8
сахар-песок	г	7	9	7	8,3	4,5	7	8,3	-	11	9	71	7,1
крахмал картофельный	г	-	-	6	6	-	6	-	-	6	6	30	3
соль повар. йодированная	г	0,5	0,8	0,5	1	1,1	0,8	0,6	0,9	0,4	0,5	7,2	0,7
мед	г	-	-	-	-	12	-	-	12	-	-	24	2,4
лавровый лист	г	0	0	-	-	-	0	-	-	0,1	0	0,3	0,03
кислота лимонная	г	-	1	1	-	0,2	1	-	0,2	-	4,2	5,4	0,5

* Расчет брутто приводится для молодого картофеля, моркови и свеклы, с уровнем потерь при холодной обработке – 20 % (16.07 – 31.08 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	3,7	18,5	135,8
54-6г -2020	Рис отварной	150,0	3,6	5,2	38,0	213,2
54-4м -2020	Котлета говяжья	80,0	15,0	12,7	6,6	200,5
54-3соус-2020	Соус красный основной	50,0	1,6	1,3	4,6	36,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200,0	0,4	0,1	14,4	60,1
	Итого за обед	770,0	30,6	28,7	97,5	770,4
	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	5,3	10,3	96,3
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	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2хн-2020	Компот из смородины с мёдом	200,0	0,5	0,0	11,1	46,1
	Итого за обед	720,0	27,0	23,4	80,5	640,3
	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	5,3	5,8	77,5
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)	40,0/40,0	13,0	9,0	5,1	153,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-3хн -2020	Компот из чернослива	200,0	0,8	0,0	28,4	117,0
	Итого за обед	720,0	21,2	20,3	76,8	574,2
	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	80,0	6,1	0,8	30,6	154,3
54-11хн -2020	Кисель из свежей вишни	200,0	0,2	0,0	13,2	53,4
	Итого за обед	740,0	24,5	24,3	102,8	728,0
	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	1,9	0,1	12,6	58,7
54-2м -2020	Гуляш из говядины	80,0	13,8	11,2	3,3	169,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200,0	0,2	0,1	12,5	51,6
	Итого за обед	720,0	23,8	18,1	63,9	514,0
	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	5,3	5,8	77,5
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)	80,0	14,1	6,9	3,6	133,6
54-3соус-2020	Соус красный основной	50,0	1,6	1,3	4,6	36,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-5хн -2020	Компот из кураги	200,0	1,8	0,0	28,5	121,4
	Итого за обед	770,0	26,7	19,3	88,0	632,4
	Вторник, 2 неделя					
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	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2хн-2020	Компот из смородины с мёдом	200,0	0,5	0,0	11,1	46,1
	Итого за обед	690,0	32,9	41,0	57,3	729,6
	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)	40,0/40,0	11,1	5,7	5,1	116,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200,0	0,4	0,1	14,4	60,1
	Итого за обед	720,0	20,3	16,3	95,2	608,2
	Четверг, 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	5,3	10,3	96,3
54-4г -2020	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,2	6,5	42,8	262,2
54-10м -2020	Бефстроганов из отварной говядины	80,0	12,8	13,8	3,3	188,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-13хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200,0	0,2	0,2	11,0	46,8
	Итого за обед	720,0	25,6	26,1	81,2	662,0
	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	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-11хн -2020	Кисель из свежей вишни	200,0	0,2	0,0	13,2	53,4
	Итого за обед	690,0	20,9	18,0	87,9	597,6
	Средние показатели за цикл	726,0	25,3	23,5	83,1	645,7

Набор продуктов №11 (в брутто)

Название продукта	Ед. изм	День										Сум ма
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
молоко пастеризованное	мл	18	-	24	-	-	53	-	-	-	-	95,4
сметана	г	-	10	10	10	-	10	-	10	60	-	100
говядина I категории	г	93	101	-	88	101	-	144	-	88	88	702
горбуша потрошенная	г	-	-	64	-	-	64	-	-	-	-	128
минтай	г	-	-	-	-	-	-	-	90	-	-	90,4
яйца куриные	шт	-	-	-	-	0	0,2	-	-	-	-	0,2
картофель	г	67	21	170	80	118	179	53	80	21	80	869
морковь	г	61	12	36	50	40	24	16	92	20	35	385
лук репчатый	г	12	21	23	19	35	20	48	23	12	19	232
петрушка (корень)	г	8	0,5	4,5	-	-	1,9	-	4	2,1	-	20,9
огурцы	г	-	63	-	-	-	-	63	-	-	26	152
свекла	г	-	40	-	-	59	-	-	-	40	-	139
капуста белокочанная	г	-	20	70	43	38	70	191	20	20	-	471
томат-пюре	г	-	-	68	-	-	-	68	-	-	-	135
томат	г	-	-	64	-	-	-	-	-	64	34	163
огурцы соленые	г	-	-	-	13	-	-	-	13	-	-	26,8
перец красный	г	-	-	-	-	-	81	-	-	-	-	81
лук зеленый	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	9
яблоки	г	26	-	-	17	-	-	-	-	56	-	99,2
апельсин	г	75	-	-	-	-	-	-	75	-	-	149
смородина черная	г	-	44	-	-	-	-	44	-	-	-	88
вишня	г	-	-	-	28	-	-	-	-	-	28	56
брусника	г	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	25
лимон	г	-	-	-	-	-	-	-	-	16	-	16
чернослив	г	-	-	25	-	-	-	-	20	-	-	45,4
курага	г	-	-	-	-	3,4	25	-	-	-	-	28,4
изюм	г	-	-	-	-	3,7	-	-	-	-	-	3,7
хлеб	г	45	30	30	80	30	38	30	30	30	30	373
сухари панировочные	г	8,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,8
горох	г	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16,2
крупа рисовая	г	54	-	-	58	-	-	-	54	-	54	221
крупа гречневая ядрица	г	-	69	-	-	-	-	-	-	69	-	138
фасоль	г	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	16,2
макаронные изделия в/с	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	8
мука пшеничная в/с	г	2,5	2,5	2	-	8,6	12	1,6	-	2	-	31,2
масло сливочное	г	18	11	6,8	8	5	4,5	33	6,8	8,8	8	110
масло подсолнечное	г	6	4	10	10	5,6	8,5	4,5	10	4	5	67,6
сахар-песок	г	8,3	2	9	7	7	8,3	4	10	9	7	71,7
крахмал картофельный	г	6	-	-	6	6	-	-	6	-	6	30
соль повар. йодированная	г	0,6	0,5	1	0,7	0,4	1	0,7	0,6	0,5	0,4	6,4
мед	г	-	12	-	-	-	-	12	-	-	-	24
лавровый лист	г	0	0	0	-	-	0,1	0,1	-	0	-	0,3
кислота лимонная	г	1	1,2	-	0,1	-	-	0,2	1	1	-	4,5

* Расчет брутто приводится для молодого картофеля, моркови и свеклы, с уровнем потерь при холодной обработке – 20 % (16.07 – 31.08 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 приготвлении 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, рецептов 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 рецептов 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. Картоотека 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.