

### III. РЕЦЕПТУРЫ БЛЮД ДЛЯ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

#### 3.1 ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

##### СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ;

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

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

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

##### Технология приготовления:

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

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

Перед раздачей порционированный сыр хранят в холодильнике.

Температура подачи: не более 14 градусов С.

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

##### МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ);

Номер рецептуры: 53-193-2020 (от 7 до 11 лет)

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

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

##### Технология приготовления:

Масло нарезают на кусочки.

Перед раздачей порционированное масло хранят в холодильнике.

Температура подачи: не более 14 градусов С.

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

##### ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ;

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

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

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

##### Технология приготовления:

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

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

За 10 минут до готовности добавляют курагу, растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**КАША "ДРУЖБА";**

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	15	15	1	0,1	10,1	45,5
крупа пшеничная	11	11	1,2	0,3	6,7	34,3
молоко	102	102	2,8	2,2	4,5	49,1
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9
масло сливочное	5	5	0	3,2	0,1	29,1
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	70	70	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>5</b>	<b>5,8</b>	<b>24,1</b>	<b>168,9</b>

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	крупа рисовая	0,01	0	0	0	0	1,4	12	1,1	6,5	20	0,13	0,2	1,99
крупа пшеничная	0,03	0	0,2	0	0	0,8	19	2,6	7,9	22	0,26	0,5	0,26	3,1
молоко	0,03	0,12	13,5	0	0,53	39	124	108	12	80	0,09	9,2	1,8	20
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	0	0	0
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,3	1,1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,1	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,07</b>	<b>0,12</b>	<b>27,2</b>	<b>0,07</b>	<b>0,53</b>	<b>336</b>	<b>157</b>	<b>116</b>	<b>27</b>	<b>124</b>	<b>0,53</b>	<b>50</b>	<b>4,09</b>	<b>31</b>

Способ термической обработки: варка.

**Технология приготовления:**

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

Рис перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Пшеничную крупу промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

### 3.4 ГАРНИРЫ

#### МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)								
	брутто	нетто												
макаронные изделия	51	51	5,3	0,6	32,7	157,2								
масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	306	306	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>5,4</b>	<b>4,9</b>	<b>32,8</b>	<b>196,8</b>								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
макаронные изделия	0,06	0,02	0	0	0	1,2	52,1	8,5	7,1	39	0,71	0,8	0	12
масло сливочное	0	0,01	18,4	0,09	0	0,8	1,69	1,4	0	1,8	0,01	0	0,06	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>18,4</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>149</b>	<b>53,8</b>	<b>12</b>	<b>7,2</b>	<b>41</b>	<b>0,73</b>	<b>21</b>	<b>0,06</b>	<b>12</b>

Способ термической обработки: варка.

#### Технология приготовления:

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек не проваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют растопленным сливочным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия 5 минут, блюдо готово к раздаче. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

#### Характеристика блюда на выходе:

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

#### МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
макаронные изделия	36,8	36,8	3,8	0,4	23,6	113,4
горошек зеленый консерв.	9,4	8,3	0,2	0	0,5	3,1
томатное пюре	9	9	0,3	0	1	5,1
морковь	26,2	21	0,3	0	1,3	6,5
укроп	0,9	0,8	0	0	0	0,3
масло сливочное	9	9	0,1	5,7	0,1	52,4
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
вода	220,5	220,5	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>4,7</b>	<b>6,1</b>	<b>26,5</b>	<b>180,8</b>

**КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ;**

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)								
	брутто	нетто												
куриная грудка (филе) 84,4	63,3	56	12,4	0,9	0,2	58,9								
молоко 122	12,9	12,9	0,4	0,3	0,6	6,2								
сухари панировочные 11	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8								
хлеб пшеничный 124	9,3	9,3	0,7	0,1	4,2	19,9								
масло подсолнечное 28	2,1	2,1	0	1,8	0	16,6								
соль поваренная йодированная 0,3	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	8,5	8,5	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		83,3												
<b>Выход:</b>		<b>75</b>	<b>14,4</b>	<b>3,2</b>	<b>10,1</b>	<b>126,4</b>								
Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
молоко	0	0,02	1,7	0	0,07	4,9	15,6	14	1,6	10	0,01	1,2	0,23	2,6
куриная грудка (филе)	0,03	0,03	3,02	0	0,4	26	136	3,9	42	83	0,68	3,4	11,2	73
сухари панировочные	0,01	0,01	0	0	0	34	13,1	2,3	3,4	9	0,24	0	1,84	0
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	35	7,18	1,6	1,1	5,3	0,09	0,3	0,49	1,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>4,72</b>	<b>0</b>	<b>0,47</b>	<b>158</b>	<b>172</b>	<b>22</b>	<b>48</b>	<b>108</b>	<b>1,03</b>	<b>13</b>	<b>13,8</b>	<b>77</b>

Способ термической обработки: запекание.

**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. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ;**

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
лимон	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
вода	195	195	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>6,7</b>	<b>27,9</b>								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
лимон	0	0	0,08	0	1,12	0,6	9,5	2,5	0,7	1,3	0,04	0	0,02	0,7
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	21	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>1,16</b>	<b>1,3</b>	<b>30</b>	<b>6,9</b>	<b>4,6</b>	<b>8,5</b>	<b>0,77</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,7</b>

**Способ термической обработки:** варка.**Технология приготовления:**

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

Чай разливают по стаканам и добавляют предварительно ошпаренный и нарезанный кружочками лимон.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром и лимоном.

**ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ;**

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
молоко	50	50	1,4	1,1	2,2	24,1								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
вода	150	150	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>1,6</b>	<b>1,1</b>	<b>8,7</b>	<b>50,9</b>								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
молоко	0,01	0,06	6,6	0	0,26	19	60,6	52,8	6,09	39,2	0,04	4,5	0,88	10
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,12	0	0	0,02	0	0	0
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,07</b>	<b>6,9</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>20</b>	<b>81</b>	<b>57</b>	<b>9,9</b>	<b>46</b>	<b>0,77</b>	<b>4,5</b>	<b>0,88</b>	<b>10</b>

**Способ термической обработки:** варка.**Технология приготовления:**

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

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

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с молоком и сахаром.

### 3.9 ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

#### ЧАЙ БЕЗ САХАРА;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
вода	200	200	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	21	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>	<b>21</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>7,2</b>	<b>0,71</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Способ термической обработки: варка.

#### Технология приготовления:

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

Чай разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

#### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю.

#### ЧАЙ С САХАРОМ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
вода	200	200	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>26,8</b>								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	21	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,7</b>	<b>21</b>	<b>4,5</b>	<b>3,8</b>	<b>7,2</b>	<b>0,73</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Способ термической обработки: варка.

#### Технология приготовления:

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

Чай разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

#### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром.

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,01	0,02	0,6	0	1,99	17	119	16	9,5	19	0,61	3,5	0,31	10
чернослив	0	0,01	0,43	0	0,09	0,6	52	5,1	6,4	5,2	0,19	0	0,02	0,3
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>1,03</b>	<b>0</b>	<b>2,08</b>	<b>18</b>	<b>171</b>	<b>21</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>0,8</b>	<b>3,5</b>	<b>0,33</b>	<b>10</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

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

Смешивают чернослив с нарезанной свеклой, добавляют растительное масло.

Температура подачи: не более 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

### ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ;

Номер рецептуры: 54-203-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты 1.86	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
горошек зеленый консерв. 153	93	60	1,7	0,1	3,5	22,1
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>3,5</b>	<b>22,1</b>

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
горошек зеленый консерв.	0,05	0,02	18	0	2,4	164	49	11	11	32	0,37	0	0,69	0
<b>Выход:</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>2,4</b>	<b>164</b>	<b>49</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>32</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>0,69</b>	<b>0</b>

**Способ термической обработки:** не предусматривает термической обработки.

**Технология приготовления:**

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

### КУКУРУЗА САХАРНАЯ;

Номер рецептуры: 54-213-2020 (от 7 до 11 лет)

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

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
кукуруза консервированная	0,01	0,02	0,72	0	1,15	182	68	22	6,8	21	0,19	0	0,26	11
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,72</b>	<b>0</b>	<b>1,15</b>	<b>182</b>	<b>68</b>	<b>22</b>	<b>6,8</b>	<b>21</b>	<b>0,19</b>	<b>0</b>	<b>0,26</b>	<b>11</b>

**Способ термической обработки:** не предусматривает термической обработки.

### 3.5 БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА

#### ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)								
	брутто	нетто												
молоко	57,7	57,7	1,6	1,3	2,6	27,8								
яйцо куриное	101,6	92,3	11,0	9,4	0,6	130,5								
масло сливочное	11,6	11,6	0,1	7,4	0,2	67,1								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>12,7</b>	<b>18</b>	<b>3,3</b>	<b>225,5</b>								
Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
молоко	0,02	0,09	10,2	0	0,4	29	93,2	81	9,4	60	0,07	6,9	1,35	15
яйцо куриное	0,06	0,43	192	2,71	0	125	143	60	13	206	2,68	25	33,3	68
масло сливочное	0	0,01	41,5	0,2	0	1,8	3,83	3,3	0	4	0,03	0	0,14	0,4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	182	0,05	2	0,1	0,4	0,02	25	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,08</b>	<b>0,53</b>	<b>244</b>	<b>2,91</b>	<b>0,4</b>	<b>339</b>	<b>240</b>	<b>146</b>	<b>22</b>	<b>270</b>	<b>2,8</b>	<b>56</b>	<b>34,7</b>	<b>84</b>

Способ термической обработки: запекание.

#### Технология приготовления:

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

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

#### ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
молоко	60	60	1,7	1,4	2,6	28,9
горошек зеленый консерв.	44,9	29	0,8	0,1	1,7	10,7
яйцо куриное	66	60	7,2	6,1	0,4	84,8
масло сливочное	5,0	5,0	0,1	3,2	0,1	29,1
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>9,8</b>	<b>10,7</b>	<b>4,8</b>	<b>153,5</b>

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,12	0,07	2,4	0	10,7	5,1	629	12	27	67	1,05	6,7	0,31	40
молоко	0,01	0,05	5,94	0	0,23	17	54,5	48	5,5	35	0,04	4,1	0,79	9
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,2	7,59	1,2	1	5,6	0,08	0,1	0,4	1,7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>8,34</b>	<b>0</b>	<b>10,9</b>	<b>169</b>	<b>692</b>	<b>62</b>	<b>33</b>	<b>109</b>	<b>1,18</b>	<b>31</b>	<b>1,5</b>	<b>51</b>

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают дольками или крупными кубиками, заливают горячей водой так, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до полуготовности. Затем отвар сливают, добавляют горячее молоко, варят до готовности, вводят разведенную молоком холодную муку на растительном масле пассеровку, и, помешивая, доводят до кипения. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

#### КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ;

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

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

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

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

**РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (МИНТАЙ);**

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
минтай (филе) <i>1,25</i>	93,6	82,8	12,4	0,7	0	55,4
мука пшеничная высший сорт <i>112</i>	4,4	4,4	0,4	0,1	2,8	13,5
сметана <i>5,2,95</i>	47	47	1,1	6,2	1,5	66,6
сыр российский <i>7,1</i>	5,7	5,5	1,2	1,4	0	17,5
масло сливочное <i>5,9</i>	4,7	4,7	0	3	0,1	27,4
масло подсолнечное <i>8,3</i>	7,1	7,1	0	6,2	0	56,2
соль поваренная йодированная <i>0,7</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
вода	12	12	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>15,1</b>	<b>17,6</b>	<b>4,4</b>	<b>236,6</b>

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

Способ термической обработки: запекание.

**Технология приготовления:**

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

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

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

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
крупа овсяная	50	50	5,8	2,7	27,1	155,6								
молоко	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2								
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9								
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	60	60	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>8,6</b>	<b>11,3</b>	<b>34,3</b>	<b>272,9</b>								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа овсяная	0,18	0,04	0	0	0	13	150	28	50	152	1,7	2,3	12,7	42
молоко	0,03	0,12	13,2	0	0,52	38	121	106	12	78	0,09	9	1,76	20
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,5	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,1	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,21</b>	<b>0,17</b>	<b>40,2</b>	<b>0,13</b>	<b>0,52</b>	<b>347</b>	<b>274</b>	<b>139</b>	<b>63</b>	<b>233</b>	<b>1,85</b>	<b>51</b>	<b>14,6</b>	<b>62</b>

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

*Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.*

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

Характеристика блюда на выходе:

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

**КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С ИЗЮМОМ;**

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа овсяная	47,6	47,6	5,5	2,6	25,8	148,2
молоко	95,2	95,2	2,6	2,1	4,2	45,9
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4
изюм	9,7	9,5	0,2	0	5,7	24
масло сливочное	9,5	9,5	0,1	6,1	0,1	55,4
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	57,1	57,1	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>8,4</b>	<b>10,8</b>	<b>38,4</b>	<b>283,9</b>

**КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С КЛЮКВОЙ;**  
**Номер рецептуры: 54-5к-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
крупа кукурузная	54,3	54,3	4,2	0,6	35,1	162,4								
молоко	95,2	95,2	2,6	2,1	4,2	45,9								
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4								
клюква	10,2	9,5	0	0	0,3	1,6								
масло сливочное	9,5	9,5	0,1	6,1	0,1	55,4								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	61,9	61,9	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>6,9</b>	<b>8,8</b>	<b>42,3</b>	<b>275,7</b>								
Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа кукурузная	0,05	0,03	10,8	0	0	2,9	66	9,6	14	51	1,28	0	8,12	0
молоко	0,03	0,11	12,6	0	0,5	36	115	101	12	75	0,08	8,6	1,68	19
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	0	0	0
клюква	0	0	0	0	0,57	0,1	9,4	1,2	1,2	0,9	0,05	0	0,01	1
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,4	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,1	3,1	0,2	0,6	0,02	38	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,08</b>	<b>0,15</b>	<b>49</b>	<b>0,12</b>	<b>1,07</b>	<b>320</b>	<b>194</b>	<b>116</b>	<b>27</b>	<b>130</b>	<b>1,46</b>	<b>47</b>	<b>9,89</b>	<b>20</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

*Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.*

*Клюкву перебирают, промывают в воде, размораживают.*

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

*За 2-3 минуты до готовности добавляют клюкву, растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке. Температура подачи: не менее 65 градусов С.*

**Характеристика блюда на выходе:**

*Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределены ягоды; консистенция - однородная, вязкая, держится горкой, зерна мягкие; вкус и запах - соответствуют наименованию каши и клюквы.*

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа пшеничная	50	50	5,4	1,5	30,3	155,7
молоко	104	104	2,8	2,3	4,5	50,1
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	52	52	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>8,3</b>	<b>10,2</b>	<b>37,6</b>	<b>274,9</b>

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

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

#### ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)								
	брутто	нетто												
томат	67,8	60	0,7	0,1	2,3	12,8								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
томат	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	16	0,54	1,2	0,24	12

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

#### Технология приготовления:

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

#### ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ В НАРЕЗКЕ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)								
	брутто	нетто												
перец сладкий	67,8	60	0,8	0,1	2,9	15,4								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
перец сладкий	0,05	0,05	150	0	120	1,2	98	4,8	4,2	9,6	0,3	1,8	0,06	4,2

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

#### Технология приготовления:

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	макаронные изделия	0,05	0,01	0	0	0	0,8	37,6	6,2	5,1	28	0,51	0,6	0
горошек зеленый консерв.	0,01	0	2,49	0	0,33	23	6,82	1,5	1,5	4,5	0,05	0	0,09	0
томатное пюре	0	0	10,8	0	0,94	0,7	50,1	1,6	3,6	5,5	0,16	0	0,06	0
морковь	0,01	0,01	252	0	0,42	3,4	34,9	5	6,9	10	0,13	1,1	0,02	12
укроп	0	0	3,6	0	0,32	0,3	2,22	1,6	0,5	0,7	0,01	0	0,02	0,1
масло сливочное	0	0,01	24,3	0,12	0	1	2,24	1,9	0	2,4	0,02	0	0,08	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>293</b>	<b>0,12</b>	<b>2,01</b>	<b>176</b>	<b>134</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>51</b>	<b>0,89</b>	<b>22</b>	<b>0,27</b>	<b>20</b>

Способ термической обработки: варка.

#### Технология приготовления:

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

Укроп перебирают, промывают, шинкуют.

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

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

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

#### МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
макаронные изделия	44,6	44,6	4,6	0,5	28,6	137,5
сыр российский	15,6	15	3,3	3,9	0	48,1
масло сливочное	3,8	3,8	0	2,4	0	22,1
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
вода	98,2	98,2	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>7,9</b>	<b>6,8</b>	<b>28,6</b>	<b>207,7</b>

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	макаронные изделия	0,05	0,01	0	0	0	1	45,5	7,5	6,2	34	0,62	0,7	0
сыр российский	0	0,04	23,4	0,14	0,04	92	11	116	4,6	65	0,13	0	1,91	0
масло сливочное	0	0	10,3	0,05	0	0,4	0,95	0,8	0	1	0,01	0	0,03	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>33,7</b>	<b>0,19</b>	<b>0,04</b>	<b>241</b>	<b>57,5</b>	<b>126</b>	<b>11</b>	<b>100</b>	<b>0,77</b>	<b>21</b>	<b>1,94</b>	<b>10</b>

Способ термической обработки: варка.

#### Технология приготовления:

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
апельсин	0	0	0,48	0	2,4	1	16	3	1,1	2	0,03	0,2	0,04	1,7
груша	0	0	0,12	0	0,2	1,1	13	1,7	1	1,4	0,2	0,1	0,01	1
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	21	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>2,64</b>	<b>2,7</b>	<b>50</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>0,94</b>	<b>0,3</b>	<b>0,05</b>	<b>2,7</b>

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Апельсины моют, очищают, нарезают ломтиками.

Груши моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими ломтиками. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Разливают по стаканам, порционно добавляют апельсины и груши. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с апельсином и грушами.

#### КАКАО С МОЛОКОМ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
какао-порошок	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
молоко	130	130	3,5	2,9	5,7	62,6
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
вода	80	80	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>4,6</b>	<b>3,6</b>	<b>12,6</b>	<b>100,4</b>

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
какао-порошок	0	0,01	0,09	0	0	0,5	63	5,6	18	28	0,96	0	0	12
молоко	0,04	0,16	17,2	0	0,68	49	158	137	16	102	0,11	12	2,29	26
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,04</b>	<b>0,17</b>	<b>17,3</b>	<b>0</b>	<b>0,68</b>	<b>50</b>	<b>220</b>	<b>143</b>	<b>34</b>	<b>130</b>	<b>1,09</b>	<b>12</b>	<b>2,29</b>	<b>38</b>

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

#### КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ;

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

**КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ;**

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа пшеничная Артек	50	50	5,2	0,5	31,2	150,1
молоко	106	106	2,9	2,3	4,6	51,1
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	54	54	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>8,2</b>	<b>9,2</b>	<b>38,6</b>	<b>270,3</b>

  

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	крупа пшеничная Артек	0,11	0,04	0	0	0	6,5	95	18	26	120	2,04	0	31,1	0
молоко	0,03	0,13	14	0	0,55	40	128	112	13	83	0,09	9,5	1,87	21	
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	0	0	0	
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,5	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,1	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0	
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Выход:</b>	<b>0,14</b>	<b>0,18</b>	<b>41</b>	<b>0,13</b>	<b>0,55</b>	<b>342</b>	<b>227</b>	<b>135</b>	<b>39</b>	<b>206</b>	<b>2,19</b>	<b>50</b>	<b>33,1</b>	<b>21</b>	

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С), после промывания ошпаривают. В кипящую воду с молоком, добавляют йодированную соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу до готовности при слабом кипении. При отпуске заправляют растопленным сливочным маслом. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

**КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С ИЗЮМОМ;**

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа пшеничная Артек	47,6	47,6	4,9	0,5	29,7	143
молоко	101	101	2,8	2,2	4,4	48,6
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4
изюм	9,7	9,5	0,2	0	5,7	24
масло сливочное	9,5	9,5	0,1	6,1	0,1	55,4
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	51,4	51,4	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>8</b>	<b>8,8</b>	<b>42,5</b>	<b>281,4</b>

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА;**

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

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

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	творог	0,04	0,29	27,6	0	0,28	43	130	201	28	267	0,49	13	36,8
сметана	0	0	3,34	0	0,01	1,6	5	4	0,4	2,7	0,01	0,5	0,02	0,7
сухари панировочные	0,01	0	0	0	0	21	8,2	1,4	2,1	5,6	0,15	0	1,15	0
яйцо куриное	0	0,01	6,24	0,09	0	4,1	4,7	1,9	0,4	6,7	0,09	0,8	1,08	2,2
крупа манная	0,01	0	0	0	0	0,2	10	1,7	1,5	7,2	0,08	0	0	1,9
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	0	0	0,03	0	0	0
масло сливочное	0	0	14	0,07	0	0,6	1,3	1,1	0	1,4	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,06</b>	<b>0,3</b>	<b>51,2</b>	<b>0,16</b>	<b>0,29</b>	<b>189</b>	<b>160</b>	<b>213</b>	<b>32</b>	<b>291</b>	<b>0,87</b>	<b>30</b>	<b>39,1</b>	<b>50</b>

Способ термической обработки: запекание.

**Технология приготовления:**

Творог перетирают.

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

Протертый творог смешивают с заваренной и охлажденной вязкой манной кашей.

Добавляют сырые яйца, сахар, соль.

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

Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия до образования корочки, затем при температуре 180-200 градусов Цельсия до готовности (суммарно не менее 15 минут). Готовность блюда определяют по уплотнению структуры — запеканка легко отделяется от стенок противня.

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

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - поверхность ровная, без трещин; консистенция - упругая; поверхность - ровная; на разрезе - белый; вкус и запах - творожный с ванилином.

Помидоры, огурцы и яйца заправляют солью и перемешивают.

При отпуске салат заправляют растительным маслом.

Температура подачи: не более 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

✓ **САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК;**

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
морковь	45,8	36,6	0,5	0	2,5	12,3
яблоко	20,3	18	0,1	0,1	1,8	8
масло подсолнечное	6	6	0	6	0	53,9
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>6,1</b>	<b>4,3</b>	<b>74,2</b>

  

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
морковь	0,02	0,03	732	0	1,83	7,7	73	9,9	14	20	0,26	1,8	0,04	20
яблоко	0,01	0	0,9	0	1,8	4,7	50	2,9	1,6	2	0,4	0,4	0,05	1,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	77	0	0,7	0	0,2	0,01	8	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>733</b>	<b>0</b>	<b>3,63</b>	<b>90</b>	<b>123</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>0,67</b>	<b>10</b>	<b>0,09</b>	<b>22</b>

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

**Технология приготовления:**

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

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

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

Температура подачи: не более 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**ИКРА МОРКОВНАЯ;**

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
томатное пюре	16,8	16,8	0,6	0	1,8	9,5
лук репчатый	13,5	10,8	0,1	0	0,8	4
морковь	56,2	45	0,5	0	2,8	13,9
сахар-песок	0,7	0,7	0	0	0,6	2,5
масло подсолнечное	4,8	4,8	0	4,2	0	38
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0
кислота лимонная	0,3	0,3	0	0	0	0,1
<b>Выход:</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>1,2</b>	<b>4,2</b>	<b>6</b>	<b>68</b>

✓ **БОРЩ 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.)	Эн. ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
свекла ✓40	200	160	2,3	0,1	12,8	61,5
картофель ✓21,70	108,8	80	1,5	0,3	11,9	56
сахар-песок ✓2	10	10	0	0	9,1	36,3
сметана ✓10	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8
томатное пюре ✓6	30	30	1	0	3,2	16,9
капуста белокочанная ✓20	100	80	1,4	0,1	3,4	19,7
лук репчатый ✓10	50	40	0,5	0,1	3	14,7
морковь ✓12,5	62,5	50	0,6	0	3,1	15,4
петрушка (корень) ✓0,5	2,5	2	0	0	0,2	0,9
масло подсолнечное ✓4	20	20	0	17,6	0	158,2
лавровый лист ✓0,04	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
соль поваренная йодированная ✓1,5	1,5	1,5	0	0	0	0
кислота лимонная ✓0,2	1	1	0	0	0	0,3
бульон ✓160	800	800	15	3,5	2,2	100,6
<b>Выход:</b>	<b>1000</b>	<b>1000</b>	<b>23,5</b>	<b>28,3</b>	<b>50,6</b>	<b>551,8</b>

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	свекла	0,02	0,05	1,92	0	6,4	55,9	382	52	31	60	1,95	11	0,99	32
картофель	0,07	0,04	1,44	0	6,4	3,04	377	7	16	40	0,63	4	0,19	24	
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,08	0,25	0,2	0	0	0,03	0	0	0	
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7	
томатное пюре	0,01	0,01	36	0	3,12	2,28	167	5,3	12	18	0,52	0	0,18	0	
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,44	0	14,4	7,9	199	34	11	22	0,42	2,4	0,21	8	
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12	
морковь	0,02	0,03	600	0	1	7,98	83	12	17	24	0,3	2,5	0,04	28	
петрушка (корень)	0	0	0,02	0	0,28	0,12	5,68	1	0,4	1,3	0,01	0	0	2,2	
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0	
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0	
кислота лимонная	0	0	0,02	0	0,52	0,05	1,33	1,2	0,1	0,1	0,01	0	0,01	0	
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Выход:</b>	<b>0,16</b>	<b>0,21</b>	<b>673</b>	<b>0</b>	<b>33,8</b>	<b>535</b>	<b>1323</b>	<b>168</b>	<b>96</b>	<b>213</b>	<b>4,35</b>	<b>86</b>	<b>1,98</b>	<b>113</b>	

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

*Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 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, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.*

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

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

*Морковь и лук пассеруют с добавлением масла.*

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа перловая	0,16	0,08	0,62	0	0	1,2	163	9,1	90	134	3,02	1,7	2,6	12
масло сливочное	0	0,01	13,8	0,07	0	0,6	1,3	1,1	0	1,3	0,01	0	0,05	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	110	0	1,2	0,1	0,2	0,01	15	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,16</b>	<b>0,09</b>	<b>14,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>112</b>	<b>165</b>	<b>11</b>	<b>90</b>	<b>136</b>	<b>3,03</b>	<b>17</b>	<b>2,64</b>	<b>12</b>

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

✓ РИС ОТВАРНОЙ;

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	✓ 54	54	3,6	0,5	36,4	163,9
масло сливочное	✓ 6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
соль поваренная йодированная	✓ 0,506	0,5	0	0	0	0
вода	324	324	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>385,306</b>	<b>150</b>	<b>3,7</b>	<b>4,8</b>	<b>36,5</b>	<b>203,5</b>

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа рисовая	0,03	0,02	0	0	0	4,9	44,8	3,8	23	70	0,47	0,8	7,18	27
масло сливочное	0	0,01	18,4	0,09	0	0,8	1,69	1,4	0	1,8	0,01	0	0,06	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>18,4</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>153</b>	<b>46,6</b>	<b>6,9</b>	<b>24</b>	<b>73</b>	<b>0,49</b>	<b>21</b>	<b>7,24</b>	<b>27</b>

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Подготовленную крупу всыпают в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают на сито, дают воде стечь. Рис перекладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют горячим сливочным маслом, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия 5-7 мин. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

✓ **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.)	Эн. ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
минтай (филе) ✓ 903	✓ 68,8	60,9	9,1	0,5	0	40,7
томатное пюре ✓ 91	✓ 6,3	6,3	0,2	0	0,7	3,6
лук репчатый ✓ 124	✓ 12,2	9,8	0,1	0	0,7	3,6
морковь ✓ 313	✓ 21,9	17,5	0,2	0	1,1	5,4
петрушка (корень) ✓ 15	✓ 3,5	2,8	0	0	0,3	1,3
сахар-песок ✓ 254	✓ 1,8	1,8	0	0	1,6	6,5
масло подсолнечное ✓ 25	✓ 5,3	5,3	0	4,7	0	41,9
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0
вода	17,5	17,5	0	0	0	0
<b>Выход:</b> ≈ 100 г		<b>70</b>	<b>9,6</b>	<b>5,2</b>	<b>4,4</b>	<b>103</b>

Продукты	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет. экв; D - мкг)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	минтай (филе)	0,05	0,05	3,65	0,12	0,12	19	212	21	29	127	0,42	91	8,52
томатное пюре	0	0	7,56	0	0,66	0,5	35	1,1	2,5	3,8	0,11	0	0,04	0
лук репчатый	0	0	0	0	0,39	0,3	14,2	2,7	1,2	5	0,07	0,3	0,04	3
морковь	0,01	0,01	210	0	0,35	2,8	29,1	4,2	5,8	8,4	0,11	0,9	0,02	9,6
петрушка (корень)	0	0	0,03	0	0,39	0,2	7,95	1,4	0,5	1,8	0,02	0	0	3,1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>221</b>	<b>0,12</b>	<b>1,91</b>	<b>81</b>	<b>299</b>	<b>31</b>	<b>39</b>	<b>146</b>	<b>0,74</b>	<b>101</b>	<b>8,62</b>	<b>442</b>

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:**

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

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

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

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

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

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

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

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

✓ **РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ;**

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель ✓ 181,6	408	300	5,6	1,1	44,5	210,1
капуста белокочанная ✓ 20	100	80	1,4	0,1	3,4	19,7
лук репчатый ✓ 10	50	40	0,5	0,1	3	14,7
морковь ✓ 10	50	40	0,5	0	2,5	12,3
огурец соленый ✓ 15	75	60	0,5	0,1	0,9	6
сметана ✓ 10	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8
масло подсолнечное ✓ 4	20	20	0	17,6	0	158,2
лавровый лист ✓ 0,02	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
соль поваренная йодированная 0,3	1,5	1,5	0	0	0	0
бульон ✓ 140	700	700	13,2	3,1	1,9	88
<b>Выход:</b> ≈ 200	<b>1000</b>	<b>22,9</b>	<b>28,7</b>	<b>57,9</b>	<b>580,3</b>	

Продукты	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет. экв; D - мкг)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	картофель	0,26	0,17	5,4	0	24	11,4	1414	26	60	151	2,35	15	0,71	90
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,44	0	14,4	7,9	199	34	11	22	0,42	2,4	0,21	8	
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12	
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22	
огурец соленый	0,01	0,01	1,8	0	1,2	507	70,2	12	7,3	13	0,31	0	0	0	
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7	
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0	
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0	
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Выход:</b>	<b>0,33</b>	<b>0,28</b>	<b>521</b>	<b>0</b>	<b>42,1</b>	<b>990</b>	<b>1857</b>	<b>138</b>	<b>101</b>	<b>252</b>	<b>3,8</b>	<b>85</b>	<b>1,32</b>	<b>139</b>	

Способ термической обработки: варка.

**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, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

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

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

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

В кипящий бульон (или воду) кладут капусту, варят 10 мин, добавляют картофель, пассерованные репчатый лук и морковь, через 5-10 мин добавляют припущенные огурцы.

За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью.

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

Настаивают рассольник 10-12 мин.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	✓ 120,6	106,7	18,7	15	0	209,8
сахар-песок	✓ 4	4	0	0	3,6	14,5
мука пшеничная высший сорт	✓ 1,6	1,6	0,2	0	1	4,9
томатное пюре	✓ 8	8	0,3	0	0,9	4,5
капуста белокочанная	✓ 191	152,8	2,6	0,1	6,5	37,7
лук репчатый	✓ 13,4	10,7	0,1	0	0,8	3,9
морковь	✓ 6,6	5,3	0,1	0	0,3	1,6
масло сливочное	✓ 10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
масло подсолнечное	✓ 0,5	0,5	0	0,4	0	4
лавровый лист	✓ 0,1	0,1	0	0	0	0,3
соль поваренная йодированная	✓ 0,8	0,8	0	0	0	0
Масса мясной части в готовом блюде:		75,3				
Масса тушеной капусты в готовом блюде:		124,7				
<b>Выход:</b>		✓ 200	<b>22,1</b>	<b>21,9</b>	<b>13,2</b>	<b>339,4</b>

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг, I, Se, F - в мкг)									
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,62	0,3	0,2	1,2	0,02	0	0,08	0,4	
говядина 1 категории	0,05	0,13	0	0	0	53	289	8,5	20	175	2,51	7,7	0	67	
томатное пюре	0	0	9,6	0	0,83	0,6	44,5	1,4	3,2	4,9	0,14	0	0,05	0	
капуста белокочанная	0,03	0,05	2,75	0	27,5	15	380	65	21	41	0,8	4,6	0,4	15	
лук репчатый	0	0	0	0	0,43	0,3	15,5	2,9	1,3	5,4	0,07	0,3	0,05	3,3	
морковь	0	0	63,6	0	0,11	0,9	8,8	1,3	1,8	2,5	0,03	0,3	0	2,9	
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3	
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
лавровый лист	0	0	0,19	0	0,02	0	0,44	0,7	0,1	0,1	0,04	0	0	0	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	235	0,06	2,6	0,2	0,5	0,02	32	0	0	
<b>Выход:</b>	<b>0,08</b>	<b>0,19</b>	<b>103</b>	<b>0,13</b>	<b>28,9</b>	<b>306</b>	<b>743</b>	<b>84</b>	<b>48</b>	<b>233</b>	<b>3,66</b>	<b>45</b>	<b>0,67</b>	<b>89</b>	

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:**

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

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

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

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

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

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

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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