

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

2.4. Гигиена детей и подростков

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций



Новосибирск – 2021

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, 205 с.

Сборник подготовлен:

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

В сборнике представлены рецептуры блюд и кулинарных изделий для составления меню обучающимся общеобразовательных организаций, типовые меню завтраков и обедов, в том числе для детей с сахарным диабетом, целиакией, муковисцидозом и фенилкетонурией.

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

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

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

Сборник и программа Мониторинг питания и здоровья детей разработаны в рамках реализации мероприятий национального проекта «Демография», типовые меню прошли апробацию на общеобразовательных организациях Омской и Новосибирской области.

Содержание

| | |
|--|-----|
| I. Введение | 4 |
| II. Общие положения | 5 |
| III. Рецептуры блюд | 10 |
| 3.1. Холодные блюда | 10 |
| 3.2. Первые блюда | 23 |
| 3.3. Блюда из круп (каши) | 39 |
| 3.4. Гарниры | 53 |
| 3.5. Блюда из яиц и творога | 65 |
| 3.6. Блюда из рыбы | 76 |
| 3.7. Блюда из мяса | 85 |
| 3.8. Соусы | 106 |
| 3.9. Горячие напитки | 112 |
| 3.10. Холодные напитки | 133 |
| Приложение 1. Набор типовых меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов (основное меню завтрака и обеда и разработанные на его основе меню для детей с сахарным диабетом, муковисцидозом, целиакией и фенилкетонурией) | 148 |
| Приложение 2. Требования к качественным показателям продуктов питания, используемым для приготовления блюд меню горячих завтраков и обедов для обучающихся | 189 |
| Приложение 3. Качественные характеристики основных групп продуктов, которые необходимо оценивать в ходе бракеража сырой продукции | 197 |
| Приложение 4. Рекомендуемый режим питания обучающихся и распределение суточной калорийности по приемам пищи | 199 |
| Приложение 5. Рекомендуемая продолжительность тепловой обработки продуктов при приготовлении готовых блюд для завтраков и обедов обучающихся | 200 |
| Приложение 6. Обобщенные величины потерь пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке продуктов | 201 |
| Приложение 7. Нутриентные профили отдельных блюд | 202 |
| Список использованных источников | 204 |

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 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, приведенные в сборнике, базируются на применении щадящих методов кулинарной обработки. В рецептурах приведена информация по массе порции готовых блюд, по химическому составу блюд, содержанию витаминов и минералов. Для удобства в порционировании сырья для блюд из рубленого мяса (рыбы) приведены значения массы сырья на одну порцию. Нормы вложения продуктов приведены на стандартное сырье: мясо – говядина 1 категории; птица кури 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 приведен перечень продуктов для приготовления блюд по дням цикла и средние показатели за 10 дней, дана оценка пищевой и биологической ценности меню. Предложенные варианты меню адаптированы для организации питания детей с сахарным диабетом и муковисцидозом, приведены варианты меню для детей с фенилкетонурией и целиакией. В приложении 2 приведены рекомендации к качеству продуктов питания, используемых для приготовления блюд меню горячих завтраков и обедов для обучающихся. Данное приложение может быть использовано для подготовки конкурсной (контрактной) документации на поставки продуктов и (или) организацию питания. Варианты описания органолептических свойств основных видов пищевых продуктов, поступающих на пищеблоки школ для осуществления бракеража сырой продукции представлены в приложении 3 («Качественные характеристики основных групп продуктов, которые необходимо оценивать в ходе бракеража сырой продукции»).

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

II. Общие положения

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

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.

К числу принципов здорового питания, применительно к обучающимся общеобразовательных организаций, следует отнести: 1) обеспечение разнообразия меню¹; 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, а также продуктов содержащих витамины, микроэлементы и пищевые волокна (овощи, фрукты, ягоды, орехи и т.д.); 5) соблюдение требований санитарных норм и правил, технических регламентов при хранении продуктов и при приготовлении готовых блюд; 6) отсутствие в меню продуктов в технологии изготовления которых применялись усилители вкуса, красители, запрещенные консерванты, а также продуктов, запрещенных к употреблению в общеобразовательных организациях, продуктов с нарушениями условий хранения и с истекшим сроком годности, продуктов без маркировочных ярлыков и (или) без сопроводительных документов, подтверждающих безопасность пищевых продуктов.

¹ 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

При разработке меню горячих завтраков и обедов, соответствующего принципам здорового питания, особое внимание необходимо уделять сокращению потребления соли, сахара, жиров животного происхождения; 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 [15]. Рекомендуется дополнение блюд завтрака и обеда фруктами [15]. Для обеспечения биологической ценности рациона питания в меню наряду с продуктами массового потребления должны входить мед, ягоды, сухофрукты, обогащенные и функциональные пищевые продукты [12,15].

В соответствии с вступившими в силу требованиями, регламентированными СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», определены показатели значений суммарной массы блюд по приемам пищи, в том числе масса блюд школьного завтрака для детей 7-10 лет – не менее 500 г., обеда – 700 г. Предусмотрено сокращение количества потребляемой соли, сахара. Исключены из списка рекомендуемых продуктов – колбасные изделия. Список дополнен субпродуктами (печень, язык, сердце). Санитарными правилами и нормами [12] для обогащения меню детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах должна использоваться специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенная витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. В целях профилактики йододефицитных состояний для приготовления блюд - используется соль поваренная пищевая йодированная. В условиях общеобразовательной организации питание должно предоставляться всем обучающимся, в том числе имеющим заболевания, требующие индивидуального подхода в организации питания (сахарный диабет, целиакия, фенилкетонурия, муковисцидоз, пищевая аллергия) [12].

На линии раздачи температура горячих жидких блюд (супов, соусов) и напитков должна быть не менее 75 °С, горячих блюд и закусок, гарниров - не менее 65 °С, салатов, холодных закусок, холодных супов, холодных сладких блюд и напитков - не более 14 °С [17].

С целью обеспечения оптимального режима питания для питания обучающихся 1-4 классов рекомендуется выделение 1-2 перемен, в зависимости от количества обучающихся и вместимости столовой. 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.

Для внутренней оценки организации питания в общеобразовательной организации рекомендуется проведение мероприятий внутреннего/родительского и общественного контроля [16].

Для организации здорового питания детей 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 [15й].

Достаточность количества посадочных мест для организации 100% охвата организованным горячим питанием обучающихся 1-4 классов, исходя из возможности питания детей в 2 переменны 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 переменны; 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 объёма заказа пищевых продуктов для приготовления блюд в соответствии с меню целесообразно проводить расчет необходимого количества пищевого сырья по всем видам продуктов необходимых 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 питающихся одновременно детей (не превышающее количество посадочных мест в обеденном зале) и мощностью 1 единицы одноименного оборудования.

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

E *требуемая* – необходимая мощность механического оборудования, обеспечивающая переработку сырья в пересчете на день с максимальным коэффициентом использования оборудования.

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;

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* *требуемая*) сравнить с общей (суммарной) мощностью оборудования (*E* *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*_{изделия} – расчетная площадь одного кулинарного изделия (одной порции запеканки, омлета);

*S*_{противня} – расчетная площадь противня;

*N*_{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*_{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 одномоментно блюд, исходя из сложившейся в общеобразовательной организации практики использования котлов (кастрюль) объемами 40 л, 30 л и 25 л.

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

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

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

III. РЕЦЕПТУРЫ БЛЮД ДЛЯ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

3.1 ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ;

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------|-------------------|-------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| сыр российский | 15,6 | 15,0 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 53,7 |
| сыр российский | 31,2 | 30,0 | 7,0 | 8,8 | 0,0 | 107,5 |

| 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 |
| сыр российский | 0,01 | 0,04 | 39,0 | 0,04 | 0,10 | 122 | 13 | 132 | 5 | 75 | 0,2 | 0,0 | 2,2 |
| сыр российский | 0,01 | 0,09 | 78,0 | 0,09 | 0,21 | 243 | 26 | 264 | 11 | 150 | 0,3 | 0,0 | 4,4 |

Технология приготовления:

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

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

Перед раздачей порционированный сыр хранят в холодильнике.

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

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ);

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------|-------------------|-------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| масло сливочное | 10,0 | 10,0 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 |

| 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 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,01 | 65,3 | 0,02 | 0,00 | 1 | 2 | 1 | 0 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |

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 | | | | |
| огурец | 67,8 | 60,0 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |

| 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 |
| огурец | 0,02 | 0,02 | 6,0 | 0,12 | 6,00 | 5 | 85 | 14 | 8 | 25 | 0,4 | 1,8 | 0,2 |

Технология приготовления:

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

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

ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ;

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------|-------------------|-------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| томат | 67,8 | 60,0 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |

| Продукты | Витамины (B1,B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|----------|---|------|------|------|------|--|-----|----|----|----|-----|-----|-----|
| | B1 | B2 | A | pp | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| томат | 0,04 | 0,02 | 79,8 | 0,42 | 15,0 | 2 | 174 | 8 | 12 | 16 | 0,5 | 1,2 | 0,2 |

Технология приготовления:

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

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.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|-------------------|-------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| перец сладкий | 67,8 | 60,0 | 0,8 | 0,1 | 2,9 | 15,4 |

| Продукты | Витамины (B1,B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|---------------|---|------|-------|------|-----|--|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| | B1 | B2 | A | pp | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| перец сладкий | 0,05 | 0,05 | 150,0 | 0,60 | 120 | 1 | 98 | 5 | 4 | 10 | 0,3 | 1,8 | 0,1 |

Технология приготовления:

Перец перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дурилаггов, сеток. У перцев отрезают плодоножку, далее их 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 | | | | |
| лук зеленый | 8,1 | 7,2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1,4 |
| огурец | 23,7 | 21,0 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 3,0 |
| томат | 32,5 | 28,8 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 6,2 |
| масло подсолнечное | 3,0 | 3,0 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 27,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 60,0 | 0,6 | 3,1 | 1,8 | 37,6 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|
| | B1 | B2 | A | pp | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| лук зеленый | 0,00 | 0,01 | 24,0 | 0,04 | 2,16 | 1 | 19 | 7 | 1 | 2 | 0,1 | 0,1 | 0,0 |
| огурец | 0,01 | 0,01 | 2,1 | 0,04 | 2,10 | 2 | 30 | 5 | 3 | 9 | 0,1 | 0,6 | 0,1 |
| томат | 0,02 | 0,01 | 38,3 | 0,20 | 7,20 | 1 | 84 | 4 | 6 | 7 | 0,3 | 0,6 | 0,1 |
| масло подсолнечное | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 77 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,0 | 8,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,03 | 0,03 | 64,4 | 0,28 | 11,5 | 81 | 132 | 17 | 10 | 18 | 0,5 | 9,3 | 0,2 |

Технология приготовления:

Огурцы перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием 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: 54-63-2020 (от 7 до 11 лет)

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|-------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| яйцо куриное | 5,3 | 4,8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 7,5 |
| капуста белокочанная | 36,0 | 28,8 | 0,5 | 0,0 | 1,4 | 7,7 |
| огурец | 15,0 | 12,0 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,7 |
| томат | 15,0 | 12,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 2,6 |
| масло подсолнечное | 6,0 | 6,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 53,9 |
| 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 |
| вода | 3,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 60,0 | 1,3 | 6,6 | 2,2 | 73,4 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|----------|-----------|------------|-------------|------------|
| | B1 | B2 | A | pp | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| яйцо куриное | 0,00 | 0,02 | 12,5 | 0,17 | 0,00 | 6 | 7 | 3 | 1 | 9 | 0,1 | 1,0 | 1,5 |
| капуста белокочанная | 0,01 | 0,01 | 0,9 | 0,20 | 13,0 | 4 | 86 | 14 | 5 | 9 | 0,2 | 0,9 | 0,1 |
| огурец | 0,00 | 0,00 | 1,2 | 0,02 | 1,20 | 1 | 17 | 3 | 2 | 5 | 0,1 | 0,4 | 0,0 |
| томат | 0,01 | 0,00 | 16,0 | 0,08 | 3,00 | 0 | 35 | 2 | 2 | 3 | 0,1 | 0,2 | 0,1 |
| масло подсолнечное | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| кислота лимонная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 77 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,0 | 8,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,02 | 0,03 | 30,5 | 0,47 | 17,3 | 89 | 145 | 22 | 9 | 27 | 0,5 | 10,4 | 1,7 |

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 | 93,8 | 75,0 | 1,4 | 0,1 | 3,5 | 20,2 |
| лук репчатый | 7,5 | 6,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 2,4 |
| морковь | 7,5 | 6,0 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 2,0 |
| сахар-песок | 1,8 | 1,8 | 0,0 | 0,0 | 1,8 | 7,2 |
| масло подсолнечное | 6,0 | 6,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 53,9 |
| 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 | 1,6 | 6,1 | 6,2 | 85,7 |

| 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 |
| капуста белокочанная | 0,02 | 0,03 | 2,3 | 0,52 | 33,8 | 10 | 225 | 36 | 12 | 23 | 0,5 | 2,3 | 0,2 |
| лук репчатый | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,03 | 0,60 | 0 | 11 | 2 | 1 | 3 | 0,1 | 0,2 | 0,0 |
| морковь | 0,00 | 0,00 | 120,0 | 0,06 | 0,30 | 1 | 12 | 2 | 2 | 3 | 0,0 | 0,3 | 0,0 |
| сахар-песок | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| масло подсолнечное | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| кислота лимонная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 77 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,0 | 8,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,02 | 0,03 | 122,3 | 0,61 | 34,8 | 89 | 248 | 40 | 15 | 30 | 0,6 | 10,7 | 0,3 |

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: 54-83-2020 (от 7 до 11 лет)

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|-------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| капуста белокочанная | 63,0 | 50,4 | 0,9 | 0,1 | 2,4 | 13,6 |
| морковь | 7,5 | 6,0 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 2,0 |
| сахар-песок | 3,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 12,0 |
| масло подсолнечное | 6,0 | 6,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 53,9 |
| вода | 3,0 | 3,0 | 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 | 1,0 | 6,1 | 5,8 | 81,5 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|--------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|
| | B1 | B2 | A | pp | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| капуста белокочанная | 0,02 | 0,02 | 1,5 | 0,35 | 22,7 | 7 | 151 | 24 | 8 | 16 | 0,3 | 1,5 | 0,2 |
| морковь | 0,00 | 0,00 | 120,0 | 0,06 | 0,30 | 1 | 12 | 2 | 2 | 3 | 0,0 | 0,3 | 0,0 |
| сахар-песок | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| масло подсолнечное | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| кислота лимонная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 77 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,0 | 8,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,02 | 0,02 | 121,5 | 0,41 | 23,1 | 85 | 163 | 27 | 10 | 19 | 0,4 | 9,8 | 0,2 |

Технология приготовления:

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

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ;

Номер рецептуры: 54-93-2020 (от 7 до 11 лет)

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|-------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| яблоко | 13,6 | 12,0 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 5,3 |
| капуста белокочанная | 42,8 | 34,2 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 9,2 |
| морковь | 15,0 | 12,0 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 4,0 |
| масло подсолнечное | 6,0 | 6,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 53,9 |
| 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 |
| вода | 3,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 60,0 | 0,8 | 6,0 | 3,6 | 72,4 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|--------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|
| | B1 | B2 | A | pp | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| яблоко | 0,00 | 0,00 | 0,6 | 0,04 | 1,20 | 3 | 33 | 2 | 1 | 1 | 0,3 | 0,2 | 0,0 |
| капуста белокочанная | 0,01 | 0,01 | 1,0 | 0,24 | 15,4 | 4 | 103 | 16 | 5 | 11 | 0,2 | 1,0 | 0,1 |
| морковь | 0,01 | 0,01 | 240,0 | 0,12 | 0,60 | 3 | 24 | 3 | 5 | 7 | 0,1 | 0,6 | 0,0 |
| масло подсолнечное | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| кислота лимонная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 77 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,0 | 8,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,02 | 0,02 | 241,6 | 0,40 | 17,3 | 88 | 160 | 22 | 11 | 19 | 0,6 | 9,9 | 0,2 |

Технология приготовления:

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

Морковь перебирают, замачивают 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 | 27,8 | 22,2 | 0,5 | 0,1 | 0,8 | 6,0 |
| огурец | 17,2 | 13,8 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,8 |
| томат | 17,2 | 13,8 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 2,7 |
| яйцо куриное | 8,6 | 7,8 | 0,9 | 0,8 | 0,0 | 11,0 |
| масло подсолнечное | 3,6 | 3,6 | 0,0 | 3,2 | 0,0 | 28,5 |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 60,0 | 1,6 | 4,1 | 1,6 | 50,0 |

| 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 | Se |
| капуста цветная | 0,02 | 0,02 | 0,4 | 0,18 | 6,22 | 2 | 39 | 5 | 3 | 10 | 0,3 | 0,7 | 0,1 |
| огурец | 0,00 | 0,00 | 0,8 | 0,02 | 0,55 | 1 | 16 | 3 | 2 | 5 | 0,1 | 0,4 | 0,0 |
| томат | 0,01 | 0,00 | 11,0 | 0,08 | 1,38 | 0 | 33 | 2 | 2 | 3 | 0,1 | 0,3 | 0,1 |
| яйцо куриное | 0,00 | 0,03 | 12,2 | 0,22 | 0,00 | 8 | 9 | 4 | 1 | 13 | 0,2 | 1,6 | 2,1 |
| масло подсолнечное | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 59 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,0 | 8,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,03 | 0,05 | 24,4 | 0,50 | 8,15 | 70 | 97 | 14 | 8 | 31 | 0,6 | 10,9 | 2,3 |

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 - свойственные овощам и растительному маслу.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК;

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

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

| 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 |
| морковь | 0,02 | 0,03 | 732,0 | 0,37 | 1,83 | 8 | 73 | 10 | 14 | 20 | 0,3 | 1,8 | 0,0 |
| яблоко | 0,01 | 0,00 | 0,9 | 0,05 | 1,80 | 5 | 50 | 3 | 2 | 2 | 0,4 | 0,4 | 0,1 |
| масло подсолнечное | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 77 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,0 | 8,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,03 | 0,03 | 732,9 | 0,42 | 3,63 | 90 | 123 | 14 | 16 | 22 | 0,7 | 10,2 | 0,1 |

Технология приготовления:

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ИКРА МОРКОВНАЯ;

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

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

| Продукты | Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|--------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-------------|------------|
| | B1 | B2 | A | pp | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| томатное пюре | 0,01 | 0,00 | 20,2 | 0,15 | 1,75 | 1 | 93 | 3 | 7 | 10 | 0,3 | 0,0 | 0,1 |
| лук репчатый | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,04 | 0,43 | 0 | 16 | 3 | 1 | 5 | 0,1 | 0,3 | 0,1 |
| морковь | 0,02 | 0,03 | 540,0 | 0,36 | 0,90 | 7 | 75 | 11 | 15 | 22 | 0,3 | 2,3 | 0,0 |
| сахар-песок | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| масло подсолнечное | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| кислота лимонная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 59 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,0 | 8,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,03 | 0,03 | 560,2 | 0,55 | 3,23 | 68 | 184 | 18 | 23 | 37 | 0,7 | 10,6 | 0,2 |

Технология приготовления:

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

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

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

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

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 | 71,2 | 57,0 | 0,8 | 0,1 | 4,6 | 21,9 |
| масло подсолнечное | 3,0 | 3,0 | 0,0 | 2,6 | 0,0 | 23,7 |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 60,0 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,6 |

| 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 |
| свекла | 0,01 | 0,02 | 0,7 | 0,09 | 2,28 | 20 | 136 | 19 | 11 | 21 | 0,7 | 4,0 | 0,4 |
| масло подсолнечное | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 59 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,0 | 8,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,01 | 0,02 | 0,7 | 0,09 | 2,28 | 79 | 136 | 19 | 11 | 22 | 0,7 | 12,0 | 0,4 |

Технология приготовления:

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

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

**САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ;
Номер рецептуры: 54-14з-2020 (от 7 до 11 лет)**

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|-------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| свекла | 56,2 | 45,0 | 0,6 | 0,0 | 3,6 | 17,3 |
| курага | 6,4 | 6,0 | 0,3 | 0,0 | 2,8 | 12,5 |
| изюм | 6,1 | 6,0 | 0,1 | 0,0 | 3,6 | 15,1 |
| масло подсолнечное | 3,6 | 3,6 | 0,0 | 3,2 | 0,0 | 28,5 |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 60,0 | 1,0 | 3,2 | 10,0 | 73,4 |

| 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 |
| свекла | 0,01 | 0,01 | 0,5 | 0,07 | 1,80 | 16 | 108 | 15 | 9 | 17 | 0,6 | 3,2 | 0,3 |
| курага | 0,00 | 0,01 | 21,0 | 0,14 | 0,10 | 1 | 86 | 8 | 5 | 8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| изюм | 0,01 | 0,00 | 0,2 | 0,03 | 0,00 | 5 | 41 | 4 | 2 | 7 | 0,2 | 0,1 | 0,0 |
| масло подсолнечное | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 59 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,0 | 8,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,02 | 0,02 | 21,8 | 0,24 | 1,90 | 81 | 234 | 28 | 16 | 31 | 0,9 | 11,2 | 0,3 |

Технология приготовления:

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

Курагу замачивают, промывают проточной водой, измельчают.

Изюм перебирают, очищая от плодоножек, замачивают, просушивают.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ;

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

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

| 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 |
| томатное пюре | 0,01 | 0,00 | 20,2 | 0,15 | 1,75 | 1 | 93 | 3 | 7 | 10 | 0,3 | 0,0 | 0,1 |
| лук репчатый | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,04 | 0,43 | 0 | 16 | 3 | 1 | 5 | 0,1 | 0,3 | 0,1 |
| свекла | 0,01 | 0,01 | 0,5 | 0,07 | 1,80 | 16 | 108 | 15 | 9 | 17 | 0,6 | 3,2 | 0,3 |
| сахар-песок | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| масло подсолнечное | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| кислота лимонная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 59 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,0 | 8,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,02 | 0,01 | 20,7 | 0,26 | 4,13 | 76 | 217 | 22 | 17 | 33 | 0,9 | 11,5 | 0,4 |

Технология приготовления:

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|-------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| картофель | 23,9 | 17,6 | 0,3 | 0,1 | 2,6 | 12,3 |
| лук репчатый | 15,0 | 12,0 | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,4 |
| морковь | 10,0 | 8,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 2,5 |
| свекла | 15,0 | 12,0 | 0,2 | 0,0 | 1,0 | 4,6 |
| огурец соленый | 30,0 | 24,0 | 0,2 | 0,0 | 0,4 | 2,4 |
| масло подсолнечное | 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 | 5,4 | 89,5 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, рр - 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 | Se |
| картофель | 0,02 | 0,01 | 0,3 | 0,25 | 1,41 | 1 | 83 | 2 | 4 | 9 | 0,1 | 0,9 | 0,0 |
| лук репчатый | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,05 | 0,48 | 0 | 17 | 3 | 1 | 6 | 0,1 | 0,4 | 0,1 |
| морковь | 0,00 | 0,00 | 96,0 | 0,06 | 0,16 | 1 | 13 | 2 | 3 | 4 | 0,1 | 0,4 | 0,0 |
| свекла | 0,00 | 0,00 | 0,1 | 0,02 | 0,48 | 4 | 29 | 4 | 2 | 4 | 0,2 | 0,8 | 0,1 |
| огурец соленый | 0,00 | 0,00 | 0,7 | 0,04 | 0,48 | 203 | 28 | 5 | 3 | 5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| масло подсолнечное | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 59 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,0 | 8,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,02 | 0,01 | 97,2 | 0,42 | 3,01 | 268 | 170 | 16 | 13 | 29 | 0,6 | 10,5 | 0,2 |

Технология приготовления:

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

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

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

Огурцы очищают от кожицы и семян, нарезают ломтиками 1 x 6 мм, отжимают.

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

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

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

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 | 56,2 | 45,0 | 0,6 | 0,0 | 3,1 | 15,2 |
| сахар-песок | 1,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 4,8 |
| чернослив | 16,1 | 15,0 | 0,3 | 0,1 | 8,6 | 36,8 |
| Выход: | | 60,0 | 0,9 | 0,1 | 12,9 | 56,8 |

| 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 |
| морковь | 0,03 | 0,03 | 900,0 | 0,45 | 2,25 | 9 | 90 | 12 | 17 | 25 | 0,3 | 2,3 | 0,1 |
| сахар-песок | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| чернослив | 0,00 | 0,01 | 1,5 | 0,26 | 0,45 | 2 | 130 | 12 | 15 | 12 | 0,5 | 0,1 | 0,0 |
| Выход: | 0,03 | 0,04 | 901,5 | 0,71 | 2,70 | 11 | 220 | 24 | 32 | 37 | 0,8 | 2,3 | 0,1 |

Технология приготовления:

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

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

Морковь и чернослив смешивают в одной емкости и добавляют сахар.

Характеристика блюда на выходе:

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

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ
Номер рецептуры: 54-18з-2020 (от 7 до 11 лет)

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------|-------------------|-------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| свекла | 62,2 | 49,8 | 0,7 | 0,0 | 4,0 | 19,2 |
| чернослив | 7,7 | 7,2 | 0,2 | 0,0 | 3,8 | 16,1 |
| масло подсолнечное | 3,6 | 3,6 | 0,0 | 3,2 | 0,0 | 28,5 |
| Выход: | | 60,0 | 0,9 | 3,2 | 7,8 | 63,8 |

| 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 |
| свекла | 0,01 | 0,02 | 0,6 | 0,08 | 1,99 | 17 | 119 | 16 | 10 | 19 | 0,6 | 3,5 | 0,3 |
| чернослив | 0,00 | 0,01 | 0,4 | 0,10 | 0,09 | 1 | 52 | 5 | 6 | 5 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| масло подсолнечное | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,01 | 0,03 | 1,0 | 0,18 | 2,08 | 18 | 171 | 21 | 16 | 24 | 0,8 | 3,5 | 0,3 |

Технология приготовления:

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

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

Смешивают чернослив с нарезанной свеклой, добавляют растительное масло.

Характеристика блюда на выходе:

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

МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|-------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| морковь | 45,0 | 36,0 | 0,4 | 0,0 | 2,3 | 11,1 |
| лук репчатый | 11,2 | 9,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 3,3 |
| томатное пюре | 9,0 | 9,0 | 0,3 | 0,0 | 1,0 | 5,1 |
| масло подсолнечное | 6,0 | 6,0 | 0,0 | 5,3 | 0,0 | 47,5 |
| сахар-песок | 2,1 | 2,1 | 0,0 | 0,0 | 1,9 | 7,6 |
| вода | 6,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 |
| кислота лимонная | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| Выход: | | 60,0 | 0,9 | 5,3 | 5,8 | 74,7 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|--------------|-------------|------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| | B1 | B2 | A | pp | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| морковь | 0,02 | 0,02 | 432 | 0,29 | 0,72 | 6 | 60 | 9 | 12 | 17 | 0,2 | 1,8 | 0 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,36 | 0 | 13 | 2 | 1 | 5 | 0,1 | 0,3 | 0 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 10,8 | 0,08 | 0,9 | 1 | 50 | 2 | 4 | 5 | 0,2 | 0 | 0,1 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 58,3 | 0 | 0,64 | 0,04 | 0 | 0 | 7,9 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,28 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,02 | 0,02 | 442,8 | 0,41 | 2,3 | 65 | 124 | 13,9 | 16,7 | 27,5 | 0,45 | 10 | 0,1 |

Технология приготовления:

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

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

Овощи нарезают соломкой, пассеруют на растительном масле, затем добавляют томатное пюре и пассеруют ещё 7-10 мин. После этого вводят воду, лимонную кислоту и кипятят 15-20 мин. В конце варки добавляют соль, сахар.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - жидкая; цвет - темно-красный с кусочками овощей, входящих в рецептуру; вкус и запах - продуктов, входящих в состав.

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------|-------------------|-----------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| горошек зеленый консерв. | 93,0 | 60,0 | 1,8 | 0,1 | 3,6 | 22,1 |
| Выход: | | 60 | 1,8 | 0,1 | 3,6 | 22,1 |

| 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 |
| горошек зеленый консерв. | 0,05 | 0,02 | 18 | 0,34 | 2,4 | 164 | 49 | 11 | 11 | 32 | 0,37 | 0 | 0,7 |
| Выход: | 0,05 | 0,02 | 18,0 | 0,34 | 2,4 | 164 | 49 | 10,6 | 10,6 | 32,4 | 0,37 | 0 | 0,7 |

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.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: зерна сохранили форму; консистенция: зерна мягкие; цвет: характерный для входящих в состав изделия продуктов; вкус и запах: характерный для входящих в состав изделия продуктов, без посторонних привкусов и запахов.

КУКУРУЗА САХАРНАЯ

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|-------------------|-----------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| кукуруза консервированная | 93,0 | 60,0 | 1,2 | 0,2 | 6,1 | 31,3 |
| Выход: | | 60 | 1,2 | 0,2 | 6,1 | 31,3 |

| 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 |
| кукуруза консервированная | 0,01 | 0,02 | 0,72 | 0,42 | 1,2 | 182 | 68 | 22 | 7 | 21 | 0,19 | 0 | 0,3 |
| Выход: | 0,01 | 0,02 | 0,7 | 0,42 | 1,2 | 182 | 68 | 22,2 | 6,8 | 21,4 | 0,19 | 0 | 0,3 |

Технология приготовления:

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

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.

3.2 ПЕРВЫЕ БЛЮДА

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ;

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|-------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| петрушка (корень) | 2,5 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,9 |
| сметана | 50 | 50 | 1,2 | 8,8 | 1,5 | 90,1 |
| мука пшеничная высший сорт | 10 | 10 | 1 | 0,1 | 6,4 | 30,5 |
| томатное пюре | 6 | 6 | 0,2 | 0 | 0,6 | 3,4 |
| капуста белокочанная | 350 | 280 | 4,7 | 0,2 | 12 | 69,1 |
| лук репчатый | 50 | 40 | 0,5 | 0,1 | 3 | 14,7 |
| морковь | 50 | 40 | 0,5 | 0 | 2,5 | 12,3 |
| масло подсолнечное | 20 | 20 | 0 | 17,6 | 0 | 158,2 |
| лавровый лист | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| соль поваренная йодированная | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| бульон | 800 | 800 | 15 | 3,5 | 2,2 | 100,6 |
| Выход: | | 1000 | 23,1 | 30,3 | 28,5 | 480,3 |

| 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 |
| петрушка (корень) | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,28 | 0 | 6 | 1 | 0 | 1 | 0,01 | 0 | 0 |
| сметана | 0,01 | 0,04 | 48 | 0,24 | 0,06 | 13 | 45 | 38 | 3 | 26 | 0,09 | 4,5 | 0,18 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,01 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 10 | 2 | 1 | 7 | 0,1 | 0,15 | 0,53 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 7,2 | 0,05 | 0,62 | 0,46 | 33,4 | 1,1 | 2,4 | 3,7 | 0,1 | 0 | 0,04 |
| капуста белокочанная | 0,06 | 0,09 | 5,04 | 1,57 | 50,4 | 27,7 | 697 | 118 | 39 | 76 | 1,46 | 8,4 | 0,74 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,01 | 0 | 0,16 | 1,6 | 1,22 | 58,1 | 11 | 4,9 | 20 | 0,28 | 1,2 | 0,18 |
| морковь | 0,02 | 0,02 | 480 | 0,32 | 0,8 | 6,38 | 66,4 | 9,5 | 13 | 19 | 0,24 | 2 | 0,04 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 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 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 441 | 0,11 | 4,9 | 0,3 | 1 | 0,04 | 60 | 0 |
| бульон | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,11 | 0,16 | 541 | 2,46 | 53,8 | 491 | 917 | 186 | 65 | 155 | 2,39 | 76,3 | 1,71 |

Технология приготовления:

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

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

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

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

Морковь припускают с маслом и небольшим количеством бульона до полуготовности.

Нашинкованный лук слегка бланшируют и пассируют на масле.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|-------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| морковь | 62,5 | 50 | 0,6 | 0 | 3,1 | 15,4 |
| петрушка (корень) | 2,5 | 2 | 0 | 0 | 0,2 | 0,9 |
| свекла | 200 | 160 | 2,3 | 0,1 | 12,8 | 61,5 |
| картофель | 108,8 | 80 | 1,5 | 0,3 | 11,9 | 56 |
| сахар-песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,1 | 36,3 |
| сметана | 50 | 50 | 1,2 | 8,8 | 1,5 | 90,1 |
| томатное пюре | 30 | 30 | 1 | 0 | 3,2 | 16,9 |
| капуста белокочанная | 100 | 80 | 1,4 | 0,1 | 3,4 | 19,7 |
| лук репчатый | 50 | 40 | 0,5 | 0,1 | 3 | 14,7 |
| масло подсолнечное | 20 | 20 | 0 | 17,6 | 0 | 158,2 |
| лавровый лист | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| соль поваренная йодированная | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,3 |
| бульон | 800 | 800 | 15 | 3,5 | 2,2 | 100,6 |
| Выход: | | 1000 | 23,5 | 30,5 | 50,5 | 571,1 |

| 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 |
| морковь | 0,02 | 0,03 | 600 | 0,4 | 1 | 7,98 | 83 | 12 | 17 | 24 | 0,3 | 2,5 | 0,04 |
| петрушка (корень) | 0 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,28 | 0,12 | 5,68 | 1 | 0,4 | 1,3 | 0,01 | 0 | 0 |
| свекла | 0,02 | 0,05 | 1,92 | 0,26 | 6,4 | 55,9 | 382 | 52 | 31 | 60 | 1,95 | 11,2 | 0,99 |
| картофель | 0,07 | 0,04 | 1,44 | 1,15 | 6,4 | 3,04 | 377 | 7 | 16 | 40 | 0,63 | 4 | 0,19 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,08 | 0,25 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 |
| сметана | 0,01 | 0,04 | 48 | 0,24 | 0,06 | 13,3 | 45,2 | 38 | 3,5 | 26 | 0,09 | 4,5 | 0,18 |
| томатное пюре | 0,01 | 0,01 | 36 | 0,26 | 3,12 | 2,28 | 167 | 5,3 | 12 | 18 | 0,52 | 0 | 0,18 |
| капуста белокочанная | 0,02 | 0,03 | 1,44 | 0,45 | 14,4 | 7,9 | 199 | 34 | 11 | 22 | 0,42 | 2,4 | 0,21 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,01 | 0 | 0,16 | 1,6 | 1,22 | 58,1 | 11 | 4,9 | 20 | 0,28 | 1,2 | 0,18 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 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 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 441 | 0,11 | 4,9 | 0,3 | 1 | 0,04 | 60 | 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 |
| бульон | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,16 | 0,21 | 689 | 2,94 | 33,8 | 533 | 1320 | 168 | 96 | 213 | 4,35 | 85,8 | 1,98 |

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.

В кипящий бульон 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 | | | | |
| сметана | 50 | 50 | 1,2 | 8,8 | 1,5 | 90,1 |
| картофель | 408 | 300 | 5,6 | 1,1 | 44,5 | 210,1 |
| крупа рисовая | 20 | 20 | 1,3 | 0,2 | 13,5 | 60,7 |
| лук репчатый | 50 | 40 | 0,5 | 0,1 | 3 | 14,7 |
| морковь | 50 | 40 | 0,5 | 0 | 2,5 | 12,3 |
| огурец соленый | 75 | 60 | 0,5 | 0,1 | 0,9 | 6 |
| масло подсолнечное | 20 | 20 | 0 | 17,6 | 0 | 158,2 |
| лавровый лист | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| соль поваренная йодированная | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| бульон | 750 | 750 | 14,1 | 3,3 | 2 | 94,3 |
| Выход: | | 1000 | 23,7 | 31,2 | 68 | 646,9 |

| 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 |
| сметана | 0,01 | 0,04 | 48 | 0,24 | 0,06 | 13,3 | 45,2 | 38 | 3,5 | 26 | 0,09 | 4,5 | 0,18 |
| картофель | 0,26 | 0,17 | 5,4 | 4,32 | 24 | 11,4 | 1414 | 26 | 60 | 151 | 2,35 | 15 | 0,71 |
| крупа рисовая | 0,01 | 0,01 | 0 | 0,53 | 0 | 1,82 | 16,6 | 1,4 | 8,7 | 26 | 0,17 | 0,28 | 2,66 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,01 | 0 | 0,16 | 1,6 | 1,22 | 58,1 | 11 | 4,9 | 20 | 0,28 | 1,2 | 0,18 |
| морковь | 0,02 | 0,02 | 480 | 0,32 | 0,8 | 6,38 | 66,4 | 9,5 | 13 | 19 | 0,24 | 2 | 0,04 |
| огурец соленый | 0,01 | 0,01 | 1,8 | 0,1 | 1,2 | 507 | 70,2 | 12 | 7,3 | 13 | 0,31 | 0 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 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 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 441 | 0,11 | 4,9 | 0,3 | 1 | 0,04 | 60 | 0 |
| бульон | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,32 | 0,26 | 536 | 5,67 | 27,7 | 982 | 1672 | 105 | 98 | 257 | 3,55 | 83 | 3,77 |

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

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

Морковь и лук пассеруют с добавлением масла.

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

Крупу рисовую перебирают, промывают несколько раз, меняя воду.

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

В кипящий бульон 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 | | | | |
| сметана | 50 | 50 | 1,2 | 8,8 | 1,5 | 90,1 |
| картофель | 408 | 300 | 5,6 | 1,1 | 44,5 | 210,1 |
| капуста белокочанная | 100 | 80 | 1,4 | 0,1 | 3,4 | 19,7 |
| лук репчатый | 50 | 40 | 0,5 | 0,1 | 3 | 14,7 |
| морковь | 50 | 40 | 0,5 | 0 | 2,5 | 12,3 |
| огурец соленый | 75 | 60 | 0,5 | 0,1 | 0,9 | 6 |
| масло подсолнечное | 20 | 20 | 0 | 17,6 | 0 | 158,2 |
| лавровый лист | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| соль поваренная йодированная | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| бульон | 700 | 700 | 13,2 | 3,1 | 1,9 | 88 |
| Выход: | | 1000 | 22,9 | 30,9 | 57,8 | 599,6 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|--|-------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|
| | B1 | B2 | A | pp | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| сметана | 0,01 | 0,04 | 48 | 0,24 | 0,06 | 13,3 | 45,2 | 38 | 3,5 | 26 | 0,09 | 4,5 | 0,18 |
| картофель | 0,26 | 0,17 | 5,4 | 4,32 | 24 | 11,4 | 1414 | 26 | 60 | 151 | 2,35 | 15 | 0,71 |
| капуста белокочанная | 0,02 | 0,03 | 1,44 | 0,45 | 14,4 | 7,9 | 199 | 34 | 11 | 22 | 0,42 | 2,4 | 0,21 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,01 | 0 | 0,16 | 1,6 | 1,22 | 58,1 | 11 | 4,9 | 20 | 0,28 | 1,2 | 0,18 |
| морковь | 0,02 | 0,02 | 480 | 0,32 | 0,8 | 6,38 | 66,4 | 9,5 | 13 | 19 | 0,24 | 2 | 0,04 |
| огурец соленый | 0,01 | 0,01 | 1,8 | 0,1 | 1,2 | 507 | 70,2 | 12 | 7,3 | 13 | 0,31 | 0 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 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 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 441 | 0,11 | 4,9 | 0,3 | 1 | 0,04 | 60 | 0 |
| бульон | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,33 | 0,28 | 537 | 5,59 | 42,1 | 988 | 1854 | 137 | 101 | 252 | 3,8 | 85,1 | 1,32 |

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 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 | | | | |
| петрушка (корень) | 12,5 | 10 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 4,7 |
| картофель | 544 | 400 | 7,5 | 1,4 | 59,3 | 280,1 |
| говядина I категории | 128,8 | 114 | 19,9 | 16,1 | 0 | 224,2 |
| яйцо куриное | 8,8 | 8 | 1 | 0,8 | 0,1 | 11,3 |
| томатное пюре | 10 | 10 | 0,3 | 0 | 1,1 | 5,6 |
| лук репчатый | 62,5 | 50 | 0,7 | 0,1 | 3,7 | 18,3 |
| морковь | 50 | 40 | 0,5 | 0 | 2,5 | 12,3 |
| лавровый лист | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| соль поваренная йодированная | 2,4 | 2,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 10 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| бульон | 700 | 700 | 13,2 | 3,1 | 1,9 | 88 |
| Выход: | | 1000 | 43,2 | 21,6 | 69,6 | 645 |

| 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 |
| петрушка (корень) | 0,01 | 0,01 | 0,12 | 0,1 | 1,4 | 0,61 | 28,4 | 5 | 1,9 | 6,4 | 0,06 | 0,01 | 0,01 |
| картофель | 0,35 | 0,22 | 7,2 | 5,76 | 32 | 15,2 | 1886 | 35 | 80 | 202 | 3,13 | 20 | 0,94 |
| говядина I категории | 0,05 | 0,14 | 0 | 7,48 | 0 | 56,3 | 308 | 9 | 22 | 186 | 2,68 | 8,21 | 0 |
| яйцо куриное | 0 | 0,03 | 12,5 | 0,23 | 0 | 8,15 | 9,3 | 3,9 | 0,8 | 13 | 0,17 | 1,6 | 2,16 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 12 | 0,09 | 1,04 | 0,76 | 55,6 | 1,8 | 4 | 6,1 | 0,17 | 0 | 0,06 |
| лук репчатый | 0,02 | 0,01 | 0 | 0,2 | 2 | 1,52 | 72,6 | 14 | 6,1 | 25 | 0,35 | 1,5 | 0,22 |
| морковь | 0,02 | 0,02 | 480 | 0,32 | 0,8 | 6,38 | 66,4 | 9,5 | 13 | 19 | 0,24 | 2 | 0,04 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,37 | 0 | 0,04 | 0,03 | 0,88 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 0,07 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 706 | 0,18 | 7,8 | 0,5 | 1,6 | 0,06 | 96 | 0 |
| вода | 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 |
| Выход: | 0,45 | 0,43 | 512 | 14,2 | 37,3 | 795 | 2428 | 87 | 129 | 460 | 6,93 | 129 | 3,43 |

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют, делят на две части.

Одну часть лука бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой, вторую часть лука бланшируют отдельно для добавления в мясо.

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

В кипящий бульон 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 | | | | |
| морковь | 50 | 40 | 0,5 | 0 | 2,5 | 12,3 |
| картофель | 272 | 200 | 3,8 | 0,7 | 29,7 | 140 |
| яйцо куриное | 9,7 | 8,8 | 1,1 | 0,9 | 0,1 | 12,4 |
| мука пшеничная высший сорт | 30,8 | 30,8 | 3,1 | 0,4 | 19,6 | 94 |
| лук репчатый | 50 | 40 | 0,5 | 0,1 | 3 | 14,7 |
| масло сливочное | 3,5 | 3,5 | 0 | 2,5 | 0 | 23 |
| масло подсолнечное | 10 | 10 | 0 | 8,8 | 0 | 79,1 |
| лавровый лист | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| соль поваренная йодированная | 0,9 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 45,8 | 45,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| бульон | 750 | 750 | 14,1 | 3,3 | 2 | 94,3 |
| Выход: | | 1000 | 23,1 | 16,7 | 57 | 470,3 |

| 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 | 0,02 | 0,02 | 480 | 0,32 | 0,8 | 6,38 | 66,4 | 9,5 | 13 | 19 | 0,24 | 2 | 0,04 |
| картофель | 0,17 | 0,11 | 3,6 | 2,88 | 16 | 7,6 | 943 | 18 | 40 | 101 | 1,57 | 10 | 0,47 |
| яйцо куриное | 0 | 0,03 | 13,7 | 0,25 | 0 | 8,96 | 10,2 | 4,3 | 0,9 | 15 | 0,19 | 1,76 | 2,38 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,04 | 0,01 | 0 | 0,3 | 0 | 0,7 | 31,2 | 4,9 | 4,3 | 23 | 0,32 | 0,46 | 1,63 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,01 | 0 | 0,16 | 1,6 | 1,22 | 58,1 | 11 | 4,9 | 20 | 0,28 | 1,2 | 0,18 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 13,7 | 0,01 | 0 | 0,19 | 0,44 | 0,4 | 0 | 0,6 | 0,01 | 0 | 0,03 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 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 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 265 | 0,07 | 2,9 | 0,2 | 0,6 | 0,02 | 36 | 0 |
| вода | 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 |
| Выход: | 0,24 | 0,18 | 511 | 3,92 | 18,4 | 290 | 1110 | 52 | 64 | 180 | 2,7 | 51,4 | 4,73 |

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

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

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 минуты до готовности добавляют лавровый лист.

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

В тарелки с разложенными клецками наливают суп.

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 | | | | |
| картофель | 544 | 400 | 7,5 | 1,4 | 59,3 | 280,1 |
| макаронные изделия высшего сорта | 40 | 40 | 4,1 | 0,5 | 25,7 | 123,3 |
| лук репчатый | 50 | 40 | 0,5 | 0,1 | 3 | 14,7 |
| морковь | 50 | 40 | 0,5 | 0 | 2,5 | 12,3 |
| масло подсолнечное | 10 | 10 | 0 | 8,8 | 0 | 79,1 |
| лавровый лист | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| соль поваренная йодированная | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| бульон | 700 | 700 | 13,2 | 3,1 | 1,9 | 88 |
| Выход: | | 1000 | 25,8 | 13,9 | 92,5 | 598 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, 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 |
| картофель | 0,35 | 0,22 | 7,2 | 5,76 | 32 | 15,2 | 1886 | 35 | 80 | 202 | 3,13 | 20 | 0,94 |
| макаронные изделия высшего сорта | 0,05 | 0,01 | 0 | 0,93 | 0 | 0,91 | 40,8 | 6,7 | 5,6 | 30 | 0,56 | 0,6 | 0 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,01 | 0 | 0,16 | 1,6 | 1,22 | 58,1 | 11 | 4,9 | 20 | 0,28 | 1,2 | 0,18 |
| морковь | 0,02 | 0,02 | 480 | 0,32 | 0,8 | 6,38 | 66,4 | 9,5 | 13 | 19 | 0,24 | 2 | 0,04 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 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 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 441 | 0,11 | 4,9 | 0,3 | 1 | 0,04 | 60 | 0 |
| бульон | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,43 | 0,26 | 488 | 7,17 | 34,4 | 465 | 2052 | 69 | 104 | 273 | 4,32 | 83,8 | 1,16 |

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

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

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

В кипящий бульон 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 | 340 | 250 | 4,7 | 0,9 | 37,1 | 175,1 |
| горох | 80 | 80 | 15,4 | 1,4 | 36 | 218,5 |
| лук репчатый | 50 | 40 | 0,5 | 0,1 | 3 | 14,7 |
| морковь | 50 | 40 | 0,5 | 0 | 2,5 | 12,3 |
| петрушка (корень) | 12,5 | 10 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 4,7 |
| масло подсолнечное | 20 | 20 | 0 | 17,6 | 0 | 158,2 |
| лавровый лист | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| соль поваренная йодированная | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| бульон | 650 | 650 | 12,2 | 2,9 | 1,8 | 81,7 |
| Выход: | | 1000 | 33,4 | 23 | 81,4 | 665,7 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, 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 |
| картофель | 0,22 | 0,14 | 4,5 | 3,6 | 20 | 9,5 | 1179 | 22 | 50 | 126 | 1,96 | 12,5 | 0,59 |
| горох | 0,47 | 0,1 | 0,96 | 4,16 | 0 | 20,1 | 580 | 81 | 74 | 229 | 4,73 | 4,08 | 9,22 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,01 | 0 | 0,16 | 1,6 | 1,22 | 58,1 | 11 | 4,9 | 20 | 0,28 | 1,2 | 0,18 |
| морковь | 0,02 | 0,02 | 480 | 0,32 | 0,8 | 6,38 | 66,4 | 9,5 | 13 | 19 | 0,24 | 2 | 0,04 |
| петрушка (корень) | 0,01 | 0,01 | 0,12 | 0,1 | 1,4 | 0,61 | 28,4 | 5 | 1,9 | 6,4 | 0,06 | 0,01 | 0,01 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 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 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 441 | 0,11 | 4,9 | 0,3 | 1 | 0,04 | 60 | 0 |
| бульон | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,73 | 0,28 | 486 | 8,34 | 23,8 | 479 | 1912 | 135 | 145 | 402 | 7,38 | 79,8 | 10 |

Технология приготовления:

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

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

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

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

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

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

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

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

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

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 ФАСОЛЮ;
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 | 272 | 200 | 3,8 | 0,7 | 29,7 | 140 |
| фасоль | 80 | 80 | 15,8 | 1,4 | 34,2 | 212,7 |
| лук репчатый | 50 | 40 | 0,5 | 0,1 | 3 | 14,7 |
| морковь | 62,5 | 50 | 0,6 | 0 | 3,1 | 15,4 |
| масло подсолнечное | 20 | 20 | 0 | 17,6 | 0 | 158,2 |
| лавровый лист | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| соль поваренная йодированная | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| бульон | 700 | 700 | 13,2 | 3,1 | 1,9 | 88 |
| Выход: | | 1000 | 33,9 | 22,9 | 72 | 629,5 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, 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 |
| картофель | 0,17 | 0,11 | 3,6 | 2,88 | 16 | 7,6 | 943 | 18 | 40 | 101 | 1,57 | 10 | 0,47 |
| фасоль | 0,29 | 0,12 | 0 | 4,1 | 0 | 24,3 | 730 | 106 | 72 | 334 | 4,11 | 9,68 | 17,5 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,01 | 0 | 0,16 | 1,6 | 1,22 | 58,1 | 11 | 4,9 | 20 | 0,28 | 1,2 | 0,18 |
| морковь | 0,02 | 0,03 | 600 | 0,4 | 1 | 7,98 | 83 | 12 | 17 | 24 | 0,3 | 2,5 | 0,04 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 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 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 441 | 0,11 | 4,9 | 0,3 | 1 | 0,04 | 60 | 0 |
| бульон | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,49 | 0,27 | 604 | 7,54 | 18,6 | 482 | 1815 | 152 | 134 | 481 | 6,37 | 83,4 | 18,2 |

Технология приготовления:

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

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

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

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

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

Подготовленную фасоль кладут в бульон 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 | | | | |
| сметана | 50,0 | 50,0 | 1,2 | 8,8 | 1,5 | 90,1 |
| картофель | 136,0 | 100,0 | 1,9 | 0,4 | 14,8 | 70,0 |
| крупа перловая | 40,0 | 40,0 | 3,5 | 0,4 | 24,4 | 114,9 |
| капуста белокочанная | 150,0 | 120,0 | 2,0 | 0,1 | 5,1 | 29,6 |
| лук репчатый | 50,0 | 40,0 | 0,5 | 0,1 | 3,0 | 14,7 |
| морковь | 50,0 | 40,0 | 0,5 | 0,0 | 2,5 | 12,3 |
| масло подсолнечное | 20,0 | 20,0 | 0,0 | 17,6 | 0,0 | 158,2 |
| лавровый лист | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,5 |
| соль поваренная йодированная | 1,5 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| бульон | 850,0 | 850,0 | 16,0 | 3,7 | 2,3 | 106,9 |
| Выход: | | 1000,0 | 25,6 | 31,1 | 53,7 | 597,2 |

| 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 |
| сметана | 0,01 | 0,04 | 48,0 | 0,24 | 0,06 | 13 | 45 | 38 | 3 | 26 | 0,1 | 4,5 | 0,2 |
| картофель | 0,09 | 0,06 | 1,80 | 1,44 | 8 | 4 | 471 | 9 | 20 | 50 | 0,8 | 5,0 | 0,2 |
| крупа перловая | 0,03 | 0,02 | 0 | 1,18 | 0 | 3 | 57 | 13 | 14 | 112 | 0,6 | 0 | 13,3 |
| капуста белокочанная | 0,03 | 0,04 | 2,16 | 0,67 | 21,6 | 12 | 299 | 51 | 17 | 32 | 0,6 | 3,6 | 0,3 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,01 | 0 | 0,16 | 1,60 | 1 | 58 | 11 | 5 | 20 | 0,3 | 1,2 | 0,2 |
| морковь | 0,02 | 0,02 | 480 | 0,32 | 0,80 | 6 | 66 | 10 | 13 | 19 | 0,2 | 2,0 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,37 | 0 | 0,04 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 441 | 0 | 5 | 0 | 1 | 0 | 60,0 | 0 |
| бульон | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,19 | 0,19 | 532,3 | 4,01 | 32,1 | 481 | 998 | 137 | 73 | 262 | 2,8 | 76,3 | 14,2 |

Технология приготовления:

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

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

Крупу перловую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

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

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

В кипящий бульон 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 | | | | |
| сметана | 50,0 | 50,0 | 1,2 | 8,8 | 1,5 | 90,1 |
| картофель | 136,0 | 100,0 | 1,9 | 0,4 | 14,8 | 70,0 |
| крупа рисовая | 40,0 | 40,0 | 2,6 | 0,4 | 26,9 | 121,4 |
| капуста белокочанная | 150,0 | 120,0 | 2,0 | 0,1 | 5,1 | 29,6 |
| лук репчатый | 50,0 | 40,0 | 0,5 | 0,1 | 3,0 | 14,7 |
| морковь | 50,0 | 40,0 | 0,5 | 0,0 | 2,5 | 12,3 |
| масло подсолнечное | 20,0 | 20,0 | 0,0 | 17,6 | 0,0 | 158,2 |
| лавровый лист | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,5 |
| соль поваренная йодированная | 1,5 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| бульон | 850,0 | 850,0 | 16,0 | 3,7 | 2,3 | 106,9 |
| Выход: | | 1000,0 | 24,7 | 31,1 | 56,2 | 603,7 |

| 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 |
| сметана | 0,01 | 0,04 | 48 | 0,24 | 0,1 | 13 | 45 | 38 | 3 | 26 | 0,1 | 4,5 | 0,2 |
| картофель | 0,09 | 0,06 | 1,8 | 1,44 | 8 | 4 | 471 | 9 | 20 | 50 | 0,8 | 5 | 0,2 |
| крупа рисовая | 0,02 | 0,01 | 0 | 1,06 | 0 | 4 | 33 | 3 | 17 | 52 | 0,4 | 0,6 | 5,3 |
| капуста белокочанная | 0,03 | 0,04 | 2,2 | 0,67 | 21,6 | 12 | 299 | 51 | 17 | 32 | 0,6 | 3,6 | 0,3 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,01 | 0 | 0,16 | 1,6 | 1 | 58 | 11 | 5 | 20 | 0,3 | 1,2 | 0,2 |
| морковь | 0,02 | 0,02 | 480 | 0,32 | 0,8 | 6 | 66 | 10 | 13 | 19 | 0,2 | 2,0 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 441 | 0 | 5 | 0 | 1 | 0 | 60 | 0 |
| бульон | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,18 | 0,18 | 532,3 | 3,89 | 32,1 | 482 | 974 | 127 | 76 | 202 | 2,5 | 76,9 | 6,3 |

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, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

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

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

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

В кипящий бульон 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 | | | | |
| петрушка (зелень) | 8,8 | 7,0 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 3,1 |
| горбуша консерв. | 180,8 | 160,0 | 31,4 | 8,2 | 0,0 | 199,2 |
| картофель | 380,8 | 280,0 | 5,3 | 1,0 | 41,5 | 196,1 |
| крупа рисовая | 20,0 | 20,0 | 1,3 | 0,2 | 13,5 | 60,7 |
| лук репчатый | 40,0 | 32,0 | 0,4 | 0,1 | 2,4 | 11,7 |
| морковь | 80,0 | 64,0 | 0,8 | 0,1 | 4,0 | 19,7 |
| масло сливочное | 15,0 | 15,0 | 0,1 | 10,9 | 0,1 | 98,8 |
| лавровый лист | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,5 |
| 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 | 39,5 | 20,5 | 62,1 | 589,8 |

| 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 | Se |
| петрушка (зелень) | 0,00 | 0,00 | 39,9 | 0,04 | 4,2 | 2 | 46 | 15 | 5 | 6 | 0,12 | 0,3 | 0,01 |
| горбуша консерв. | 0,03 | 0,18 | 19,2 | 10,62 | 0,0 | 844 | 345 | 260 | 78 | 320 | 1,25 | 80 | 56,3 |
| картофель | 0,24 | 0,16 | 5 | 4,03 | 22,4 | 11 | 1320 | 25 | 56 | 141 | 2,19 | 14 | 0,66 |
| крупа рисовая | 0,01 | 0,01 | 0 | 0,53 | 0 | 2 | 17 | 1 | 9 | 26 | 0,17 | 0,28 | 2,66 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,01 | 0 | 0,13 | 1,3 | 1 | 46 | 9 | 4 | 16 | 0,22 | 0,96 | 0,14 |
| морковь | 0,03 | 0,04 | 768 | 0,51 | 1,3 | 10 | 106 | 15 | 21 | 31 | 0,39 | 3,2 | 0,06 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 58,8 | 0,02 | 0 | 1 | 2 | 2 | 0 | 2 | 0,03 | 0 | 0,13 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0,07 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 441 | 0 | 5 | 0 | 1 | 0,04 | 60 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,32 | 0,41 | 891 | 16 | 29,2 | 1311 | 1884 | 333 | 173 | 544 | 4,48 | 159 | 60 |

Технология приготовления:

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

Крупу рисовую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

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

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

Рыбные консервы открывают, рыбу измельчают.

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

В кипящую воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем добавляют картофель.

За 10 минут до окончания варки добавляют пассерованные морковь, лук, рыбу и варят суп до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

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

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 | | | | |
| петрушка (зелень) | 8,8 | 7,0 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 3,1 |
| томат | 56,1 | 44,9 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 8,8 |
| картофель | 136,0 | 100,0 | 1,9 | 0,4 | 14,8 | 70,0 |
| капуста белокочанная | 246,4 | 197,1 | 3,3 | 0,2 | 8,4 | 48,6 |
| лук репчатый | 25,0 | 20,0 | 0,3 | 0,0 | 1,5 | 7,3 |
| морковь | 50,0 | 40,0 | 0,5 | 0,0 | 2,5 | 12,3 |
| масло подсолнечное | 17,1 | 17,1 | 0,0 | 15,0 | 0,0 | 135,3 |
| соль поваренная йодированная | 1,5 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 883,0 | 883,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 1000,0 | 6,7 | 15,7 | 29,3 | 285,4 |

| 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 |
| петрушка (зелень) | 0 | 0 | 39,9 | 0,04 | 4,20 | 2 | 46 | 15 | 5 | 6 | 0,12 | 0,3 | 0,01 |
| томат | 0,02 | 0,01 | 35,8 | 0,25 | 4,49 | 1 | 108 | 6 | 8 | 10 | 0,35 | 0,9 | 0,16 |
| картофель | 0,09 | 0,06 | 1,8 | 1,44 | 8 | 4 | 471 | 9 | 20 | 50 | 0,78 | 5 | 0,24 |
| капуста белокочанная | 0,04 | 0,06 | 3,6 | 1,1 | 3,5 | 19 | 491 | 83 | 27 | 53 | 1,03 | 5,91 | 0,52 |
| лук репчатый | 0,01 | 0 | 0 | 0,08 | 0,8 | 1 | 29 | 5 | 2 | 10 | 0,14 | 0,6 | 0,09 |
| морковь | 0,02 | 0,02 | 480 | 0,32 | 0,8 | 6 | 66 | 10 | 13 | 19 | 0,24 | 2 | 0,04 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 441 | 0 | 5 | 0 | 1 | 0,04 | 60 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,18 | 0,15 | 561,1 | 3,23 | 53,8 | 474 | 1212 | 133 | 76 | 150 | 2,7 | 74,7 | 1,06 |

Технология приготовления:

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

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

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

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

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

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

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

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 | | | | |
| петрушка (зелень) | 8,8 | 7,0 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 3,1 |
| свекла | 200,0 | 160,0 | 2,3 | 0,1 | 12,8 | 61,5 |
| сахар-песок | 10,0 | 10,0 | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 36,3 |
| картофель | 108,8 | 80,0 | 1,5 | 0,3 | 11,9 | 56,0 |
| капуста белокочанная | 100,0 | 80,0 | 1,4 | 0,1 | 3,4 | 19,7 |
| лук репчатый | 50,0 | 40,0 | 0,5 | 0,1 | 3,0 | 14,7 |
| морковь | 62,5 | 50,0 | 0,6 | 0,0 | 3,1 | 15,4 |
| масло подсолнечное | 20,0 | 20,0 | 0,0 | 17,6 | 0,0 | 158,2 |
| 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 | 6,5 | 18,2 | 43,8 | 364,9 |

| 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 |
| петрушка (зелень) | 0 | 0 | 39,9 | 0,04 | 4,2 | 2 | 46 | 15 | 5 | 6 | 0,12 | 0,3 | 0,01 |
| свекла | 0,02 | 0,05 | 1,92 | 0,26 | 6,4 | 56 | 382 | 52 | 31 | 60 | 1,95 | 11,2 | 0,99 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 |
| картофель | 0,07 | 0,04 | 1,44 | 1,15 | 6,4 | 3 | 377 | 7 | 16 | 40 | 0,63 | 4 | 0,19 |
| капуста белокочанная | 0,02 | 0,03 | 1,44 | 0,45 | 14,4 | 8 | 199 | 34 | 11 | 22 | 0,42 | 2,4 | 0,21 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,01 | 0 | 0,16 | 1,6 | 1 | 58 | 11 | 5 | 20 | 0,28 | 1,2 | 0,18 |
| морковь | 0,02 | 0,03 | 600 | 0,4 | 1 | 8 | 83 | 12 | 17 | 24 | 0,3 | 2,5 | 0,04 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 441 | 0 | 5 | 0 | 1 | 0,04 | 60 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,14 | 0,16 | 644,7 | 2,46 | 34 | 519 | 1147 | 136 | 85 | 173 | 3,77 | 81,6 | 1,62 |

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 промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.

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

За 5 минут до готовности борщ заправляют солью, сахаром.

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 | | | | |
| огурец | 75,0 | 60,0 | 0,5 | 0,1 | 1,4 | 7,7 |
| петрушка (зелень) | 8,8 | 7,0 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 3,1 |
| картофель | 139,9 | 102,9 | 1,9 | 0,4 | 15,3 | 72,1 |
| крупа рисовая | 40,0 | 40,0 | 2,6 | 0,4 | 26,9 | 121,4 |
| лук репчатый | 12,5 | 10,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 3,7 |
| морковь | 64,2 | 51,4 | 0,6 | 0,0 | 3,2 | 15,8 |
| масло подсолнечное | 8,6 | 8,6 | 0,0 | 7,6 | 0,0 | 68,0 |
| соль поваренная йодированная | 1,5 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 900,0 | 900,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 1000,0 | 5,9 | 8,5 | 48,0 | 291,8 |

| 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 |
| огурец | 0,01 | 0,02 | 3,6 | 0,1 | 2,4 | 4 | 70 | 12 | 7 | 22 | 0,31 | 1,8 | 0,16 |
| петрушка (зелень) | 0 | 0 | 39,9 | 0,04 | 4,20 | 2 | 46 | 15 | 5 | 6 | 0,12 | 0,3 | 0,01 |
| картофель | 0,09 | 0,06 | 1,85 | 1,48 | 8,23 | 4 | 485 | 9 | 21 | 52 | 0,81 | 5,15 | 0,24 |
| крупа рисовая | 0,02 | 0,01 | 0 | 1,06 | 0 | 4 | 33 | 3 | 17 | 52 | 0,35 | 0,56 | 5,32 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,4 | 0 | 15 | 3 | 1 | 5 | 0,07 | 0,3 | 0,04 |
| морковь | 0,02 | 0,03 | 616,8 | 0,41 | 1,03 | 8 | 85 | 12 | 17 | 25 | 0,31 | 2,57 | 0,05 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 441 | 0 | 5 | 0 | 1 | 0,04 | 60 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,14 | 0,12 | 662,2 | 3,13 | 16,3 | 463 | 735 | 59 | 69 | 163 | 2,01 | 70,7 | 5,82 |

Технология приготовления:

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

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

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

Морковь и лук пассеруют с добавлением масла и воды.

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

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

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

В кипящую воду кладут полупроваренную крупу, варят 10 мин, добавляют картофель, 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.

**СУП СЛИВОЧНЫЙ С РЫБОЙ (ГОРБУША);
Номер рецептуры: 54-16с-2020 (от 7 до 11 лет)**

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|-------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| горбуша (филе) | 169.5 | 150 | 28.9 | 8.6 | 0.0 | 192.8 |
| картофель | 374 | 275 | 5.2 | 1.0 | 40.8 | 192.6 |
| молоко | 75 | 75 | 2.0 | 2.1 | 3.2 | 40.0 |
| лук репчатый | 31.2 | 25 | 0.3 | 0.0 | 1.9 | 9.2 |
| морковь | 31.2 | 25 | 0.3 | 0.0 | 1.6 | 7.7 |
| масло сливочное | 25 | 25 | 0.1 | 18.2 | 0.2 | 164.6 |
| лавровый лист | 0.1 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 |
| соль поваренная йодированная | 1.5 | 1.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| вода | 825 | 825 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| Выход: | | 1000 | 36.9 | 29.9 | 47.7 | 607.2 |

| 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 (филе) | 0.22 | 0.19 | 27 | 9.72 | 0.54 | 80 | 417 | 26 | 39 | 261 | 0.8 | 75.0 | 58.9 |
| картофель | 0.24 | 0.15 | 5 | 3.96 | 22 | 10 | 1296 | 24 | 55 | 139 | 2.2 | 13.8 | 0.6 |
| молоко | 0.02 | 0.09 | 9.9 | 0.48 | 0.39 | 29 | 91 | 79 | 9 | 59 | 0.1 | 6.8 | 1.3 |
| лук репчатый | 0.01 | 0 | 0 | 0.1 | 1 | 1 | 36 | 7 | 3 | 13 | 0.2 | 0.8 | 0.1 |
| морковь | 0.01 | 0.01 | 300 | 0.2 | 0.50 | 4 | 42 | 6 | 8 | 12 | 0.2 | 1.2 | 0.0 |
| масло сливочное | 0 | 0.02 | 98 | 0.04 | 0 | 1 | 3 | 3 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0.2 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0.2 | 0 | 0.02 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0 | 441 | 0 | 5 | 0 | 1 | 0 | 60 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0.50 | 0.46 | 440 | 14.50 | 24.5 | 566 | 1886 | 151 | 115 | 488 | 3.4 | 158 | 61.1 |

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки.

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

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

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

Морковь и лук пассеруют. Рыбное филе припускают с добавлением соли. Готовое филе вынимают. В процеженный рыбный бульон кладут нарезанный картофель, пассерованные лук и морковь и варят. В конце варки кладут отварное филе горбуши, соль и лавровый лист вводят молоко и доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель порезан брусочками или кубиками; консистенция овощей - мягкая; вкус - соответствует наименованию блюда; запах - аромат молока, рыбы и овощей.

3.3 БЛЮДА ИЗ КРУП - КАШИ

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ;

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал.) |
|------------------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|---------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| крупа кукурузная | 40,0 | 40,0 | 3,1 | 0,4 | 25,8 | 119,7 |
| молоко | 100,0 | 100,0 | 2,7 | 2,8 | 4,3 | 53,4 |
| сахар-песок | 3,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 2,7 | 10,9 |
| масло сливочное | 5,0 | 5,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 32,9 |
| соль поваренная йодированная | 1,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 68,0 | 68,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 5,8 | 6,8 | 32,8 | 216,9 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|------------|
| | B1 | B2 | A | PP | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| крупа кукурузная | 0,04 | 0,02 | 7,9 | 0,67 | 0,00 | 2 | 49 | 7 | 10 | 38 | 0,9 | 0,0 | 6,0 |
| молоко | 0,03 | 0,12 | 13,2 | 0,64 | 0,52 | 38 | 121 | 106 | 12 | 78 | 0,1 | 9,0 | 1,8 |
| сахар-песок | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,00 | 19,6 | 0,01 | 0,00 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 294 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,07 | 0,14 | 40,7 | 1,32 | 0,52 | 335 | 171 | 116 | 23 | 118 | 1,1 | 49,0 | 7,8 |

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ;

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал.) |
|------------------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|---------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| крупа кукурузная | 57,0 | 57,0 | 4,4 | 0,6 | 36,8 | 170,5 |
| молоко | 100,0 | 100,0 | 2,7 | 2,8 | 4,3 | 53,4 |
| сахар-песок | 3,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 2,7 | 10,9 |
| масло сливочное | 10,0 | 10,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 65,9 |
| соль поваренная йодированная | 1,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 65,0 | 65,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 7,2 | 10,7 | 43,9 | 300,7 |

| 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 | РР | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| крупа кукурузная | 0,05 | 0,03 | 11,3 | 0,96 | 0,00 | 3 | 70 | 10 | 15 | 54 | 1,3 | 0,0 | 8,5 |
| молоко | 0,03 | 0,12 | 13,2 | 0,64 | 0,52 | 38 | 121 | 106 | 12 | 78 | 0,1 | 9,0 | 1,8 |
| сахар-песок | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,01 | 39,2 | 0,02 | 0,00 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 294 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,08 | 0,16 | 63,7 | 1,62 | 0,52 | 336 | 192 | 120 | 27 | 135 | 1,5 | 49,0 | 10,4 |

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: 54-3к-2020 (от 7 до 11 лет)

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал.) |
|------------------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|---------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| курага | 10,7 | 10,0 | 0,5 | 0,0 | 4,6 | 20,8 |
| крупа кукурузная | 57,0 | 57,0 | 4,4 | 0,6 | 36,8 | 170,5 |
| молоко | 100,0 | 100,0 | 2,7 | 2,8 | 4,3 | 53,4 |
| сахар-песок | 3,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 2,7 | 10,9 |
| масло сливочное | 10,0 | 10,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 65,9 |
| соль поваренная йодированная | 1,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 65,0 | 65,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 210,0 | 7,7 | 10,7 | 48,5 | 321,5 |

| 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 | РР | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| курага | 0,01 | 0,02 | 35,0 | 0,24 | 0,16 | 1 | 143 | 14 | 9 | 13 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| крупа кукурузная | 0,05 | 0,03 | 11,3 | 0,96 | 0,00 | 3 | 70 | 10 | 15 | 54 | 1,3 | 0,0 | 8,5 |
| молоко | 0,03 | 0,12 | 13,2 | 0,64 | 0,52 | 38 | 121 | 106 | 12 | 78 | 0,1 | 9,0 | 1,8 |
| сахар-песок | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,01 | 39,2 | 0,02 | 0,00 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 294 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,09 | 0,18 | 98,7 | 1,86 | 0,68 | 337 | 335 | 134 | 36 | 147 | 1,8 | 49,0 | 10,4 |

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 | | | | |
| изюм | 10,2 | 10,0 | 0,2 | 0,0 | 6,0 | 25,2 |
| крупя кукурузная | 57,0 | 57,0 | 4,4 | 0,6 | 36,8 | 170,5 |
| молоко | 100,0 | 100,0 | 2,7 | 2,8 | 4,3 | 53,4 |
| сахар-песок | 3,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 2,7 | 10,9 |
| масло сливочное | 10,0 | 10,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 65,9 |
| соль поваренная йодированная | 1,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 65,0 | 65,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 210,0 | 7,4 | 10,7 | 49,9 | 325,9 |

| 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 |
| изюм | 0,01 | 0,01 | 0,4 | 0,05 | 0,00 | 9 | 69 | 7 | 4 | 11 | 0,3 | 0,1 | 0,1 |
| крупя кукурузная | 0,05 | 0,03 | 11,3 | 0,96 | 0,00 | 3 | 70 | 10 | 15 | 54 | 1,3 | 0,0 | 8,5 |
| молоко | 0,03 | 0,12 | 13,2 | 0,64 | 0,52 | 38 | 121 | 106 | 12 | 78 | 0,1 | 9,0 | 1,8 |
| сахар-песок | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,01 | 39,2 | 0,02 | 0,00 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 294 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,09 | 0,17 | 64,0 | 1,67 | 0,52 | 345 | 261 | 127 | 31 | 146 | 1,8 | 49,1 | 10,4 |

Технология приготовления:

Крупы перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

Крупы 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 | | | | |
| клюква | 10,7 | 10,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 1,7 |
| крупя кукурузная | 57,0 | 57,0 | 4,4 | 0,6 | 36,8 | 170,5 |
| молоко | 100,0 | 100,0 | 2,7 | 2,8 | 4,3 | 53,4 |
| сахар-песок | 3,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 2,7 | 10,9 |
| масло сливочное | 10,0 | 10,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 65,9 |
| соль поваренная йодированная | 1,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 65,0 | 65,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 210,0 | 7,2 | 10,7 | 44,2 | 302,4 |

| 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 | РР | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| клюква | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,02 | 0,60 | 0 | 10 | 1 | 1 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| крупа кукурузная | 0,05 | 0,03 | 11,3 | 0,96 | 0,00 | 3 | 70 | 10 | 15 | 54 | 1,3 | 0,0 | 8,5 |
| молоко | 0,03 | 0,12 | 13,2 | 0,64 | 0,52 | 38 | 121 | 106 | 12 | 78 | 0,1 | 9,0 | 1,8 |
| сах ар-песок | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,01 | 39,2 | 0,02 | 0,00 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 294 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,08 | 0,16 | 63,7 | 1,64 | 1,12 | 336 | 202 | 121 | 29 | 136 | 1,5 | 49,0 | 10,4 |

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Клюкву перебирают, промывают в воде, размораживают.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ;

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал.) |
|------------------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|---------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| крупа пшеничная | 50,0 | 50,0 | 5,4 | 1,5 | 30,3 | 155,7 |
| молоко | 104,0 | 104,0 | 2,8 | 2,9 | 4,4 | 55,5 |
| сах ар-песок | 3,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 2,7 | 10,9 |
| масло сливочное | 10,0 | 10,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 65,9 |
| соль поваренная йодированная | 1,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 52,0 | 52,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 8,3 | 11,7 | 37,5 | 288,0 |

| 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 | РР | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| крупа пшеничная | 0,15 | 0,02 | 0,9 | 1,84 | 0,00 | 4 | 88 | 12 | 36 | 101 | 1,2 | 2,3 | 1,2 |
| молоко | 0,03 | 0,12 | 13,7 | 0,67 | 0,54 | 40 | 126 | 110 | 13 | 81 | 0,1 | 9,4 | 1,8 |
| сах ар-песок | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,01 | 39,2 | 0,02 | 0,00 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 294 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,18 | 0,15 | 53,8 | 2,53 | 0,54 | 338 | 215 | 126 | 49 | 185 | 1,3 | 51,6 | 3,1 |

Технология приготовления:

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

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

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

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 | | | | |
| изюм | 10,2 | 10,0 | 0,2 | 0,0 | 6,0 | 25,2 |
| крупа пшеничная | 50,0 | 50,0 | 5,4 | 1,5 | 30,3 | 155,7 |
| молоко | 104,0 | 104,0 | 2,8 | 2,9 | 4,4 | 55,5 |
| сахар-песок | 3,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 2,7 | 10,9 |
| масло сливочное | 10,0 | 10,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 65,9 |
| соль поваренная йодированная | 1,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 52,0 | 52,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 210,0 | 8,5 | 11,7 | 43,5 | 313,2 |

| 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 |
| изюм | 0,01 | 0,01 | 0,4 | 0,05 | 0,00 | 9 | 69 | 7 | 4 | 11 | 0,3 | 0,1 | 0,1 |
| крупа пшеничная | 0,15 | 0,02 | 0,9 | 1,84 | 0,00 | 4 | 88 | 12 | 36 | 101 | 1,2 | 2,3 | 1,2 |
| молоко | 0,03 | 0,12 | 13,7 | 0,67 | 0,54 | 40 | 126 | 110 | 13 | 81 | 0,1 | 9,4 | 1,8 |
| сахар-песок | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,01 | 39,2 | 0,02 | 0,00 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 294 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,19 | 0,16 | 54,2 | 2,58 | 0,54 | 347 | 284 | 133 | 53 | 196 | 1,6 | 51,7 | 3,2 |

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 | | | | |
| курага | 10,7 | 10,0 | 0,5 | 0,0 | 4,6 | 20,8 |
| крупа пшеничная | 50,0 | 50,0 | 5,4 | 1,5 | 30,3 | 155,7 |
| молоко | 104,0 | 104,0 | 2,8 | 2,9 | 4,4 | 55,5 |
| сахар-песок | 3,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 2,7 | 10,9 |
| масло сливочное | 10,0 | 10,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 65,9 |
| соль поваренная йодированная | 1,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 52,0 | 52,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 210,0 | 8,8 | 11,7 | 42,1 | 308,8 |

| 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 |
| курага | 0,01 | 0,02 | 35,0 | 0,24 | 0,16 | 1 | 143 | 14 | 9 | 13 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| крупа пшеничная | 0,15 | 0,02 | 0,9 | 1,84 | 0,00 | 4 | 88 | 12 | 36 | 101 | 1,2 | 2,3 | 1,2 |
| молоко | 0,03 | 0,12 | 13,7 | 0,67 | 0,54 | 40 | 126 | 110 | 13 | 81 | 0,1 | 9,4 | 1,8 |
| сахар-песок | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,01 | 39,2 | 0,02 | 0,00 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 294 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,19 | 0,17 | 88,8 | 2,77 | 0,70 | 339 | 357 | 140 | 58 | 198 | 1,6 | 51,6 | 3,1 |

Технология приготовления:

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

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

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

За 10 минут до готовности добавляют курагу, перемешивают.

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

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 | 5,8 | 2,7 | 27,1 | 155,6 |
| молоко | 100,0 | 100,0 | 2,7 | 2,8 | 4,3 | 53,4 |
| сахар-песок | 3,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 2,7 | 10,9 |
| масло сливочное | 10,0 | 10,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 65,9 |
| соль поваренная йодированная | 1,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 60,0 | 60,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 8,6 | 12,8 | 34,2 | 285,8 |

| 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 |
| крупа овсяная | 0,18 | 0,04 | 0,0 | 1,72 | 0,00 | 13 | 150 | 28 | 50 | 152 | 1,7 | 2,3 | 12,7 |
| молоко | 0,03 | 0,12 | 13,2 | 0,64 | 0,52 | 38 | 121 | 106 | 12 | 78 | 0,1 | 9,0 | 1,8 |
| сахар-песок | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,01 | 39,2 | 0,02 | 0,00 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 294 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,21 | 0,17 | 52,4 | 2,38 | 0,52 | 346 | 273 | 138 | 63 | 232 | 1,9 | 51,3 | 14,6 |

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 (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал.) |
|------------------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|---------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| изюм | 10,2 | 10,0 | 0,2 | 0,0 | 6,0 | 25,2 |
| крупа овсяная | 50,0 | 50,0 | 5,8 | 2,7 | 27,1 | 155,6 |
| молоко | 100,0 | 100,0 | 2,7 | 2,8 | 4,3 | 53,4 |
| сах ар-песок | 3,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 2,7 | 10,9 |
| масло сливочное | 10,0 | 10,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 65,9 |
| соль поваренная йодированная | 1,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 60,0 | 60,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 210,0 | 8,8 | 12,8 | 40,2 | 311,0 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|--------------|-------------|-------------|--|------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|-------------|
| | B1 | B2 | A | PP | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| изюм | 0,01 | 0,01 | 0,36 | 0,05 | 0,00 | 9 | 69 | 7 | 4 | 11 | 0,3 | 0,1 | 0,1 |
| крупа овсяная | 0,18 | 0,04 | 0,00 | 1,72 | 0,00 | 13 | 150 | 28 | 50 | 152 | 1,7 | 2,3 | 12,7 |
| молоко | 0,03 | 0,12 | 13,20 | 0,64 | 0,52 | 38 | 121 | 106 | 12 | 78 | 0,1 | 9,0 | 1,8 |
| сах ар-песок | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,01 | 39,18 | 0,02 | 0,00 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 294 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,22 | 0,18 | 52,74 | 2,43 | 0,52 | 355 | 342 | 145 | 66 | 244 | 2,1 | 51,3 | 14,6 |

Технология приготовления:

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

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал.) |
|------------------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|---------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| курага | 10,7 | 10,0 | 0,5 | 0,0 | 4,6 | 20,8 |
| крупа овсяная | 50,0 | 50,0 | 5,8 | 2,7 | 27,1 | 155,6 |
| молоко | 100,0 | 100,0 | 2,7 | 2,8 | 4,3 | 53,4 |
| сах ар-песок | 3,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 2,7 | 10,9 |
| масло сливочное | 10,0 | 10,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 65,9 |
| соль поваренная йодированная | 1,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 60,0 | 60,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 210,0 | 9,1 | 12,8 | 38,8 | 306,6 |

| 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 |
| курага | 0,01 | 0,02 | 34,98 | 0,24 | 0,16 | 1 | 143 | 14 | 9 | 13 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| крупа овсяная | 0,18 | 0,04 | 0,00 | 1,72 | 0,00 | 13 | 150 | 28 | 50 | 152 | 1,7 | 2,3 | 12,7 |
| молоко | 0,03 | 0,12 | 13,20 | 0,64 | 0,52 | 38 | 121 | 106 | 12 | 78 | 0,1 | 9,0 | 1,8 |
| сахар-песок | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,01 | 39,18 | 0,02 | 0,00 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 294 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,22 | 0,19 | 87,36 | 2,62 | 0,68 | 347 | 415 | 152 | 72 | 245 | 2,1 | 51,3 | 14,6 |

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 | | | | |
| клюква | 10,7 | 10,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 1,7 |
| крупа овсяная | 50,0 | 50,0 | 5,8 | 2,7 | 27,1 | 155,6 |
| молоко | 100,0 | 100,0 | 2,7 | 2,8 | 4,3 | 53,4 |
| сахар-песок | 3,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 2,7 | 10,9 |
| масло сливочное | 10,0 | 10,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 65,9 |
| соль поваренная йодированная | 1,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 60,0 | 60,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 210,0 | 8,6 | 12,8 | 34,5 | 287,5 |

| 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 |
| клюква | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,60 | 0 | 10 | 1 | 1 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| крупа овсяная | 0,18 | 0,04 | 0,00 | 1,72 | 0,00 | 13 | 150 | 28 | 50 | 152 | 1,7 | 2,3 | 12,7 |
| молоко | 0,03 | 0,12 | 13,20 | 0,64 | 0,52 | 38 | 121 | 106 | 12 | 78 | 0,1 | 9,0 | 1,8 |
| сахар-песок | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,01 | 39,18 | 0,02 | 0,00 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 294 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,21 | 0,17 | 52,38 | 2,40 | 1,12 | 346 | 283 | 139 | 64 | 233 | 1,9 | 51,3 | 14,6 |

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 (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал.) |
|------------------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|---------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| крупя пшеничная Артек | 50,0 | 50,0 | 5,2 | 0,5 | 31,2 | 150,1 |
| молоко | 106,0 | 106,0 | 2,9 | 3,0 | 4,5 | 56,6 |
| сахар-песок | 3,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 2,7 | 10,9 |
| масло сливочное | 10,0 | 10,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 65,9 |
| соль поваренная йодированная | 1,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 54,0 | 54,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 8,2 | 10,8 | 38,5 | 283,5 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, рр - 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 | Se |
| крупя пшеничная Артек | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 1,08 | 0,00 | 6 | 95 | 18 | 26 | 120 | 2,0 | 0,0 | 31,1 |
| молоко | 0,03 | 0,13 | 13,99 | 0,68 | 0,55 | 40 | 128 | 112 | 13 | 83 | 0,1 | 9,5 | 1,9 |
| сахар-песок | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,01 | 39,18 | 0,02 | 0,00 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 294 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,14 | 0,18 | 53,17 | 1,78 | 0,55 | 341 | 225 | 134 | 39 | 205 | 2,2 | 49,6 | 33,1 |

Технология приготовления:

Крупя 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 крупя 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 (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал.) |
|------------------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|---------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| изюм | 10,2 | 10,0 | 0,2 | 0,0 | 6,0 | 25,2 |
| крупя пшеничная Артек | 50,0 | 50,0 | 5,2 | 0,5 | 31,2 | 150,1 |
| молоко | 106,0 | 106,0 | 2,9 | 3,0 | 4,5 | 56,6 |
| сахар-песок | 3,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 2,7 | 10,9 |
| масло сливочное | 10,0 | 10,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 65,9 |
| соль поваренная йодированная | 1,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 54,0 | 54,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 210,0 | 8,4 | 10,8 | 44,5 | 308,7 |

| 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 | РР | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| изюм | 0,01 | 0,01 | 0,36 | 0,05 | 0,00 | 9 | 69 | 7 | 4 | 11 | 0,3 | 0,1 | 0,1 |
| крупа пшеничная Артек | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 1,08 | 0,00 | 6 | 95 | 18 | 26 | 120 | 2,0 | 0,0 | 31,1 |
| молоко | 0,03 | 0,13 | 13,99 | 0,68 | 0,55 | 40 | 128 | 112 | 13 | 83 | 0,1 | 9,5 | 1,9 |
| сахар-песок | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,01 | 39,18 | 0,02 | 0,00 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 294 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,15 | 0,19 | 53,53 | 1,83 | 0,55 | 350 | 294 | 141 | 43 | 217 | 2,5 | 49,6 | 33,1 |

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 | | | | |
| курага | 10,7 | 10,0 | 0,5 | 0,0 | 4,6 | 20,8 |
| крупа пшеничная Артек | 50,0 | 50,0 | 5,2 | 0,5 | 31,2 | 150,1 |
| молоко | 106,0 | 106,0 | 2,9 | 3,0 | 4,5 | 56,6 |
| сахар-песок | 3,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 2,7 | 10,9 |
| масло сливочное | 10,0 | 10,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 65,9 |
| соль поваренная йодированная | 1,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 54,0 | 54,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 210,0 | 8,7 | 10,8 | 43,1 | 304,3 |

| 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 | РР | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| курага | 0,01 | 0,02 | 34,98 | 0,24 | 0,16 | 1 | 143 | 14 | 9 | 13 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| крупа пшеничная Артек | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 1,08 | 0,00 | 6 | 95 | 18 | 26 | 120 | 2,0 | 0,0 | 31,1 |
| молоко | 0,03 | 0,13 | 13,99 | 0,68 | 0,55 | 40 | 128 | 112 | 13 | 83 | 0,1 | 9,5 | 1,9 |
| сахар-песок | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,01 | 39,18 | 0,02 | 0,00 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 294 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,15 | 0,20 | 88,15 | 2,02 | 0,71 | 343 | 368 | 148 | 48 | 218 | 2,5 | 49,6 | 33,1 |

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 | | | | |
| крупя рисовая | 15,0 | 15,0 | 1,0 | 0,1 | 10,1 | 45,5 |
| крупя пшеничная | 11,0 | 11,0 | 1,2 | 0,3 | 6,7 | 34,3 |
| молоко | 102,0 | 102,0 | 2,8 | 2,9 | 4,4 | 54,4 |
| сахар-песок | 3,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 2,7 | 10,9 |
| масло сливочное | 5,0 | 5,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 32,9 |
| соль поваренная йодированная | 1,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 70,0 | 70,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 5,0 | 6,9 | 23,9 | 178,0 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|--------------|-------------|-------------|--|------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|------------|
| | B1 | B2 | A | PP | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| крупя рисовая | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 1 | 12 | 1 | 7 | 20 | 0,1 | 0,2 | 2,0 |
| крупя пшеничная | 0,03 | 0,00 | 0,20 | 0,40 | 0,00 | 1 | 19 | 3 | 8 | 22 | 0,3 | 0,5 | 0,3 |
| молоко | 0,03 | 0,12 | 13,46 | 0,65 | 0,53 | 39 | 124 | 108 | 12 | 80 | 0,1 | 9,2 | 1,8 |
| сахар-песок | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,00 | 19,59 | 0,01 | 0,00 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 294 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,07 | 0,12 | 33,25 | 1,46 | 0,53 | 335 | 156 | 115 | 27 | 123 | 0,5 | 49,9 | 4,1 |

Технология приготовления:

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

Рис перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Пшеничную крупу промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал.) |
|------------------------------|-------------------|---------------|---------------|--------------|------------------|---------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| крупа гречневая ядрица | 80,0 | 80,0 | 9,5 | 2,3 | 41,6 | 225,1 |
| молоко | 700,0 | 700,0 | 19,1 | 19,7 | 29,9 | 373,5 |
| сах ар-песок | 8,0 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 7,3 | 29,1 |
| масло сливочное | 10,0 | 10,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 65,9 |
| соль поваренная йодированная | 1,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 300,0 | 300,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 1000,0 | 28,7 | 29,3 | 78,9 | 693,6 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|--------------|-------------|-------------|--|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| | B1 | B2 | A | PP | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| крупа гречневая ядрица | 0,25 | 0,13 | 1,0 | 4,61 | 0,00 | 2 | 252 | 14 | 139 | 207 | 4,7 | 2,6 | 4,0 |
| молоко | 0,20 | 0,84 | 92,4 | 4,48 | 3,64 | 266 | 848 | 739 | 85 | 548 | 0,6 | 63,0 | 12,3 |
| сах ар-песок | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,01 | 39,2 | 0,02 | 0,00 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 294 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,45 | 0,98 | 132,0 | 9,11 | 3,64 | 563 | 1102 | 758 | 225 | 758 | 5,3 | 106 | 16,4 |

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 | | | | |
| крупа рисовая | 80,0 | 80,0 | 5,3 | 0,7 | 53,9 | 242,9 |
| молоко | 700,0 | 700,0 | 19,1 | 19,7 | 29,9 | 373,5 |
| сах ар-песок | 8,0 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 7,3 | 29,1 |
| масло сливочное | 10,0 | 10,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 65,9 |
| соль поваренная йодированная | 1,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 300,0 | 300,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 1000,0 | 24,5 | 27,7 | 91,2 | 711,4 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|--------------|-------------|-------------|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| | B1 | B2 | A | PP | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| крупа рисовая | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 2,11 | 0,00 | 7 | 66 | 6 | 35 | 104 | 0,7 | 1 | 10,6 |
| молоко | 0,20 | 0,84 | 92,40 | 4,48 | 3,64 | 266 | 848 | 739 | 85 | 548 | 0,6 | 63 | 12,3 |
| сах ар-песок | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,01 | 39,18 | 0,02 | 0,00 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0,0 | 0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 294 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0,0 | 40 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| Выход: | 0,25 | 0,88 | 131,6 | 6,61 | 3,64 | 568 | 916 | 749 | 120 | 655 | 1,4 | 104 | 23,0 |

Технология приготовления:

Крупку перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ;

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал.) |
|----------------------------------|-------------------|---------------|---------------|--------------|------------------|---------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| макаронные изделия высшего сорта | 80,0 | 80,0 | 8,3 | 0,9 | 51,3 | 246,6 |
| молоко | 700,0 | 700,0 | 19,1 | 19,7 | 29,9 | 373,5 |
| сахар-песок | 8,0 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 7,3 | 29,1 |
| масло сливочное | 10,0 | 10,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 65,9 |
| соль поваренная йодированная | 1,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 300,0 | 300,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 1000,0 | 27,5 | 27,9 | 88,6 | 715,1 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|----------------------------------|---|-------------|--------------|-------------|-------------|--|------------|------------|-----------|------------|------------|------------|-------------|
| | B1 | B2 | A | PP | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| макаронные изделия высшего сорта | 0,10 | 0,03 | 0,0 | 1,86 | 0,00 | 2 | 82 | 13 | 11 | 61 | 1,1 | 1 | 0,0 |
| молоко | 0,20 | 0,84 | 92,4 | 4,48 | 3,64 | 266 | 848 | 739 | 85 | 548 | 0,6 | 63 | 12,3 |
| сахар-песок | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,01 | 39,2 | 0,02 | 0,00 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0,0 | 0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 294 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0,0 | 40 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| Выход: | 0,30 | 0,88 | 131,6 | 6,36 | 3,64 | 563 | 931 | 757 | 97 | 611 | 1,8 | 104 | 12,4 |

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 | 1,1 | 19,7 | 106,9 |
| молоко | 96,0 | 96,0 | 2,6 | 2,7 | 4,1 | 51,2 |
| масло сливочное | 4,0 | 4,0 | 0,0 | 2,9 | 0,0 | 26,3 |
| соль поваренная йодированная | 1,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 64,0 | 64,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 7,1 | 6,7 | 23,8 | 184,4 |

| 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 |
| крупа гречневая ядрица | 0,12 | 0,06 | 0,5 | 2,19 | 0,00 | 1 | 120 | 7 | 66 | 99 | 2,2 | 1,3 | 1,9 |
| молоко | 0,03 | 0,12 | 12,7 | 0,61 | 0,50 | 36 | 116 | 101 | 12 | 75 | 0,1 | 8,6 | 1,7 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,00 | 15,7 | 0,01 | 0,00 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 294 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,15 | 0,18 | 28,8 | 2,81 | 0,50 | 332 | 237 | 112 | 78 | 175 | 2,3 | 49,9 | 3,6 |

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

3.4 ГАРНИРЫ

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ;

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| макаронные изделия высшего сорта | 51,0 | 51,0 | 5,3 | 0,6 | 32,7 | 157,2 |
| масло сливочное | 6,8 | 6,8 | 0,0 | 4,9 | 0,0 | 44,8 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 306,0 | 306,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 150,0 | 5,3 | 5,5 | 32,7 | 202,0 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|----------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|-----------|-----------|----------|-----------|------------|-------------|------------|
| | B1 | B2 | A | pp | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| макаронные изделия высшего сорта | 0,06 | 0,02 | 0,0 | 1,18 | 0,00 | 1 | 52 | 9 | 7 | 39 | 0,7 | 0,8 | 0,0 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,01 | 26,6 | 0,01 | 0,00 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 147 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,06 | 0,03 | 26,6 | 1,19 | 0,00 | 149 | 53 | 11 | 7 | 40 | 0,7 | 20,8 | 0,1 |

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ;
Номер рецептуры: 54-2г-2020 (от 7 до 11 лет)

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| укроп | 0,9 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 |
| макаронные изделия высшего сорта | 36,8 | 36,8 | 3,8 | 0,4 | 23,6 | 113,4 |
| горошек зеленый консерв. | 9,4 | 8,3 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 3,1 |
| томатное пюре | 9,0 | 9,0 | 0,3 | 0,0 | 1,0 | 5,1 |
| морковь | 23,7 | 21,0 | 0,3 | 0,0 | 1,3 | 6,5 |
| масло сливочное | 9,0 | 9,0 | 0,1 | 6,5 | 0,1 | 59,3 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 220,5 | 220,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 150,0 | 4,7 | 6,9 | 26,5 | 187,7 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|----------------------------------|---|-------------|--------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-------------|------------|
| | B1 | B2 | A | pp | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| укроп | 0,00 | 0,00 | 3,6 | 0,01 | 0,32 | 0 | 2 | 2 | 0 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| макаронные изделия высшего сорта | 0,05 | 0,01 | 0,0 | 0,85 | 0,00 | 1 | 38 | 6 | 5 | 28 | 0,5 | 0,6 | 0,0 |
| горошек зеленый консерв. | 0,01 | 0,00 | 2,5 | 0,05 | 0,33 | 23 | 7 | 1 | 2 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,1 |
| томатное пюре | 0,00 | 0,00 | 10,8 | 0,08 | 0,94 | 1 | 50 | 2 | 4 | 5 | 0,2 | 0,0 | 0,1 |
| морковь | 0,01 | 0,01 | 252,0 | 0,17 | 0,42 | 3 | 35 | 5 | 7 | 10 | 0,1 | 1,1 | 0,0 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,01 | 35,3 | 0,01 | 0,00 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 147 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,07 | 0,03 | 304,2 | 1,17 | 2,01 | 175 | 133 | 18 | 18 | 50 | 0,9 | 21,6 | 0,3 |

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.

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.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| макаронные изделия высшего сорта | 44,6 | 44,6 | 4,6 | 0,5 | 28,6 | 137,5 |
| сыр российский | 15,6 | 15,0 | 3,3 | 3,9 | 0,0 | 48,1 |
| масло сливочное | 3,8 | 3,8 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 25,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 98,2 | 98,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 150,0 | 7,9 | 7,2 | 28,6 | 210,6 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|----------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|-----------|------------|-----------|------------|------------|-------------|------------|
| | B1 | B2 | A | pp | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| макаронные изделия высшего сорта | 0,05 | 0,01 | 0,0 | 1,03 | 0,00 | 1 | 46 | 7 | 6 | 34 | 0,6 | 0,7 | 0,0 |
| сыр российский | 0,00 | 0,04 | 23,4 | 0,04 | 0,04 | 92 | 11 | 116 | 5 | 65 | 0,1 | 0,0 | 1,9 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,00 | 14,9 | 0,01 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 147 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,05 | 0,05 | 38,3 | 1,08 | 0,04 | 241 | 57 | 126 | 11 | 100 | 0,8 | 20,7 | 1,9 |

Технология приготовления:

Сыр нарезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия, натирают на терке. Макароны 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 | 2,0 | 35,9 | 194,1 |
| масло сливочное | 6,8 | 6,8 | 0,0 | 4,9 | 0,0 | 44,8 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 102,0 | 102,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 150,0 | 8,2 | 6,9 | 35,9 | 238,9 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|------------|------------|------------|-------------|------------|
| | B1 | B2 | A | pp | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| крупа гречневая ядрица | 0,21 | 0,11 | 0,8 | 3,97 | 0,00 | 2 | 218 | 12 | 120 | 179 | 4,0 | 2,3 | 3,5 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,01 | 26,6 | 0,01 | 0,00 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 147 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,21 | 0,12 | 27,5 | 3,98 | 0,00 | 149 | 219 | 14 | 120 | 180 | 4,0 | 22,3 | 3,5 |

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 - соответствуют 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 (ккал) |
|------------------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| крупя перловая | 66,6 | 66,6 | 5,8 | 0,6 | 40,5 | 191,3 |
| масло сливочное | 10,0 | 10,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 65,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 160,0 | 160,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 5,9 | 7,9 | 40,6 | 257,2 |

| 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 |
| крупя перловая | 0,06 | 0,03 | 0,0 | 1,97 | 0,00 | 5 | 95 | 22 | 23 | 187 | 1,0 | 0,0 | 22,1 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,01 | 39,2 | 0,02 | 0,00 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 147 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,06 | 0,04 | 39,2 | 1,99 | 0,00 | 153 | 96 | 25 | 23 | 189 | 1,1 | 20,0 | 22,2 |

Технология приготовления:

Крупя 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 - 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.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| крупя рисовая | 54,0 | 54,0 | 3,6 | 0,5 | 36,4 | 163,9 |
| масло сливочное | 6,8 | 6,8 | 0,0 | 4,9 | 0,0 | 44,8 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 324,0 | 324,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 150,0 | 3,6 | 5,4 | 36,4 | 208,7 |

| 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 |
| крупя рисовая | 0,03 | 0,02 | 0,0 | 1,43 | 0,00 | 5 | 45 | 4 | 23 | 70 | 0,5 | 0,8 | 7,2 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,01 | 26,6 | 0,01 | 0,00 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 147 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,03 | 0,03 | 26,6 | 1,44 | 0,00 | 152 | 46 | 6 | 24 | 72 | 0,5 | 20,8 | 7,2 |

Технология приготовления:

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

Подготовленную крупя 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 | | | | |
| крупя рисовая | 51,8 | 51,8 | 3,4 | 0,5 | 34,9 | 157,3 |
| масло сливочное | 6,8 | 6,8 | 0,0 | 4,9 | 0,0 | 44,8 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 263,9 | 263,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 150,0 | 3,4 | 5,4 | 34,9 | 202,1 |

| 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 |
| крупя рисовая | 0,03 | 0,02 | 0,0 | 1,37 | 0,00 | 5 | 43 | 4 | 23 | 68 | 0,5 | 0,7 | 6,9 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,01 | 26,6 | 0,01 | 0,00 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 147 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,03 | 0,03 | 26,6 | 1,38 | 0,00 | 152 | 44 | 6 | 23 | 69 | 0,5 | 20,7 | 6,9 |

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 | | | | |
| морковь | 6,8 | 6,0 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 1,8 |
| петрушка (зелень) | 3,4 | 3,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1,3 |
| сахар-песок | 4,5 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 4,1 | 16,3 |
| мука пшеничная высший сорт | 1,8 | 1,8 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 5,5 |
| томатное пюре | 12,0 | 12,0 | 0,4 | 0,0 | 1,3 | 6,8 |
| капуста белокочанная | 178,0 | 157,5 | 2,7 | 0,1 | 6,7 | 38,9 |
| лук репчатый | 10,2 | 9,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 3,3 |
| масло сливочное | 6,8 | 6,8 | 0,0 | 4,9 | 0,0 | 44,8 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 204,8 | 204,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 150,0 | 3,6 | 5,0 | 14,5 | 118,7 |

| 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 |
| морковь | 0,00 | 0,00 | 72,0 | 0,05 | 0,12 | 1 | 10 | 1 | 2 | 3 | 0,0 | 0,3 | 0,0 |
| петрушка (зелень) | 0,00 | 0,00 | 17,1 | 0,02 | 1,80 | 1 | 20 | 6 | 2 | 2 | 0,1 | 0,1 | 0,0 |
| сахар-песок | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,02 | 0,00 | 0 | 2 | 0 | 0 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| томатное пюре | 0,00 | 0,00 | 14,4 | 0,11 | 1,25 | 1 | 67 | 2 | 5 | 7 | 0,2 | 0,0 | 0,1 |
| капуста белокочанная | 0,03 | 0,05 | 2,8 | 0,88 | 28,4 | 16 | 392 | 67 | 22 | 42 | 0,8 | 4,7 | 0,4 |
| лук репчатый | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,04 | 0,36 | 0 | 13 | 2 | 1 | 5 | 0,1 | 0,3 | 0,0 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,01 | 26,6 | 0,01 | 0,00 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 147 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,03 | 0,06 | 133,0 | 1,13 | 31,9 | 166 | 505 | 82 | 32 | 62 | 1,2 | 25,5 | 0,7 |

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ;

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| лук репчатый | 15,0 | 12,0 | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,4 |
| морковь | 30,0 | 24,0 | 0,3 | 0,0 | 1,5 | 7,4 |
| репа | 30,0 | 24,0 | 0,3 | 0,0 | 1,4 | 7,0 |
| картофель | 65,3 | 48,0 | 0,9 | 0,2 | 7,1 | 33,6 |
| сметана | 22,5 | 22,5 | 0,5 | 3,0 | 0,7 | 31,9 |
| мука пшеничная высший сорт | 1,1 | 1,1 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 3,5 |
| капуста белокочанная | 37,5 | 30,0 | 0,5 | 0,0 | 1,3 | 7,4 |
| масло сливочное | 1,1 | 1,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 7,4 |
| масло подсолнечное | 4,0 | 4,0 | 0,0 | 3,5 | 0,0 | 31,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 24,6 | 24,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 150,0 | 2,8 | 7,5 | 13,6 | 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 |
| лук репчатый | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,05 | 0,48 | 0 | 17 | 3 | 1 | 6 | 0,1 | 0,4 | 0,1 |
| морковь | 0,01 | 0,01 | 288,0 | 0,19 | 0,48 | 4 | 40 | 6 | 8 | 11 | 0,2 | 1,2 | 0,0 |
| репа | 0,01 | 0,01 | 2,5 | 0,21 | 1,92 | 3 | 47 | 10 | 4 | 7 | 0,2 | 0,1 | 0,2 |
| картофель | 0,04 | 0,03 | 0,9 | 0,69 | 3,84 | 2 | 226 | 4 | 10 | 24 | 0,4 | 2,4 | 0,1 |
| сметана | 0,00 | 0,02 | 14,5 | 0,11 | 0,04 | 7 | 22 | 17 | 2 | 12 | 0,0 | 2,0 | 0,1 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,01 | 0,00 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| капуста белокочанная | 0,01 | 0,01 | 0,5 | 0,17 | 5,40 | 3 | 75 | 13 | 4 | 8 | 0,2 | 0,9 | 0,1 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,00 | 4,4 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| масло подсолнечное | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 150 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0,0 | 20,4 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,07 | 0,08 | 310,7 | 1,43 | 12,2 | 169 | 429 | 56 | 29 | 70 | 1,0 | 27,4 | 0,6 |

Технология приготовления:

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

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

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

Репу моют, очищают, нарезают кубиками, затем бланшируют.

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

Соус: муку подсушивают при температуре 110-120 градусов, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70 градусов, растирают со сливочным маслом, вливают 1/4 горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем добавляют оставшуюся воду и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют соль, затем процеживают и доводят до кипения, соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ;

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| картофель | 181,6 | 133,5 | 2,5 | 0,5 | 19,8 | 93,5 |
| молоко | 45,0 | 45,0 | 1,2 | 1,3 | 1,9 | 24,0 |
| мука пшеничная высший сорт | 7,5 | 7,5 | 0,8 | 0,1 | 4,8 | 22,9 |
| масло подсолнечное | 4,5 | 4,5 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 35,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 150,0 | 4,5 | 5,9 | 26,5 | 176,0 |

| 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 | pp | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| картофель | 0,12 | 0,07 | 2,4 | 1,92 | 10,7 | 5 | 629 | 12 | 27 | 67 | 1,1 | 6,7 | 0,3 |
| молоко | 0,01 | 0,05 | 5,9 | 0,29 | 0,23 | 17 | 55 | 48 | 5 | 35 | 0,0 | 4,1 | 0,8 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,01 | 0,00 | 0,0 | 0,07 | 0,00 | 0 | 8 | 1 | 1 | 6 | 0,1 | 0,1 | 0,4 |
| масло подсолнечное | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 147 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,14 | 0,12 | 8,3 | 2,28 | 10,9 | 169 | 692 | 62 | 33 | 109 | 1,2 | 30,8 | 1,5 |

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают дольками или крупными кубиками, заливают горячей водой так, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до полуготовности. Затем отвар сливают, добавляют горячее молоко, варят до готовности, вводят разведенную молоком холодную муку 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 | 171,4 | 126,0 | 2,4 | 0,4 | 18,7 | 88,2 |
| молоко | 24,0 | 24,0 | 0,7 | 0,7 | 1,0 | 12,8 |
| масло сливочное | 6,8 | 6,8 | 0,0 | 4,9 | 0,0 | 44,8 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 150,0 | 3,1 | 6,0 | 19,7 | 145,8 |

| 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 | Se |
| картофель | 0,11 | 0,07 | 2,3 | 1,81 | 10,1 | 5 | 594 | 11 | 25 | 64 | 1,0 | 6,3 | 0,3 |
| молоко | 0,01 | 0,03 | 3,2 | 0,15 | 0,12 | 9 | 29 | 25 | 3 | 19 | 0,0 | 2,2 | 0,4 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,01 | 26,6 | 0,01 | 0,00 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 147 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,12 | 0,11 | 32,1 | 1,97 | 10,2 | 161 | 624 | 39 | 28 | 84 | 1,0 | 28,5 | 0,8 |

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - однородная масса без комочков не протертого картофеля; консистенция - густая, пыльная; вкус и запах - соответствуют 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 | | | | |
| крупа пшеничная | 58,5 | 58,5 | 6,3 | 1,7 | 35,4 | 182,2 |
| масло сливочное | 7,5 | 7,5 | 0,0 | 5,4 | 0,1 | 49,4 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 103,5 | 103,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 150,0 | 6,3 | 7,1 | 35,5 | 231,6 |

| 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 | pp | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| крупа пшеничная | 0,18 | 0,02 | 1,1 | 2,15 | 0,00 | 4 | 102 | 14 | 42 | 119 | 1,4 | 2,6 | 1,4 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,01 | 29,4 | 0,01 | 0,00 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 147 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,18 | 0,03 | 30,4 | 2,16 | 0,00 | 152 | 103 | 16 | 42 | 120 | 1,4 | 22,6 | 1,5 |

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - крупинки легко отделяются друг от друга, полностью проварены, но не деформированы; консистенция - рассыпчатая; вкус и запах - соответствуют 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 | 14,4 | 1,3 | 31,1 | 193,6 |
| петрушка (зелень) | 3,4 | 3,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1,3 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 180,0 | 180,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 150,0 | 14,5 | 1,3 | 31,3 | 194,9 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|-------------|
| | B1 | B2 | A | pp | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| фасоль | 0,26 | 0,10 | 0,0 | 3,73 | 0,00 | 22 | 665 | 96 | 65 | 304 | 3,7 | 8,8 | 16,0 |
| петрушка (зелень) | 0,00 | 0,00 | 17,1 | 0,02 | 1,80 | 1 | 20 | 6 | 2 | 2 | 0,1 | 0,1 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 147 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,26 | 0,10 | 17,1 | 3,75 | 1,80 | 170 | 685 | 104 | 68 | 307 | 3,8 | 28,9 | 16,0 |

Технология приготовления:

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

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

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

Перед отпуском бобовые посыпают рубленой зеленью.

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 | 3,5 | 0,7 | 34,3 | 157,5 |
| масло подсолнечное | 5,0 | 5,0 | 0,0 | 4,4 | 0,0 | 39,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 309,0 | 309,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 150,0 | 3,5 | 5,1 | 34,3 | 197,1 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|-----------|----------|----------|-----------|------------|-------------|------------|
| | B1 | B2 | A | pp | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| макаронные изделия безглютеновые | 0,15 | 0,05 | 10,3 | 0,75 | 0,00 | 70 | 11 | 3 | 3 | 11 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| масло подсолнечное | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 147 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,15 | 0,05 | 10,3 | 0,75 | 0,00 | 217 | 11 | 5 | 3 | 11 | 0,3 | 20,0 | 0,0 |

Технология приготовления:

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть 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 - присущие макаронным изделиям со вкусом масла.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ТУШЕНАЯ

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| капуста белокочанная | 192,5 | 154,0 | 2,6 | 0,1 | 6,6 | 38,0 |
| лук репчатый | 10,0 | 8,0 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 2,9 |
| морковь | 12,5 | 10,0 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 3,1 |
| томат | 10,0 | 8,0 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,6 |
| масло подсолнечное | 30,0 | 30,0 | 0,0 | 26,4 | 0,0 | 237,4 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 150,0 | 150,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 150,0 | 2,9 | 26,5 | 8,1 | 283,0 |

| 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 |
| капуста белокочанная | 0,03 | 0,05 | 2,8 | 0,86 | 27,7 | 15 | 383 | 65 | 21 | 42 | 0,8 | 4,6 | 0,4 |
| лук репчатый | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,03 | 0,32 | 0 | 12 | 2 | 1 | 4 | 0,1 | 0,2 | 0,0 |
| морковь | 0,00 | 0,01 | 120,0 | 0,08 | 0,20 | 2 | 17 | 2 | 3 | 5 | 0,1 | 0,5 | 0,0 |
| томат | 0,00 | 0,00 | 6,4 | 0,04 | 0,80 | 0 | 19 | 1 | 1 | 2 | 0,1 | 0,2 | 0,0 |
| масло подсолнечное | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 147 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,03 | 0,06 | 129,2 | 1,01 | 29,0 | 164 | 431 | 72 | 27 | 53 | 1,0 | 25,5 | 0,5 |

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, 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 блиншированный, 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 и запах - присущие входящим в состав продуктам.

ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПРОРОСТКАМИ ЛЮЦЕРНЫ

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| сыр российский | 10,9 | 10,5 | 2,3 | 2,7 | 0,0 | 33,7 |
| яйцо куриное | 33,0 | 30,0 | 3,6 | 3,0 | 0,2 | 42,4 |
| картофель | 81,6 | 60,0 | 1,1 | 0,2 | 8,9 | 42,0 |
| молоко | 30,0 | 30,0 | 0,8 | 0,8 | 1,3 | 16,0 |
| брокколи | 60,0 | 48,0 | 1,3 | 0,2 | 1,7 | 13,6 |
| микрорезель (проростки) люцерна | 7,5 | 6,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 1,3 |
| перец зеленый | 45,0 | 36,0 | 0,4 | 0,0 | 1,6 | 8,5 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 150,0 | 9,7 | 6,9 | 13,7 | 157,5 |

| 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 |
| сыр российский | 0,00 | 0,03 | 16,4 | 0,03 | 0,03 | 65 | 8 | 81 | 3 | 46 | 0,1 | 0,0 | 1,3 |
| яйцо куриное | 0,02 | 0,11 | 46,8 | 0,86 | 0,00 | 31 | 35 | 15 | 3 | 50 | 0,7 | 6,0 | 8,1 |
| картофель | 0,05 | 0,03 | 1,1 | 0,86 | 4,80 | 2 | 283 | 5 | 12 | 30 | 0,5 | 3,0 | 0,1 |
| молоко | 0,01 | 0,04 | 4,0 | 0,19 | 0,16 | 11 | 36 | 32 | 4 | 23 | 0,0 | 2,7 | 0,5 |
| брокколи | 0,02 | 0,04 | 8,9 | 0,25 | 17,1 | 12 | 126 | 20 | 9 | 28 | 0,3 | 7,2 | 1,1 |
| микрорезель (проростки) люцерна | 0,00 | 0,01 | 0,3 | 0,02 | 0,20 | 0 | 4 | 2 | 1 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| перец зеленый | 0,02 | 0,03 | 54,0 | 0,23 | 28,8 | 1 | 49 | 3 | 2 | 5 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 147 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,12 | 0,29 | 131,4 | 2,44 | 51,1 | 269 | 540 | 158 | 34 | 186 | 1,8 | 38,9 | 11,2 |

Технология приготовления:

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

Брокколи перебирают, разбирают на соцветия, промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют на кубики размером 2-3 мм.

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

Обработанные овощи запекают на смазанном масле противне при 180 С.

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

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

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

Готовую запеканку нарезают на порционные куски.

Характеристика блюда на выходе:

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

ГОРОШНИЦА

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| горох | 75,0 | 75,0 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 154,0 | 154,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 150 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 |

| 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 |
| горох | 0,44 | 0,09 | 0,9 | 3,90 | 0,00 | 19 | 543 | 76 | 70 | 215 | 4,4 | 3,8 | 8,7 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 147 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,44 | 0,09 | 0,9 | 3,90 | 0,00 | 166 | 543 | 78 | 70 | 215 | 4,5 | 23,8 | 8,7 |

Технология приготовления:

Бобовые промывают, замачивают в холодной воде (прохладном месте) в соотношении 1:2. Перед варкой заливают холодной водой и варят в закрытой посуде при слабом, но непрерывном кипении 60-90 мин. Во время варки нельзя добавлять холодную воду. После того как горох станет целиком мягким (допускается разваривание гороха), варку прекращают, отвар сливают, добавляют йодированную соль.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: часть зерен разварена часть целая, не допускается в блюде содержание твердых зерен; консистенция: мягкая; цвет: желтый; вкус: не допускается вкус подгорелой каши; запах: не допускается запах подгорелой каши.

БУЛГУР ОТВАРНОЙ

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| булгур | 60,0 | 60,0 | 6,9 | 0,7 | 34,6 | 172,4 |
| масло сливочное | 5,0 | 5,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 32,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 120,0 | 120,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 150 | 6,9 | 4,3 | 34,6 | 205,3 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|------------|-------------|------------|
| | B1 | B2 | A | pp | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| булгур | 0,09 | 0,05 | 0,0 | 2,45 | 0,00 | 8 | 204 | 18 | 86 | 157 | 1,3 | 0,0 | 1,2 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,00 | 19,6 | 0,01 | 0,00 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 147 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,09 | 0,05 | 19,6 | 2,46 | 0,00 | 155 | 205 | 21 | 86 | 158 | 1,3 | 20,0 | 1,3 |

Технология приготовления:

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

Подготовленную крупу всыпают в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении до готовности.

При подаче поливают растопленным сливочным маслом.

Характеристика блюда на выходе:

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

3.5 БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ;

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| молоко | 76,9 | 76,9 | 2,1 | 2,2 | 3,3 | 41,0 |
| яйцо куриное | 135,4 | 123,1 | 14,7 | 12,5 | 0,8 | 174,0 |
| масло сливочное | 15,4 | 15,4 | 0,1 | 11,2 | 0,1 | 101,3 |
| соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 16,9 | 25,9 | 4,2 | 316,3 |

| 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 |
| молоко | 0,02 | 0,1 | 10,2 | 0,49 | 0,40 | 29 | 93 | 81 | 9 | 60 | 0,1 | 6,9 | 1,4 |
| яйцо куриное | 0,06 | 0,4 | 192,0 | 3,54 | 0,00 | 125 | 143 | 60 | 13 | 206 | 2,7 | 24,6 | 33,3 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,0 | 60,3 | 0,02 | 0,00 | 1 | 2 | 2 | 0 | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 182 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0,0 | 24,8 | 0,0 |
| Выход: | 0,08 | 0,5 | 262,4 | 4,05 | 0,40 | 338 | 238 | 144 | 22 | 269 | 2,8 | 56,3 | 34,7 |

Технология приготовления:

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

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ;

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| молоко | 80,0 | 80,0 | 2,2 | 2,3 | 3,4 | 42,7 |
| горошек зеленый консерв. | 59,9 | 38,7 | 1,1 | 0,1 | 2,3 | 14,3 |
| яйцо куриное | 88,0 | 80,0 | 9,6 | 8,1 | 0,5 | 113,1 |
| масло сливочное | 6,7 | 6,7 | 0,0 | 4,8 | 0,0 | 43,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 12,9 | 15,3 | 6,2 | 214,0 |

| 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 |
| молоко | 0,02 | 0,1 | 10,6 | 0,51 | 0,42 | 30 | 97 | 84 | 10 | 63 | 0,1 | 7,2 | 1,4 |
| горошек зеленый консерв. | 0,03 | 0,0 | 11,6 | 0,22 | 1,55 | 106 | 32 | 7 | 7 | 21 | 0,2 | 0,0 | 0,4 |
| яйцо куриное | 0,04 | 0,3 | 124,8 | 2,30 | 0,00 | 81 | 93 | 39 | 8 | 134 | 1,7 | 16,0 | 21,6 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,0 | 26,1 | 0,01 | 0,00 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 156 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0,0 | 21,2 | 0,0 |
| Выход: | 0,09 | 0,4 | 173,1 | 3,04 | 1,97 | 374 | 223 | 132 | 25 | 219 | 2,1 | 44,4 | 23,5 |

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. В яичную смесь добавляют молоко и соль, перемешивают и взбивают до образования пены.

Зеленый горошек консервированный доводят до кипения в отваре при открытой крышке, отвар сливают, горошек охлаждают и вводят в яичную массу.

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

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ;

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| молоко | 64,5 | 64,5 | 1,8 | 1,8 | 2,8 | 34,4 |
| морковь | 64,5 | 51,6 | 0,6 | 0,0 | 3,2 | 15,9 |
| яйцо куриное | 113,6 | 103,2 | 12,3 | 10,4 | 0,7 | 145,9 |
| масло сливочное | 12,9 | 12,9 | 0,1 | 9,4 | 0,1 | 85,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 14,8 | 21,6 | 6,8 | 281,2 |

| 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 |
| молоко | 0,02 | 0,1 | 8,5 | 0,41 | 0,34 | 25 | 78 | 68 | 8 | 51 | 0,1 | 5,8 | 1,1 |
| морковь | 0,02 | 0,0 | 619,3 | 0,41 | 1,03 | 8 | 86 | 12 | 17 | 25 | 0,3 | 2,6 | 0,1 |
| яйцо куриное | 0,05 | 0,4 | 161,0 | 2,97 | 0,00 | 105 | 120 | 50 | 11 | 172 | 2,3 | 20,7 | 27,9 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,0 | 50,5 | 0,02 | 0,00 | 1 | 2 | 1 | 0 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 153 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0,0 | 20,8 | 0,0 |
| Выход: | 0,09 | 0,5 | 839,4 | 3,81 | 1,37 | 292 | 285 | 133 | 36 | 250 | 2,7 | 49,8 | 29,2 |

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 | | | | |
| молоко | 71,4 | 71,4 | 1,9 | 2,0 | 3,1 | 38,1 |
| сыр российский | 46,1 | 44,3 | 9,7 | 11,5 | 0,0 | 142,1 |
| яйцо куриное | 125,7 | 114,3 | 13,6 | 11,6 | 0,7 | 161,6 |
| масло сливочное | 14,3 | 14,3 | 0,1 | 10,4 | 0,1 | 94,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 25,3 | 35,5 | 3,9 | 435,9 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, рр - 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 | Se |
| молоко | 0,02 | 0,1 | 9,4 | 0,46 | 0,37 | 27 | 87 | 75 | 9 | 56 | 0,1 | 6,4 | 1,3 |
| сыр российский | 0,01 | 0,1 | 69,1 | 0,11 | 0,12 | 273 | 32 | 343 | 13 | 193 | 0,4 | 0,0 | 5,7 |
| яйцо куриное | 0,06 | 0,4 | 178,3 | 3,29 | 0,00 | 116 | 133 | 55 | 12 | 191 | 2,5 | 22,9 | 30,9 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,0 | 56,0 | 0,02 | 0,00 | 1 | 2 | 2 | 0 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 168 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0,0 | 22,8 | 0,0 |
| Выход: | 0,09 | 0,6 | 312,8 | 3,88 | 0,49 | 585 | 254 | 477 | 34 | 442 | 3,0 | 52,1 | 37,9 |

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 | | | | |
| молоко | 60,0 | 60,0 | 1,6 | 1,7 | 2,6 | 32,0 |
| капуста цветная | 84,4 | 67,5 | 1,6 | 0,2 | 2,6 | 18,3 |
| микрорезель (проростки) кольраби | 9,4 | 7,5 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 3,1 |
| яйцо куриное | 66,0 | 60,0 | 7,2 | 6,1 | 0,4 | 84,8 |
| масло подсолнечное | 3,8 | 3,8 | 0,0 | 3,3 | 0,0 | 30,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 150,0 | 10,6 | 11,3 | 6,2 | 168,3 |

| 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 | рр | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| молоко | 0,02 | 0,1 | 7,9 | 0,38 | 0,31 | 23 | 73 | 63 | 7 | 47 | 0,1 | 5,4 | 1,1 |
| капуста цветная | 0,05 | 0,1 | 1,2 | 0,54 | 18,9 | 5 | 118 | 15 | 10 | 30 | 0,8 | 2,0 | 0,4 |
| микрорезень (проростки) кольраби | 0,02 | 0,0 | 5,4 | 0,38 | 3,00 | 4 | 161 | 21 | 14 | 23 | 0,3 | 0,0 | 0,1 |
| яйцо куриное | 0,03 | 0,2 | 93,6 | 1,73 | 0,00 | 61 | 70 | 29 | 6 | 100 | 1,3 | 12,0 | 16,2 |
| масло подсолнечное | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 147 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,12 | 0,4 | 108,1 | 3,03 | 22,2 | 240 | 421 | 131 | 37 | 200 | 2,5 | 39,4 | 17,7 |

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 | | | | |
| яйцо куриное | 44,0 | 40,0 | 4,8 | 4,0 | 0,3 | 56,6 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|--------------|---|-----|------|------|------|--|----|----|----|----|-----|-----|------|
| | B1 | B2 | A | рр | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| яйцо куриное | 0,02 | 0,1 | 62,4 | 1,15 | 0,00 | 41 | 46 | 19 | 4 | 67 | 0,9 | 8,0 | 10,8 |

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| творог | 186,0 | 186,0 | 31,5 | 14,7 | 8,8 | 293,7 |
| сухари панировочные | 6,9 | 6,9 | 0,7 | 0,1 | 4,2 | 20,6 |
| яйцо куриное | 5,8 | 5,3 | 0,6 | 0,5 | 0,0 | 7,5 |
| крупа манная | 12,9 | 12,9 | 1,2 | 0,1 | 8,3 | 39,2 |
| сахар-песок | 12,9 | 12,9 | 0,0 | 0,0 | 11,7 | 46,9 |
| сметана | 6,9 | 6,9 | 0,2 | 0,9 | 0,2 | 9,8 |
| масло сливочное | 6,9 | 6,9 | 0,0 | 5,0 | 0,1 | 45,4 |
| ванилин | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 48,0 | 48,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 34,2 | 21,3 | 33,3 | 463,1 |

| 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 |
| творог | 0,05 | 0,4 | 55,8 | 0,60 | 0,37 | 58 | 173 | 268 | 37 | 356 | 0,7 | 16,7 | 49,1 |
| сухари панировочные | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 0,24 | 0,00 | 28 | 11 | 2 | 3 | 7 | 0,2 | 0,0 | 1,5 |
| яйцо куриное | 0,00 | 0,0 | 8,3 | 0,15 | 0,00 | 5 | 6 | 3 | 1 | 9 | 0,1 | 1,1 | 1,4 |
| крупа манная | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 0,31 | 0,00 | 0 | 14 | 2 | 2 | 10 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| сахар-песок | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| сметана | 0,00 | 0,0 | 4,4 | 0,03 | 0,01 | 2 | 7 | 5 | 1 | 4 | 0,0 | 0,6 | 0,0 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,0 | 27,0 | 0,01 | 0,00 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| ванилин | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 147 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,07 | 0,4 | 95,5 | 1,34 | 0,38 | 241 | 212 | 283 | 43 | 387 | 1,1 | 38,4 | 52,1 |

Технология приготовления:

Творог перетирают.

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

Протертый творог смешивают с заваренной и охлажденной вязкой манной кашей.

Добавляют сырые яйца, сахар, соль.

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

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

Перед отпуском запеканку нарезают на порции.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| творог | 74,7 | 74,7 | 12,6 | 5,9 | 3,5 | 117,9 |
| крупа манная | 20,0 | 20,0 | 1,9 | 0,2 | 12,8 | 60,7 |
| сухари панировочные | 5,3 | 5,3 | 0,6 | 0,1 | 3,3 | 15,8 |
| яйцо куриное | 8,8 | 8,0 | 1,0 | 0,8 | 0,1 | 11,3 |
| молоко | 30,7 | 30,7 | 0,8 | 0,9 | 1,3 | 16,4 |
| морковь | 156,6 | 125,3 | 1,5 | 0,1 | 7,9 | 38,6 |
| сахар-песок | 8,0 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 7,3 | 29,1 |
| сметана | 5,3 | 5,3 | 0,1 | 0,7 | 0,2 | 7,5 |
| масло сливочное | 10,0 | 10,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 65,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 18,6 | 16,0 | 36,5 | 363,2 |

| 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 |
| творог | 0,02 | 0,2 | 22,4 | 0,24 | 0,15 | 23 | 69 | 108 | 15 | 143 | 0,3 | 6,7 | 19,7 |
| крупа манная | 0,02 | 0,0 | 0,0 | 0,48 | 0,00 | 0 | 22 | 4 | 3 | 15 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| сухари панировочные | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 0,19 | 0,00 | 22 | 8 | 1 | 2 | 6 | 0,2 | 0,0 | 1,2 |
| яйцо куриное | 0,00 | 0,0 | 12,5 | 0,23 | 0,00 | 8 | 9 | 4 | 1 | 13 | 0,2 | 1,6 | 2,2 |
| молоко | 0,01 | 0,0 | 4,1 | 0,20 | 0,16 | 12 | 37 | 32 | 4 | 24 | 0,0 | 2,8 | 0,5 |
| морковь | 0,05 | 0,1 | 1504 | 1,00 | 2,51 | 20 | 208 | 30 | 41 | 60 | 0,8 | 6,3 | 0,1 |
| сахар-песок | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| сметана | 0,00 | 0,0 | 3,4 | 0,03 | 0,01 | 2 | 5 | 4 | 0 | 3 | 0,0 | 0,5 | 0,0 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,0 | 39,2 | 0,02 | 0,00 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 147 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,11 | 0,3 | 1585 | 2,39 | 2,83 | 234 | 360 | 186 | 67 | 266 | 1,6 | 37,8 | 23,8 |

Технология приготовления:

Творог перетирают.

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

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

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

Перед отпуском запеканку нарезают на порции.

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 | | | | |
| творог | 45,5 | 45,5 | 7,7 | 3,6 | 2,2 | 71,8 |
| крупа манная | 9,1 | 9,1 | 0,9 | 0,1 | 5,8 | 27,6 |
| сухари панировочные | 7,3 | 7,3 | 0,8 | 0,1 | 4,5 | 21,7 |
| яйцо куриное | 20,0 | 18,2 | 2,2 | 1,8 | 0,1 | 25,7 |
| молоко | 27,3 | 27,3 | 0,7 | 0,8 | 1,2 | 14,6 |
| морковь | 159,1 | 127,3 | 1,6 | 0,1 | 8,0 | 39,2 |
| сахар-песок | 10,9 | 10,9 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 39,6 |
| сметана | 7,3 | 7,3 | 0,2 | 1,0 | 0,2 | 10,3 |
| масло сливочное | 5,5 | 5,5 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 35,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 200,0 | 14,1 | 14,1 | 11,5 | 31,9 | 286,4 |

| 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 | 0,01 | 0,1 | 13,6 | 0,15 | 0,09 | 14 | 42 | 66 | 9 | 87 | 0,2 | 4,1 | 12,0 |
| крупа манная | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 0,22 | 0,00 | 0 | 10 | 2 | 1 | 7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| сухари панировочные | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 0,26 | 0,00 | 30 | 11 | 2 | 3 | 8 | 0,2 | 0,0 | 1,6 |
| яйцо куриное | 0,01 | 0,1 | 28,4 | 0,52 | 0,00 | 19 | 21 | 9 | 2 | 30 | 0,4 | 3,6 | 4,9 |
| молоко | 0,01 | 0,0 | 3,6 | 0,17 | 0,14 | 10 | 33 | 29 | 3 | 21 | 0,0 | 2,5 | 0,5 |
| морковь | 0,05 | 0,1 | 152,7 | 1,02 | 2,55 | 20 | 211 | 30 | 42 | 61 | 0,8 | 6,4 | 0,1 |
| сахар-песок | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| сметана | 0,00 | 0,0 | 4,7 | 0,03 | 0,01 | 2 | 7 | 6 | 1 | 4 | 0,0 | 0,7 | 0,0 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,0 | 21,4 | 0,01 | 0,00 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 162 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0,0 | 22,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,10 | 0,3 | 1599 | 2,38 | 2,79 | 257 | 337 | 145 | 61 | 219 | 1,7 | 39,2 | 19,2 |

Технология приготовления:

Творог перетирают.

Морковь перебирают, промывают, пропускают через овощепротирочную машину, припускают в молоке с маслом, в конце припускания постепенно всыпают манную крупу и варят при помешивании 10-15 мин, затем охлаждают до температуры 40-50 градусов Цельсия. Затем соединяют с протертым творогом и яичными желтками, сметаной, добавляют соль. Массу хорошо вымешивают и осторожно добавляют в нее взбитые белки. Полученную массу выкладывают в емкость, смазанную маслом (1/3 от нормы) и посыпанную сухарями, и готовят на пару 30-50 мин.

Отпускают суфле, политое растопленным сливочным маслом.

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

Перед отпуском суфле нарезают на порции.

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 | | | | |
| яблоко | 52,0 | 46,0 | 0,2 | 0,2 | 4,1 | 18,6 |
| сухари панировочные | 8,0 | 8,0 | 0,8 | 0,1 | 4,9 | 23,9 |
| яйцо куриное | 22,0 | 20,0 | 2,4 | 2,0 | 0,1 | 28,3 |
| сахар-песок | 8,0 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 7,3 | 29,1 |
| сметана | 8,0 | 8,0 | 0,2 | 1,1 | 0,3 | 11,3 |
| творог | 136,0 | 136,0 | 23,0 | 10,8 | 6,4 | 214,7 |
| масло сливочное | 8,0 | 8,0 | 0,0 | 5,8 | 0,1 | 52,7 |
| ванилин | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 26,6 | 20,0 | 23,2 | 378,7 |

| 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 |
| яблоко | 0,01 | 0,0 | 1,4 | 0,11 | 1,84 | 9 | 106 | 6 | 4 | 4 | 0,9 | 0,9 | 0,1 |
| сухари панировочные | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 0,28 | 0,00 | 32 | 13 | 2 | 3 | 9 | 0,2 | 0,0 | 1,8 |
| яйцо куриное | 0,01 | 0,1 | 31,2 | 0,58 | 0,00 | 20 | 23 | 10 | 2 | 33 | 0,4 | 4,0 | 5,4 |
| сахар-песок | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| сметана | 0,00 | 0,0 | 5,1 | 0,04 | 0,01 | 2 | 8 | 6 | 1 | 4 | 0,0 | 0,7 | 0,0 |
| творог | 0,04 | 0,3 | 40,8 | 0,44 | 0,27 | 42 | 126 | 196 | 27 | 260 | 0,5 | 12,2 | 35,9 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,0 | 31,3 | 0,01 | 0,00 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| ванилин | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 118 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,0 | 16,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,07 | 0,4 | 109,9 | 1,46 | 2,12 | 225 | 277 | 223 | 37 | 313 | 2,1 | 33,9 | 43,3 |

Технология приготовления:

Творог перетирают.

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

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

Ванилин растворяют в горячей воде.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПРОРОСТКАМИ ПШЕНИЦЫ;

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| изюм | 14,3 | 14,0 | 0,3 | 0,1 | 8,4 | 35,3 |
| творог | 90,0 | 90,0 | 15,2 | 7,1 | 4,3 | 142,1 |
| крупа манная | 12,0 | 12,0 | 1,2 | 0,1 | 7,7 | 36,4 |
| яйцо куриное | 1,0 | 40,0 | 4,8 | 4,0 | 0,3 | 56,6 |
| проростки пшеницы | 10,0 | 10,0 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 18,9 |
| сахар-песок | 15,0 | 15,0 | 0,0 | 0,0 | 13,6 | 54,5 |
| сметана | 60,0 | 60,0 | 1,5 | 7,9 | 2,0 | 85,0 |
| масло подсолнечное | 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 |
| вода | 36,0 | 36,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 23,7 | 23,7 | 40,1 | 468,4 |

| 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 |
| изюм | 0,02 | 0,0 | 0,5 | 0,07 | 0,00 | 12 | 96 | 10 | 5 | 16 | 0,4 | 0,1 | 0,1 |
| творог | 0,03 | 0,2 | 27,0 | 0,29 | 0,18 | 28 | 84 | 130 | 18 | 172 | 0,3 | 8,1 | 23,8 |
| крупа манная | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 0,29 | 0,00 | 0 | 13 | 2 | 2 | 9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| яйцо куриное | 0,02 | 0,1 | 62,4 | 1,15 | 0,00 | 41 | 46 | 19 | 4 | 67 | 0,9 | 8,0 | 10,8 |
| проростки пшеницы | 0,02 | 0,0 | 0,0 | 0,40 | 0,10 | 1 | 14 | 2 | 7 | 17 | 0,2 | 0,0 | 3,7 |
| сахар-песок | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| сметана | 0,01 | 0,1 | 38,5 | 0,29 | 0,10 | 18 | 58 | 46 | 5 | 31 | 0,1 | 5,4 | 0,2 |
| масло подсолнечное | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 177 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0,0 | 24,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,11 | 0,4 | 128,4 | 2,49 | 0,38 | 278 | 312 | 212 | 41 | 313 | 2,0 | 45,6 | 38,6 |

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 (на конвектомате) 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 | 135,0 | 135,0 | 22,8 | 10,7 | 6,4 | 213,1 |
| яйцо куриное | 5,5 | 5,0 | 0,6 | 0,5 | 0,0 | 7,1 |
| крупа манная | 11,0 | 11,0 | 1,1 | 0,1 | 7,1 | 33,4 |
| мука пшеничная высший сорт | 10,0 | 10,0 | 1,0 | 0,1 | 6,4 | 30,5 |
| сахар-песок | 15,0 | 15,0 | 0,0 | 0,0 | 13,6 | 54,5 |
| сметана | 5,0 | 5,0 | 0,1 | 0,7 | 0,2 | 7,1 |
| масло сливочное | 2,0 | 2,0 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 13,2 |
| ванилин | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 150,0 | 25,6 | 13,6 | 33,7 | 359,0 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|------------------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|-------------|
| | B1 | B2 | A | pp | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| творог | 0,04 | 0,3 | 40,5 | 0,43 | 0,27 | 42 | 126 | 195 | 27 | 258 | 0,5 | 12,2 | 35,6 |
| яйцо куриное | 0,00 | 0,0 | 7,8 | 0,14 | 0,00 | 5 | 6 | 2 | 1 | 8 | 0,1 | 1,0 | 1,4 |
| крупа манная | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 0,26 | 0,00 | 0 | 12 | 2 | 2 | 8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 0,10 | 0,00 | 0 | 10 | 2 | 1 | 7 | 0,1 | 0,2 | 0,5 |
| сахар-песок | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| сметана | 0,00 | 0,0 | 3,2 | 0,02 | 0,01 | 2 | 5 | 4 | 0 | 3 | 0,0 | 0,5 | 0,0 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,0 | 7,8 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| ванилин | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 88 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,0 | 12,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,06 | 0,3 | 59,4 | 0,95 | 0,28 | 138 | 159 | 206 | 31 | 285 | 0,8 | 25,8 | 37,6 |

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

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| крупа пшеничная | 26,7 | 26,7 | 2,9 | 0,8 | 16,2 | 83,2 |
| творог | 53,3 | 53,3 | 9,0 | 4,2 | 2,5 | 84,2 |
| яйцо куриное | 14,6 | 13,3 | 1,6 | 1,3 | 0,1 | 18,8 |
| масло сливочное | 4,0 | 4,0 | 0,0 | 2,9 | 0,0 | 26,3 |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 112,0 | 112,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 13,5 | 9,2 | 18,8 | 212,5 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|------------------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|------------|-------------|-------------|
| | B1 | B2 | A | рр | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| крупа пшеничная | 0,08 | 0,0 | 0,5 | 0,98 | 0,00 | 2 | 47 | 6 | 19 | 54 | 0,6 | 1,2 | 0,6 |
| творог | 0,02 | 0,1 | 16,0 | 0,17 | 0,11 | 17 | 50 | 77 | 11 | 102 | 0,2 | 4,8 | 14,1 |
| яйцо куриное | 0,01 | 0,1 | 20,8 | 0,38 | 0,00 | 14 | 15 | 6 | 1 | 22 | 0,3 | 2,7 | 3,6 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,0 | 15,7 | 0,01 | 0,00 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 118 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,0 | 16,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,11 | 0,2 | 52,9 | 1,54 | 0,11 | 150 | 112 | 91 | 31 | 179 | 1,1 | 24,7 | 18,3 |

Технология приготовления:

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

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

Перед отпуском запеканку нарезают на порции.

Характеристика блюда на выходе:

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

3.6 БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

КОТЛЕТА РЫБНАЯ (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 | | | | |
| треска (филе) | 90.4 | 80.0 | 12.0 | 0.4 | 0.0 | 51.9 |
| хлеб пшеничный | 19 | 19 | 1.4 | 0.1 | 8.5 | 40.7 |
| яйцо куриное | 6.6 | 6.0 | 0.7 | 0.6 | 0.0 | 8.5 |
| масло сливочное | 2 | 2 | 0.0 | 1.5 | 0.0 | 13.2 |
| соль поваренная йодированная | 0.4 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| вода | 14 | 14 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| Масса полуфабриката: | | 121 | | | | |
| Выход: | | 100 | 14.1 | 2.6 | 8.6 | 114.3 |

| 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 |
| треска (филе) | 0.05 | 0.04 | 4.8 | 1.47 | 0.32 | 33 | 226 | 18 | 21 | 146 | 0.4 | 108 | 16.1 |
| хлеб пшеничный | 0.02 | 0.00 | 0.0 | 0.33 | 0.00 | 72 | 15 | 3 | 2 | 11 | 0.2 | 0.6 | 1.0 |
| яйцо куриное | 0.00 | 0.02 | 9.4 | 0.17 | 0.00 | 6 | 7 | 3 | 1 | 10 | 0.1 | 1.2 | 1.6 |
| масло сливочное | 0.00 | 0.00 | 7.8 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| соль поваренная йодированная | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 118 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0.0 | 16.0 | 0.0 |
| вода | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| Выход: | 0.07 | 0.06 | 22.0 | 1.97 | 0.32 | 229 | 248 | 25 | 24 | 168 | 0.7 | 126 | 18.7 |

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 (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 (филе) | 90.4 | 80.0 | 15.4 | 4.6 | 0.0 | 102.8 |
| хлеб пшеничный | 19.0 | 19.0 | 1.4 | 0.1 | 8.5 | 40.7 |
| яйцо куриное | 6.6 | 6.0 | 0.7 | 0.6 | 0.0 | 8.5 |
| масло сливочное | 2.0 | 2.0 | 0.0 | 1.5 | 0.0 | 13.2 |
| соль поваренная йодированная | 0.4 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| вода | 14 | 14 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| масса полуфабриката | | 121.4 | | | | |
| Выход: | | 100 | 17.5 | 6.8 | 8.6 | 165.2 |

| 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 | РР | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| горбуша (филе) | 0.12 | 0.10 | 14.4 | 5.18 | 0.29 | 43 | 222 | 14 | 21 | 139 | 0.4 | 40.0 | 31.4 |
| хлеб пшеничный | 0.02 | 0.00 | 0.0 | 0.33 | 0.00 | 72 | 15 | 3 | 2 | 11 | 0.2 | 0.6 | 1.0 |
| яйцо куриное | 0.00 | 0.02 | 9.4 | 0.17 | 0.00 | 6 | 7 | 3 | 1 | 10 | 0.1 | 1.2 | 1.6 |
| масло сливочное | 0.00 | 0.00 | 7.8 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| соль поваренная йодированная | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 118 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0.0 | 16.0 | 0.0 |
| вода | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| Выход: | 0.14 | 0.12 | 31.6 | 5.68 | 0.29 | 239 | 244 | 22 | 24 | 161 | 0.7 | 57.8 | 34.0 |

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 (МИНТАЙ);

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| минтай (филе) | 90.4 | 80.0 | 12.0 | 0.6 | 0.0 | 53.5 |
| хлеб пшеничный | 19.0 | 19.0 | 1.4 | 0.1 | 8.5 | 40.7 |
| яйцо куриное | 6.6 | 6.0 | 0.7 | 0.6 | 0.0 | 8.5 |
| масло сливочное | 2.0 | 2.0 | 0.0 | 1.5 | 0.0 | 13.2 |
| соль поваренная йодированная | 0.4 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| вода | 14.0 | 14.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| масса полуфабриката | | 121.4 | | | | |
| Выход: | | 100 | 14.1 | 2.8 | 8.6 | 115.9 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|------------|------------|-------------|
| | B1 | B2 | A | РР | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| минтай (филе) | 0.06 | 0.07 | 4.8 | 2.94 | 0.16 | 24 | 279 | 28 | 38 | 167 | 0.6 | 120 | 11.2 |
| хлеб пшеничный | 0.02 | 0.00 | 0.0 | 0.33 | 0.00 | 72 | 15 | 3 | 2 | 11 | 0.2 | 0.6 | 1.0 |
| яйцо куриное | 0.00 | 0.02 | 9.4 | 0.17 | 0.00 | 6 | 7 | 3 | 1 | 10 | 0.1 | 1.2 | 1.6 |
| масло сливочное | 0.00 | 0.00 | 7.8 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| соль поваренная йодированная | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 118 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0.0 | 16.0 | 0.0 |
| вода | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| Выход: | 0.08 | 0.09 | 22.0 | 3.44 | 0.16 | 220 | 301 | 36 | 41 | 188 | 0.9 | 138 | 13.8 |

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.

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 (филе) | 76.4 | 67.6 | 10.2 | 0.4 | 0.0 | 43.9 |
| хлеб пшеничный | 8.0 | 8.0 | 0.6 | 0.1 | 3.6 | 17.1 |
| яйцо куриное | 11.0 | 10.0 | 1.2 | 1.0 | 0.1 | 14.1 |
| молоко | 10.0 | 10.0 | 0.3 | 0.3 | 0.4 | 5.3 |
| лук репчатый | 5.0 | 4.0 | 0.1 | 0.0 | 0.3 | 1.5 |
| морковь | 25.0 | 20.0 | 0.2 | 0.0 | 1.3 | 6.2 |
| масло сливочное | 3.8 | 3.8 | 0.0 | 2.8 | 0.0 | 25.0 |
| соль поваренная йодированная | 0.4 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| масса полуфабриката | | 123.8 | | | | |
| Выход: | | 100 | 12.5 | 4.5 | 5.7 | 113.1 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|--------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|------------|------------|-------------|
| | B1 | B2 | A | PP | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| треска (филе) | 0.04 | 0.04 | 4.1 | 1.24 | 0.27 | 28 | 191 | 15 | 18 | 124 | 0.3 | 91.3 | 13.6 |
| хлеб пшеничный | 0.01 | 0.00 | 0.0 | 0.14 | 0.00 | 30 | 6 | 1 | 1 | 5 | 0.1 | 0.3 | 0.4 |
| яйцо куриное | 0.01 | 0.04 | 15.6 | 0.29 | 0.00 | 10 | 12 | 5 | 1 | 17 | 0.2 | 2.0 | 2.7 |
| молоко | 0.00 | 0.01 | 1.3 | 0.06 | 0.05 | 4 | 12 | 11 | 1 | 8 | 0.0 | 0.9 | 0.2 |
| лук репчатый | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 0.02 | 0.16 | 0 | 6 | 1 | 0 | 2 | 0.0 | 0.1 | 0.0 |
| морковь | 0.01 | 0.01 | 240.0 | 0.16 | 0.40 | 3 | 33 | 5 | 7 | 10 | 0.1 | 1.0 | 0.0 |
| масло сливочное | 0.00 | 0.00 | 14.9 | 0.01 | 0.00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| соль поваренная йодированная | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 118 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0.0 | 16.0 | 0.0 |
| Выход: | 0.07 | 0.10 | 275.9 | 1.92 | 0.88 | 194 | 260 | 39 | 28 | 165 | 0.8 | 112 | 16.9 |

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, очищают повторно промывают, отваривают, охлаждают, очищают от кожуры.

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

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на кусочки.

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

**КОТЛЕТА РЫБНАЯ С МОРКОВЬЮ (ГОРБУША);
Номер рецептуры: 54-5р -2020 (от 7 до 11 лет)**

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| горбуша (филе) | 90.4 | 80.0 | 15.4 | 4.6 | 0.0 | 102.8 |
| хлеб пшеничный | 8.0 | 8.0 | 0.6 | 0.1 | 3.6 | 17.1 |
| яйцо куриное | 11.0 | 10.0 | 1.2 | 1.0 | 0.1 | 14.1 |
| молоко | 10.0 | 10.0 | 0.3 | 0.3 | 0.4 | 5.3 |
| лук репчатый | 5.0 | 4.0 | 0.1 | 0.0 | 0.3 | 1.5 |
| морковь | 11.8 | 9.4 | 0.1 | 0.0 | 0.6 | 2.9 |
| масло сливочное | 3.8 | 3.8 | 0.0 | 2.8 | 0.0 | 25.0 |
| соль поваренная йодированная | 0.4 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| масса полуфабриката | | 125.6 | | | | |
| Выход: | | 100 | 17.6 | 8.7 | 5.0 | 168.7 |

| 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 (филе) | 0.12 | 0.10 | 14.4 | 5.18 | 0.29 | 43 | 222 | 14 | 21 | 139 | 0.4 | 40.0 | 31.4 |
| хлеб пшеничный | 0.01 | 0.00 | 0.0 | 0.14 | 0.00 | 30 | 6 | 1 | 1 | 5 | 0.1 | 0.3 | 0.4 |
| яйцо куриное | 0.01 | 0.04 | 15.6 | 0.29 | 0.00 | 10 | 12 | 5 | 1 | 17 | 0.2 | 2.0 | 2.7 |
| молоко | 0.00 | 0.01 | 1.3 | 0.06 | 0.05 | 4 | 12 | 11 | 1 | 8 | 0.0 | 0.9 | 0.2 |
| лук репчатый | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 0.02 | 0.16 | 0 | 6 | 1 | 0 | 2 | 0.0 | 0.1 | 0.0 |
| морковь | 0.00 | 0.01 | 112.8 | 0.08 | 0.19 | 2 | 16 | 2 | 3 | 5 | 0.1 | 0.5 | 0.0 |
| масло сливочное | 0.00 | 0.00 | 14.9 | 0.01 | 0.00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| соль поваренная йодированная | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 118 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0.0 | 16.0 | 0.0 |
| Выход: | 0.14 | 0.16 | 159.0 | 5.78 | 0.69 | 206 | 274 | 36 | 28 | 176 | 0.8 | 59.8 | 34.7 |

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, отваривают, охлаждают, очищают от кожуры.

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

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на кусочки.

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

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

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

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 | | | | |
| молоко | 25,6 | 25,6 | 0,7 | 0,7 | 1,1 | 13,7 |
| лук репчатый | 20,0 | 16,0 | 0,2 | 0,0 | 1,2 | 5,9 |
| горбуша (филе) | 72,3 | 64,0 | 12,3 | 3,7 | 0,0 | 82,3 |
| 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 |
| Выход: | | 80,0 | 13,2 | 9,3 | 2,3 | 146,2 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|------------|-------------|-------------|
| | B1 | B2 | A | PP | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| молоко | 0,01 | 0,03 | 3,4 | 0,16 | 0,13 | 10 | 31 | 27 | 3 | 20 | 0,0 | 2,3 | 0,5 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,00 | 0,0 | 0,06 | 0,64 | 0 | 23 | 4 | 2 | 8 | 0,1 | 0,5 | 0,1 |
| горбуша (филе) | 0,09 | 0,08 | 11,5 | 4,15 | 0,23 | 34 | 178 | 11 | 17 | 111 | 0,3 | 32,0 | 25,1 |
| масло подсолнечное | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 59 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,0 | 8,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,11 | 0,11 | 14,9 | 4,37 | 1,00 | 103 | 232 | 43 | 22 | 140 | 0,5 | 42,8 | 25,6 |

Технология приготовления:

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

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски массой 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 | | | | |
| молоко | 25,6 | 25,6 | 0,7 | 0,7 | 1,1 | 13,7 |
| лук репчатый | 20,0 | 16,0 | 0,2 | 0,0 | 1,2 | 5,9 |
| минтай (филе) | 72,3 | 64,0 | 9,6 | 0,5 | 0,0 | 42,8 |
| 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 |
| Выход: | | 80,0 | 10,5 | 6,1 | 2,3 | 106,7 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|
| | B1 | B2 | A | PP | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| молоко | 0,01 | 0,03 | 3,4 | 0,16 | 0,13 | 10 | 31 | 27 | 3 | 20 | 0,0 | 2,3 | 0,5 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,00 | 0,0 | 0,06 | 0,64 | 0 | 23 | 4 | 2 | 8 | 0,1 | 0,5 | 0,1 |
| минтай (филе) | 0,05 | 0,06 | 3,8 | 2,36 | 0,13 | 19 | 223 | 23 | 31 | 134 | 0,5 | 96,0 | 9,0 |
| масло подсолнечное | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 59 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,0 | 8,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,07 | 0,09 | 7,2 | 2,58 | 0,90 | 89 | 277 | 55 | 36 | 162 | 0,6 | 107 | 9,5 |

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 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 | | | | |
| сыр российский | 5,7 | 5,5 | 1,2 | 1,4 | 0,0 | 17,5 |
| мука пшеничная высший сорт | 4,4 | 4,4 | 0,4 | 0,1 | 2,8 | 13,5 |
| горбуша (филе) | 93,6 | 82,8 | 16,0 | 4,7 | 0,0 | 106,4 |
| сметана | 47,0 | 47,0 | 1,1 | 8,3 | 1,5 | 84,7 |
| масло сливочное | 4,7 | 4,7 | 0,0 | 3,4 | 0,0 | 31,0 |
| масло подсолнечное | 7,1 | 7,1 | 0,0 | 6,2 | 0,0 | 56,2 |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 12,0 | 12,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 80,0 | 18,7 | 24,1 | 4,3 | 309,3 |

| 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 |
| сыр российский | 0,00 | 0,01 | 8,5 | 0,01 | 0,02 | 34 | 4 | 42 | 2 | 24 | 0,1 | 0,0 | 0,7 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,01 | 0,00 | 0,0 | 0,04 | 0,00 | 0 | 4 | 1 | 1 | 3 | 0,1 | 0,1 | 0,2 |
| горбуша (филе) | 0,12 | 0,11 | 14,9 | 5,37 | 0,30 | 44 | 230 | 15 | 22 | 144 | 0,4 | 41,4 | 32,5 |
| сметана | 0,01 | 0,04 | 45,1 | 0,23 | 0,06 | 13 | 43 | 36 | 3 | 25 | 0,1 | 4,2 | 0,2 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,00 | 18,4 | 0,01 | 0,00 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| масло подсолнечное | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 88 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,0 | 12,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,14 | 0,16 | 86,9 | 5,66 | 0,38 | 179 | 282 | 95 | 27 | 197 | 0,6 | 57,7 | 33,6 |

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 45 градусов.

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|-------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| сыр российский | 5,7 | 5,5 | 1,2 | 1,4 | 0,0 | 17,5 |
| мука пшеничная высший сорт | 4,4 | 4,4 | 0,4 | 0,1 | 2,8 | 13,5 |
| минтай (филе) | 93,6 | 82,8 | 12,4 | 0,7 | 0,0 | 55,4 |
| сметана | 47,0 | 47,0 | 1,1 | 8,3 | 1,5 | 84,7 |
| масло сливочное | 4,7 | 4,7 | 0,0 | 3,4 | 0,0 | 31,0 |
| масло подсолнечное | 7,1 | 7,1 | 0,0 | 6,2 | 0,0 | 56,2 |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 12,0 | 12,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 80,0 | 15,1 | 20,1 | 4,3 | 258,3 |

| 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 | РР | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| сыр российский | 0,00 | 0,01 | 8,5 | 0,01 | 0,02 | 34 | 4 | 42 | 2 | 24 | 0,1 | 0,0 | 0,7 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,01 | 0,00 | 0,0 | 0,04 | 0,00 | 0 | 4 | 1 | 1 | 3 | 0,1 | 0,1 | 0,2 |
| минтай (филе) | 0,07 | 0,07 | 5,0 | 3,05 | 0,17 | 25 | 289 | 29 | 40 | 173 | 0,6 | 124 | 11,6 |
| сметана | 0,01 | 0,04 | 45,1 | 0,23 | 0,06 | 13 | 43 | 36 | 3 | 25 | 0,1 | 4,2 | 0,2 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,00 | 18,4 | 0,01 | 0,00 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| масло подсолнечное | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 88 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,0 | 12,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,09 | 0,12 | 77,0 | 3,34 | 0,25 | 160 | 340 | 109 | 45 | 226 | 0,8 | 141 | 12,7 |

Технология приготовления:

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

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (ГОРБУША);**Номер рецептуры: 54-10р-2020 (от 7 до 11 лет)**

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|-------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| горбуша (филе) | 63,3 | 56,0 | 10,8 | 3,2 | 0,0 | 72,0 |
| сахар-песок | 1,8 | 1,8 | 0,0 | 0,0 | 1,6 | 6,5 |
| томатное пюре | 6,3 | 6,3 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 3,6 |
| лук репчатый | 12,2 | 9,8 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 3,6 |
| морковь | 21,9 | 17,5 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 5,4 |
| петрушка (корень) | 3,5 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 1,3 |
| масло подсолнечное | 5,3 | 5,3 | 0,0 | 4,7 | 0,0 | 41,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 17,5 | 17,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 70,0 | 11,3 | 7,9 | 4,4 | 134,3 |

| 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 |
| горбуша (филе) | 0,08 | 0,07 | 10,1 | 3,63 | 0,20 | 30 | 156 | 10 | 15 | 97 | 0,3 | 28,0 | 22,0 |
| сахар-песок | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| томатное пюре | 0,00 | 0,00 | 7,6 | 0,06 | 0,66 | 0 | 35 | 1 | 3 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| лук репчатый | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,04 | 0,39 | 0 | 14 | 3 | 1 | 5 | 0,1 | 0,3 | 0,0 |
| морковь | 0,01 | 0,01 | 210,0 | 0,14 | 0,35 | 3 | 29 | 4 | 6 | 8 | 0,1 | 0,9 | 0,0 |
| петрушка (корень) | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,03 | 0,39 | 0 | 8 | 1 | 1 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| масло подсолнечное | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 59 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,0 | 8,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,09 | 0,08 | 227,7 | 3,90 | 1,99 | 92 | 242 | 20 | 25 | 117 | 0,6 | 37,2 | 22,1 |

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.

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 (филе) | 68,8 | 60,9 | 9,1 | 0,5 | 0,0 | 40,7 |
| сахар-песок | 1,8 | 1,8 | 0,0 | 0,0 | 1,6 | 6,5 |
| томатное пюре | 6,3 | 6,3 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 3,6 |
| лук репчатый | 12,2 | 9,8 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 3,6 |
| морковь | 21,9 | 17,5 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 5,4 |
| петрушка (корень) | 3,5 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 1,3 |
| масло подсолнечное | 5,3 | 5,3 | 0,0 | 4,7 | 0,0 | 41,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 17,5 | 17,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 70,0 | 9,6 | 5,2 | 4,4 | 103,0 |

| 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 (филе) | 0,05 | 0,05 | 3,7 | 2,24 | 0,12 | 19 | 212 | 21 | 29 | 127 | 0,4 | 91,4 | 8,5 |
| сахар-песок | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| томатное пюре | 0,00 | 0,00 | 7,6 | 0,06 | 0,66 | 0 | 35 | 1 | 3 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| лук репчатый | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,04 | 0,39 | 0 | 14 | 3 | 1 | 5 | 0,1 | 0,3 | 0,0 |
| морковь | 0,01 | 0,01 | 210,0 | 0,14 | 0,35 | 3 | 29 | 4 | 6 | 8 | 0,1 | 0,9 | 0,0 |
| петрушка (корень) | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,03 | 0,39 | 0 | 8 | 1 | 1 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| масло подсолнечное | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 59 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,0 | 8,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,06 | 0,06 | 221,2 | 2,51 | 1,91 | 81 | 299 | 31 | 39 | 146 | 0,7 | 101 | 8,6 |

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.

Характеристика блюда на выходе:

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

3.7 БЛЮДА ИЗ МЯСА

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ; Номер рецептуры: 54-1м-2020 (от 7 до 11 лет)

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| петрушка (корень) | 1,6 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,6 |
| сметана | 25,0 | 25,0 | 0,6 | 3,3 | 0,8 | 35,4 |
| мука пшеничная высший сорт | 1,3 | 1,3 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 4,0 |
| говядина 1 категории | 91,2 | 80,7 | 14,1 | 11,4 | 0,0 | 158,7 |
| лук репчатый | 2,5 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,7 |
| морковь | 9,1 | 7,3 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 2,2 |
| масло сливочное | 1,3 | 1,3 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 8,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 109,3 | 109,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 100,0 | 14,9 | 15,6 | 2,3 | 210,2 |

| 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 |
| петрушка (корень) | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,01 | 0,18 | 0 | 4 | 1 | 0 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| сметана | 0,01 | 0,02 | 16,1 | 0,12 | 0,04 | 8 | 24 | 19 | 2 | 13 | 0,0 | 2,3 | 0,1 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,01 | 0,00 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| говядина 1 категории | 0,03 | 0,10 | 0,0 | 5,29 | 0,00 | 40 | 218 | 6 | 15 | 132 | 1,9 | 5,8 | 0,0 |
| лук репчатый | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,01 | 0,08 | 0 | 3 | 1 | 0 | 1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 |
| морковь | 0,00 | 0,00 | 87,6 | 0,06 | 0,15 | 1 | 12 | 2 | 2 | 3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,00 | 5,1 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 59 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,0 | 8,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,04 | 0,12 | 108,8 | 5,50 | 0,45 | 108 | 263 | 30 | 21 | 152 | 2,0 | 16,5 | 0,2 |

Технология приготовления:

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

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

Морковь и петрушку отваривают, чистят и протирают.

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

Лук бланшируют, затем пассеруют.

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

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ;

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|-------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| мука пшеничная высший сорт | 2,5 | 2,5 | 0,3 | 0,0 | 1,6 | 7,6 |
| говядина 1 категории | 83,6 | 74,0 | 12,9 | 10,4 | 0,0 | 145,5 |
| томатное пюре | 7,3 | 7,3 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 4,1 |
| лук репчатый | 11,6 | 9,3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 3,4 |
| масло сливочное | 4,3 | 4,3 | 0,0 | 3,1 | 0,0 | 28,3 |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 107,0 | 107,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 80,0 | 13,5 | 13,5 | 3,1 | 188,9 |

| Продукты | Витамины (B1,B2, рр - 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 | Se |
| мука пшеничная высший сорт | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,02 | 0,00 | 0 | 3 | 0 | 0 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| говядина 1 категории | 0,03 | 0,09 | 0,0 | 4,85 | 0,00 | 37 | 200 | 6 | 14 | 121 | 1,7 | 5,3 | 0,0 |
| томатное пюре | 0,00 | 0,00 | 8,8 | 0,06 | 0,76 | 1 | 41 | 1 | 3 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| лук репчатый | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,04 | 0,37 | 0 | 14 | 3 | 1 | 5 | 0,1 | 0,3 | 0,0 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,00 | 16,9 | 0,01 | 0,00 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 59 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,0 | 8,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,03 | 0,09 | 25,6 | 4,98 | 1,13 | 97 | 257 | 11 | 19 | 133 | 2,0 | 13,7 | 0,3 |

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 | | | | |
| крупа рисовая | 10,0 | 10,0 | 0,7 | 0,1 | 6,7 | 30,4 |
| говядина I категории | 90,4 | 80,0 | 14,0 | 11,3 | 0,0 | 157,3 |
| капуста белокочанная | 150,0 | 120,0 | 2,0 | 0,1 | 5,1 | 29,6 |
| лук репчатый | 15,0 | 12,0 | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,4 |
| масло сливочное | 6,0 | 6,0 | 0,0 | 4,4 | 0,0 | 39,5 |
| соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 60,0 | 60,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 16,9 | 15,9 | 12,7 | 261,2 |

| 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 |
| крупа рисовая | 0,01 | 0,00 | 0,0 | 0,26 | 0,00 | 1 | 8 | 1 | 4 | 13 | 0,1 | 0,1 | 1,3 |
| говядина I категории | 0,03 | 0,10 | 0,0 | 5,25 | 0,00 | 40 | 216 | 6 | 15 | 131 | 1,9 | 5,8 | 0,0 |
| капуста белокочанная | 0,03 | 0,04 | 2,2 | 0,67 | 21,6 | 12 | 299 | 51 | 17 | 32 | 0,6 | 3,6 | 0,3 |
| лук репчатый | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,05 | 0,48 | 0 | 17 | 3 | 1 | 6 | 0,1 | 0,4 | 0,1 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,00 | 23,5 | 0,01 | 0,00 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 177 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0,0 | 24,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,07 | 0,14 | 25,7 | 6,24 | 22,1 | 229 | 542 | 64 | 38 | 184 | 2,7 | 33,9 | 1,8 |

Технология приготовления:

Рис промывают, варят рассыпчатую кашу.

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|-------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| говядина 1 категории | 72.9 | 64.5 | 11.3 | 9.1 | 0.0 | 126.8 |
| молоко | 17.3 | 17.3 | 0.5 | 0.5 | 0.7 | 9.2 |
| сухари панировочные | 8.3 | 8.3 | 0.9 | 0.1 | 5.1 | 24.8 |
| хлеб пшеничный | 14.3 | 14.3 | 1.0 | 0.1 | 6.4 | 30.6 |
| масло сливочное | 5.3 | 5.3 | 0.0 | 3.8 | 0.0 | 34.9 |
| соль поваренная йодированная | 0.2 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| масса полуфабрикатов: | | 109.9 | | | | |
| Выход: | | 75.0 | 13.7 | 13.6 | 12.2 | 226.3 |

| 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 1 категории | 0.03 | 0.08 | 0.0 | 4.23 | 0.00 | 32 | 175 | 5 | 12 | 106 | 1.5 | 4.6 | 0.0 |
| молоко | 0.00 | 0.02 | 2.3 | 0.11 | 0.09 | 7 | 21 | 18 | 2 | 14 | 0.0 | 1.6 | 0.3 |
| сухари панировочные | 0.01 | 0.01 | 0.0 | 0.29 | 0.00 | 34 | 13 | 2 | 3 | 9 | 0.2 | 0.0 | 1.8 |
| хлеб пшеничный | 0.01 | 0.00 | 0.0 | 0.25 | 0.00 | 54 | 11 | 3 | 2 | 8 | 0.1 | 0.5 | 0.8 |
| масло сливочное | 0.00 | 0.00 | 20.8 | 0.01 | 0.00 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.1 |
| соль поваренная йодированная | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 59 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| Выход: | 0.05 | 0.11 | 23.1 | 4.89 | 0.09 | 185 | 220 | 29 | 20 | 137 | 1.9 | 14.7 | 3.0 |

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.

КОТЛЕТА 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 | | | | |
| куриная грудка (филе) | 63.3 | 56.0 | 12.4 | 0.9 | 0.2 | 58.9 |
| молоко | 12.9 | 12.9 | 0.4 | 0.4 | 0.6 | 6.9 |
| хлеб пшеничный | 9.3 | 9.3 | 0.7 | 0.1 | 4.2 | 19.9 |
| сухари панировочные | 8.3 | 8.3 | 0.9 | 0.1 | 5.1 | 24.8 |
| масло подсолнечное | 2.1 | 2.1 | 0.0 | 1.8 | 0.0 | 16.6 |
| соль поваренная йодированная | 0.2 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| вода | 8.5 | 8.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| масса полуфабрикатов: | | 97.3 | | | | |
| Выход: | | 75.0 | 14.4 | 3.3 | 10.1 | 127.1 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|------------|-------------|-------------|
| | B1 | B2 | A | PP | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| куриная грудка (филе) | 0.03 | 0.03 | 3.0 | 3.45 | 0.40 | 26 | 136 | 4 | 42 | 83 | 0.7 | 3.4 | 11.2 |
| молоко | 0.00 | 0.02 | 1.7 | 0.08 | 0.07 | 5 | 16 | 14 | 2 | 10 | 0.0 | 1.2 | 0.2 |
| хлеб пшеничный | 0.01 | 0.00 | 0.0 | 0.16 | 0.00 | 35 | 7 | 2 | 1 | 5 | 0.1 | 0.3 | 0.5 |
| сухари панировочные | 0.01 | 0.01 | 0.0 | 0.29 | 0.00 | 34 | 13 | 2 | 3 | 9 | 0.2 | 0.0 | 1.8 |
| масло подсолнечное | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| соль поваренная йодированная | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 59 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| вода | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| Выход: | 0.05 | 0.06 | 4.7 | 3.98 | 0.47 | 158 | 172 | 22 | 48 | 108 | 1.0 | 12.8 | 13.8 |

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.

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|-------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| говядина 1 категории | 72.9 | 64.5 | 11.3 | 9.1 | 0.0 | 126.8 |
| молоко | 17.3 | 17.3 | 0.5 | 0.5 | 0.7 | 9.2 |
| сухари панировочные | 8.3 | 8.3 | 0.9 | 0.1 | 5.1 | 24.8 |
| хлеб пшеничный | 14.3 | 14.3 | 1.0 | 0.1 | 6.4 | 30.6 |
| масло сливочное | 5.3 | 5.3 | 0.0 | 3.8 | 0.0 | 34.9 |
| соль поваренная йодированная | 0.2 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| масса полуфабрикатов: | | 109.9 | | | | |
| Выход: | | 75.0 | 13.7 | 13.6 | 12.2 | 226.3 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|------------|-------------|------------|
| | B1 | B2 | A | PP | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| говядина 1 категории | 0.03 | 0.08 | 0.0 | 4.23 | 0.00 | 32 | 175 | 5 | 12 | 106 | 1.5 | 4.6 | 0.0 |
| молоко | 0.00 | 0.02 | 2.3 | 0.11 | 0.09 | 7 | 21 | 18 | 2 | 14 | 0.0 | 1.6 | 0.3 |
| сухари панировочные | 0.01 | 0.01 | 0.0 | 0.29 | 0.00 | 34 | 13 | 2 | 3 | 9 | 0.2 | 0.0 | 1.8 |
| хлеб пшеничный | 0.01 | 0.00 | 0.0 | 0.25 | 0.00 | 54 | 11 | 3 | 2 | 8 | 0.1 | 0.5 | 0.8 |
| масло сливочное | 0.00 | 0.00 | 20.8 | 0.01 | 0.00 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.1 |
| соль поваренная йодированная | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 59 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| Выход: | 0.05 | 0.11 | 23.1 | 4.89 | 0.09 | 185 | 220 | 29 | 20 | 137 | 1.9 | 14.7 | 3.0 |

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 1 категории | 72.9 | 64.5 | 11.3 | 9.1 | 0.0 | 126.8 |
| молоко | 17.3 | 17.3 | 0.5 | 0.5 | 0.7 | 9.2 |
| сухари панировочные | 8.3 | 8.3 | 0.9 | 0.1 | 5.1 | 24.8 |
| хлеб пшеничный | 14.3 | 14.3 | 1.0 | 0.1 | 6.4 | 30.6 |
| масло сливочное | 5.3 | 5.3 | 0.0 | 3.8 | 0.0 | 34.9 |
| соль поваренная йодированная | 0.2 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| масса полуфабрикатов: | | 109.9 | | | | |
| Выход: | | 75.0 | 13.7 | 13.6 | 12.2 | 226.3 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|------------|-------------|------------|
| | B1 | B2 | A | PP | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| говядина 1 категории | 0.03 | 0.08 | 0.0 | 4.23 | 0.00 | 32 | 175 | 5 | 12 | 106 | 1.5 | 4.6 | 0.0 |
| молоко | 0.00 | 0.02 | 2.3 | 0.11 | 0.09 | 7 | 21 | 18 | 2 | 14 | 0.0 | 1.6 | 0.3 |
| сухари панировочные | 0.01 | 0.01 | 0.0 | 0.29 | 0.00 | 34 | 13 | 2 | 3 | 9 | 0.2 | 0.0 | 1.8 |
| хлеб пшеничный | 0.01 | 0.00 | 0.0 | 0.25 | 0.00 | 54 | 11 | 3 | 2 | 8 | 0.1 | 0.5 | 0.8 |
| масло сливочное | 0.00 | 0.00 | 20.8 | 0.01 | 0.00 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.1 |
| соль поваренная йодированная | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 59 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| Выход: | 0.05 | 0.11 | 23.1 | 4.89 | 0.09 | 185 | 220 | 29 | 20 | 137 | 1.9 | 14.7 | 3.0 |

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 1 категории | 47.5 | 42.0 | 7.3 | 5.9 | 0.0 | 82.6 |
| лук репчатый | 24.8 | 19.8 | 0.3 | 0.0 | 1.5 | 7.3 |
| хлеб пшеничный | 7.8 | 7.8 | 0.6 | 0.1 | 3.5 | 16.7 |
| масло сливочное | 1.8 | 1.8 | 0.0 | 1.3 | 0.0 | 11.9 |
| соль поваренная йодированная | 0.2 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| вода | 12.0 | 12.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| масса полуфабрикатов: | | 41.8×2 | | | | |
| Выход: | | 60 | 8.2 | 7.3 | 5.0 | 118.5 |

| 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 |
| говядина 1 категории | 0,02 | 0,05 | 0,0 | 2,76 | 0,00 | 21 | 114 | 3 | 8 | 69 | 1,0 | 3,0 | 0,0 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,00 | 0,0 | 0,08 | 0,79 | 1 | 29 | 5 | 2 | 10 | 0,1 | 0,6 | 0,1 |
| хлеб пшеничный | 0,01 | 0,00 | 0,0 | 0,14 | 0,00 | 30 | 6 | 1 | 1 | 4 | 0,1 | 0,3 | 0,4 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,00 | 7,1 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 53 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,0 | 7,2 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,04 | 0,05 | 7,1 | 2,98 | 0,79 | 104 | 149 | 11 | 11 | 84 | 1,2 | 11,1 | 0,5 |

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ;
Номер рецептуры: 54-9м-2020 (от 7 до 11 лет)

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| картофель | 141,2 | 103,8 | 2,0 | 0,4 | 15,4 | 72,7 |
| говядина 1 категории | 114,1 | 101,0 | 17,7 | 14,2 | 0,0 | 198,6 |
| томатное пюре | 6,5 | 6,5 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 3,7 |
| лук репчатый | 17,2 | 13,8 | 0,2 | 0,0 | 1,0 | 5,1 |
| масло сливочное | 6,5 | 6,5 | 0,0 | 4,7 | 0,0 | 42,8 |
| лавровый лист | 0,025 | 0,025 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,8 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 20,1 | 19,3 | 17,1 | 323,0 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, PP - в мг; A - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|------------|---|------------|-----------|-----------|------------|------------|-------------|------------|
| | B1 | B2 | A | PP | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| картофель | 0,09 | 0,06 | 1,9 | 1,49 | 8,3 | 4 | 489 | 9 | 21 | 52 | 0,8 | 5,2 | 0,2 |
| говядина 1 категории | 0,04 | 0,12 | 0,0 | 6,63 | 0,00 | 50 | 273 | 8 | 19 | 165 | 2,4 | 7,3 | 0,0 |
| томатное пюре | 0,00 | 0,00 | 7,8 | 0,06 | 0,68 | 0 | 36 | 1 | 3 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| лук репчатый | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,06 | 0,55 | 0 | 20 | 4 | 2 | 7 | 0,1 | 0,4 | 0,1 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,01 | 25,5 | 0,01 | 0,00 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| лавровый лист | 0,00 | 0,00 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 235 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0,0 | 32,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,13 | 0,19 | 35,2 | 8,25 | 9,5 | 290 | 820 | 25 | 45 | 230 | 3,4 | 44,9 | 0,4 |

Технология приготовления:

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

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками, бланшируют, пассеруют с добавлением масла сливочного.

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

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

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 | | | | |
| лук репчатый | 13,4 | 10,7 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 3,9 |
| морковь | 6,6 | 5,3 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,6 |
| сахар-песок | 4,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 14,5 |
| мука пшеничная высший сорт | 1,6 | 1,6 | 0,2 | 0,0 | 1,0 | 4,9 |
| говядина 1 категории | 120,6 | 106,7 | 18,7 | 15,0 | 0,0 | 209,8 |
| томатное пюре | 8,0 | 8,0 | 0,3 | 0,0 | 0,9 | 4,5 |
| капуста белокочанная | 191,0 | 152,8 | 2,6 | 0,1 | 6,5 | 37,7 |
| масло сливочное | 10,0 | 10,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 65,9 |
| масло подсолнечное | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 4,0 |
| лавровый лист | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 |
| соль поваренная йодированная | 0,8 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 22,1 | 22,8 | 13,2 | 347,1 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|--------------|-------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|------------|------------|-------------|------------|
| | B1 | B2 | A | PP | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| лук репчатый | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,04 | 0,43 | 0 | 16 | 3 | 1 | 5 | 0,1 | 0,3 | 0,1 |
| морковь | 0,00 | 0,00 | 63,6 | 0,04 | 0,11 | 1 | 9 | 1 | 2 | 3 | 0,0 | 0,3 | 0,0 |
| сахар-песок | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,02 | 0,00 | 0 | 2 | 0 | 0 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| говядина 1 категории | 0,05 | 0,13 | 0,0 | 7,00 | 0,00 | 53 | 289 | 8 | 20 | 175 | 2,5 | 7,7 | 0,0 |
| томатное пюре | 0,00 | 0,00 | 9,6 | 0,07 | 0,83 | 1 | 44 | 1 | 3 | 5 | 0,1 | 0,0 | 0,1 |
| капуста белокочанная | 0,03 | 0,05 | 2,8 | 0,86 | 27,5 | 15 | 380 | 65 | 21 | 41 | 0,8 | 4,6 | 0,4 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,01 | 39,2 | 0,02 | 0,0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| масло подсолнечное | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| лавровый лист | 0,00 | 0,00 | 0,2 | 0,00 | 0,02 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 235 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0,0 | 32,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,08 | 0,19 | 115,3 | 8,05 | 28,9 | 306 | 741 | 83 | 48 | 232 | 3,7 | 44,9 | 0,7 |

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 припущенными 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.

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 | | | | |
| крупа рисовая | 54,4 | 54,4 | 3,6 | 0,5 | 36,6 | 165,2 |
| говядина 1 категории | 73,2 | 64,8 | 11,3 | 9,1 | 0,0 | 127,4 |
| лук репчатый | 10,0 | 8,0 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 2,9 |
| морковь | 25,0 | 20,0 | 0,2 | 0,0 | 1,3 | 6,2 |
| масло сливочное | 8,0 | 8,0 | 0,0 | 5,8 | 0,1 | 52,7 |
| соль поваренная йодированная | 0,8 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 313,0 | 313,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 15,2 | 15,4 | 38,6 | 354,4 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|--------------|-------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|------------|------------|-------------|------------|
| | B1 | B2 | A | PP | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| крупа рисовая | 0,03 | 0,02 | 0,0 | 1,44 | 0,00 | 5 | 45 | 4 | 24 | 71 | 0,5 | 0,8 | 7,2 |
| говядина 1 категории | 0,03 | 0,08 | 0,0 | 4,25 | 0,00 | 32 | 175 | 5 | 12 | 106 | 1,5 | 4,7 | 0,0 |
| лук репчатый | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,03 | 0,32 | 0 | 12 | 2 | 1 | 4 | 0,1 | 0,2 | 0,0 |
| морковь | 0,01 | 0,01 | 240,0 | 0,16 | 0,40 | 3 | 33 | 5 | 7 | 10 | 0,1 | 1,0 | 0,0 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,01 | 31,3 | 0,01 | 0,00 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 235 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0,0 | 32,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,07 | 0,12 | 271,3 | 5,89 | 0,72 | 276 | 266 | 19 | 44 | 192 | 2,2 | 38,7 | 7,4 |

Технология приготовления:

Рис перебирают и промывают.

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

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

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

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо 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) | 120,6 | 106,7 | 23,7 | 1,8 | 0,4 | 112,3 |
| крупа рисовая | 45,3 | 45,3 | 3,0 | 0,4 | 30,5 | 137,5 |
| томатное пюре | 10,7 | 10,7 | 0,4 | 0,0 | 1,1 | 6,0 |
| лук репчатый | 8,4 | 6,7 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 2,5 |
| морковь | 13,4 | 10,7 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 3,3 |
| масло подсолнечное | 6,7 | 6,7 | 0,0 | 5,9 | 0,0 | 53,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,8 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 181,4 | 181,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 27,3 | 8,1 | 33,2 | 314,6 |

| 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 |
| куриная грудка (филе) | 0,05 | 0,06 | 5,8 | 6,57 | 0,77 | 49 | 259 | 8 | 80 | 159 | 1,3 | 6,4 | 21,4 |
| крупа рисовая | 0,03 | 0,01 | 0,0 | 1,20 | 0,00 | 4 | 38 | 3 | 20 | 59 | 0,4 | 0,6 | 6,0 |
| томатное пюре | 0,00 | 0,00 | 12,8 | 0,09 | 1,11 | 1 | 60 | 2 | 4 | 7 | 0,2 | 0,0 | 0,1 |
| лук репчатый | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,03 | 0,27 | 0 | 10 | 2 | 1 | 3 | 0,1 | 0,2 | 0,0 |
| морковь | 0,00 | 0,01 | 128,4 | 0,09 | 0,21 | 2 | 18 | 3 | 4 | 5 | 0,1 | 0,5 | 0,0 |
| масло подсолнечное | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 235 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0,0 | 32,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,08 | 0,08 | 147,0 | 7,98 | 2,36 | 291 | 383 | 20 | 108 | 234 | 2,0 | 39,8 | 27,5 |

Технология приготовления:

Рис перебирают и промывают.

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

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

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

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 15-20 г, посыпают солью, обжаривают, добавляют слегка пассерованные или припущенные с томатным пюре морковь и лук. Мясо и овощи заливают водой, доводят до кипения, всыпают перебранный промытый рис и варят до полуготовности. Когда рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на противень с водой и ставят в

жарочный шкаф (пароконвектомат) на 25-40 минут. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. Плов можно готовить без томатного пюре.

Характеристика блюда на выходе:

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

КЕКС С КУРИНЫМ ФИЛЕ;

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|-------------|------------|------------|---------------|--------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| яблоко | 26,9 | 23,8 | 0,1 | 0,1 | 2,1 | 9,6 |
| яйцо куриное | 12,2 | 11,1 | 1,3 | 1,1 | 0,1 | 15,7 |
| кунжут | 0,9 | 0,9 | 0,2 | 0,4 | 0,1 | 4,5 |
| мука кокосовая | 7,4 | 7,4 | 1,4 | 0,7 | 0,3 | 12,5 |
| тыква | 28,9 | 23,1 | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,8 |
| куриная грудка (филе) | 14,4 | 12,7 | 2,8 | 0,2 | 0,0 | 13,4 |
| натрий двууглекислый | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 75,0 | 6,0 | 2,5 | 3,5 | 60,5 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, рр - 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 |
| яблоко | 0,01 | 0,00 | 0,71 | 0,06 | 0,95 | 5 | 55 | 3 | 2 | 2 | 0,5 | 0,5 | 0,1 |
| яйцо куриное | 0,01 | 0,04 | 17,32 | 0,32 | 0,00 | 11 | 13 | 5 | 1 | 19 | 0,2 | 2,2 | 3,0 |
| кунжут | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 1 | 4 | 12 | 4 | 6 | 0,1 | 0,1 | 0,3 |
| мука кокосовая | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,04 | 0,04 | 2 | 33 | 2 | 6 | 13 | 0,2 | 0,0 | 1,2 |
| тыква | 0,01 | 0,01 | 34,65 | 0,09 | 0,74 | 1 | 39 | 5 | 3 | 5 | 0,1 | 0,2 | 0,1 |
| куриная грудка (филе) | 0,01 | 0,01 | 0,69 | 0,78 | 0,09 | 6 | 31 | 1 | 10 | 19 | 0,2 | 0,8 | 2,6 |
| натрий двууглекислый | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 104 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 147 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,05 | 0,07 | 53,37 | 1,37 | 1,82 | 276 | 175 | 30 | 25 | 64 | 1,3 | 23,8 | 7,1 |

Технология приготовления:

Кокосовую муку просеивают, добавляют соль и натрий двууглекислый, тщательно перемешивают.

Тыкву моют, очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают на кусочки и измельчают ее.

Яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и запекают.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. яйца взбивают и соединяют с тыквой, перемешивают.

Добавляют пюре из печёных яблок, затем в два этапа всыпают сухую смесь, перемешивают.

Добавляют мелко нарезанное отварное куриное филе, ещё раз перемешивают.

Полученное тесто выкладывают на лист или в формы, посыпают кунжутом. Выпекают в духовом шкафу на противне 15 минут при температуре 180 градусов.

Характеристика блюда на выходе:

Запах свежесвепяченного теста, курицы.

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ И ПРОРОСТКАМИ ПШЕНИЦЫ
Номер рецептуры: 54-14м-2020 (от 7 до 11 лет)

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| куриная грудка (филе) | 76,2 | 67,4 | 15,0 | 1,1 | 0,2 | 70,9 |
| картофель | 161,8 | 119,0 | 2,2 | 0,4 | 17,7 | 83,3 |
| сыр российский | 15,3 | 14,7 | 3,2 | 3,8 | 0,0 | 47,2 |
| проростки пшеницы | 10,5 | 10,5 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 19,8 |
| томатное пюре | 10,5 | 10,5 | 0,4 | 0,0 | 1,1 | 5,9 |
| лук репчатый | 22,4 | 17,9 | 0,2 | 0,0 | 1,3 | 6,6 |
| чеснок | 2,6 | 2,1 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 2,9 |
| масло сливочное | 10,5 | 10,5 | 0,1 | 7,6 | 0,1 | 69,1 |
| соль поваренная йодированная | 1,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 21,9 | 13,0 | 25,0 | 305,7 |

| 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 | pp | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| куриная грудка (филе) | 0,03 | 0,04 | 3,6 | 4,15 | 0,49 | 31 | 163 | 5 | 50 | 100 | 0,8 | 4,0 | 13,5 |
| картофель | 0,10 | 0,07 | 2,1 | 1,71 | 9,52 | 5 | 561 | 10 | 24 | 60 | 0,9 | 6,0 | 0,3 |
| сыр российский | 0,00 | 0,04 | 22,9 | 0,04 | 0,04 | 90 | 11 | 114 | 4 | 64 | 0,1 | 0,0 | 1,9 |
| проростки пшеницы | 0,02 | 0,01 | 0,0 | 0,42 | 0,11 | 1 | 15 | 3 | 7 | 18 | 0,2 | 0,0 | 3,9 |
| томатное пюре | 0,00 | 0,00 | 12,6 | 0,09 | 1,09 | 1 | 58 | 2 | 4 | 6 | 0,2 | 0,0 | 0,1 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,00 | 0,0 | 0,07 | 0,72 | 1 | 26 | 5 | 2 | 9 | 0,1 | 0,5 | 0,1 |
| чеснок | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,05 | 0,08 | 0 | 5 | 3 | 1 | 2 | 0,0 | 0,2 | 0,3 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,01 | 41,1 | 0,02 | 0,00 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 294 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,16 | 0,17 | 82,5 | 6,55 | 12,1 | 423 | 840 | 146 | 93 | 262 | 2,5 | 50,7 | 20,1 |

Технология приготовления:

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

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, нарезают на мелкие кусочки 2-3 мм длиной и 1-2 мм толщиной.

Чеснок перебирают, промывают проточной водой, очищают, нарезают на мелкие кусочки 2-3 мм длиной и 1-2 мм толщиной.

Проростки пшеницы смешивают с томатной пастой и перемалывают.

Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, перемешивают с луком, чесноком, затем добавляют томатную пасту и вымешивают.

Половину картофеля выкладывают на смазанный маслом противень слоем 1-1,5 см, разравнивают. Затем выкладывают ровным слоем мясо с овощами, а сверху оставшуюся часть картофеля.

После разравнивания посыпают мелко натертым сыром.

Запекают 18-20 мин при температуре 250-280 С. Готовую запеканку нарезают на порционные куски.

Характеристика блюда на выходе:

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

ПЛОВ ИЗ БУЛГУРА С КУРИЦЕЙ

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| булгур | 64,0 | 64,0 | 7,4 | 0,7 | 36,9 | 183,9 |
| лук репчатый | 12,5 | 10,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 3,7 |
| морковь | 18,8 | 15,0 | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,6 |
| куриная грудка (филе) | 61,0 | 54,0 | 12,0 | 0,9 | 0,2 | 56,8 |
| масло подсолнечное | 8,0 | 8,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 63,3 |
| соль поваренная йодированная | 1,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 19,7 | 8,6 | 38,7 | 312,3 |

| 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 |
| булгур | 0,09 | 0,05 | 0,0 | 2,61 | 0,00 | 8 | 218 | 20 | 91 | 167 | 1,4 | 0,0 | 1,3 |
| лук репчатый | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,04 | 0,40 | 0 | 15 | 3 | 1 | 5 | 0,1 | 0,3 | 0,0 |
| морковь | 0,01 | 0,01 | 180,0 | 0,12 | 0,30 | 2 | 25 | 4 | 5 | 7 | 0,1 | 0,8 | 0,0 |
| куриная грудка (филе) | 0,03 | 0,03 | 2,9 | 3,33 | 0,39 | 25 | 131 | 4 | 40 | 80 | 0,7 | 3,2 | 10,8 |
| масло подсолнечное | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 294 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,13 | 0,09 | 182,9 | 6,10 | 1,1 | 330 | 388 | 33 | 138 | 260 | 2,2 | 44,3 | 12,2 |

Технология приготовления:

Булгур перебирают и промывают.

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

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

Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на растительном масле с добавлением воды.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 20-30 г. Нарезанное кусочками мясо птицы тушат в небольшом количестве воды с добавлением соли, кладут пассерованные лук и морковь. Мясо и овощи заливают водой, доводят до кипения, всыпают промытый булгур, кладут лавровый лист и варят до готовности. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с крупой и овощами.

Характеристика блюда на выходе:

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

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ;

Номер рецептуры: 54-16м-2020 (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 рисовая | 6 | 6 | 0,39 | 0,05 | 4,04 | 18,2 |
| молоко | 8,4 | 8,4 | 0,23 | 0,24 | 0,36 | 4,5 |
| говядина 1 категории | 51,5 | 45,6 | 7,97 | 6,42 | 0 | 89,7 |
| лук репчатый | 7,5 | 6,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 2,2 |
| масло подсолнечное | 2,4 | 2,4 | 0,0 | 2,1 | 0,0 | 19,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| масса полуфабриката | | 34,4×2 | | | | |
| Выход: | | 60 | 8,7 | 8,8 | 4,9 | 133,6 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|------------|-------------|------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-------------|------------|
| | B1 | B2 | A | PP | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| крупа рисовая | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.16 | 0 | 0.6 | 4.98 | 0.4 | 2.6 | 7.8 | 0.05 | 0.1 | 0.8 |
| молоко | 0 | 0.01 | 1.1 | 0.05 | 0.04 | 3.2 | 10.2 | 8.9 | 1 | 6.6 | 0.01 | 0.8 | 0.1 |
| говядина 1 категории | 0.02 | 0.05 | 0.0 | 2.99 | 0 | 23 | 123 | 3.6 | 8.7 | 75 | 1.07 | 3.3 | 0 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0.02 | 0.2 | 0 | 8.7 | 1.6 | 1 | 3 | 0.0 | 0.2 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 100 | 0.03 | 1.1 | 0 | 0 | 0.01 | 13.6 | 0 |
| Выход: | 0.02 | 0.06 | 1.1 | 3.22 | 0.3 | 126 | 147 | 16 | 13 | 92 | 1.2 | 18.0 | 0.9 |

Технология приготовления:

Рис перебирают и промывают, варят рассыпчатую кашу.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, нарезают кубиками бланшируют и пассеруют на масле.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, измельчают на мясорубке дважды.

В измельченное мясо добавляют воду, пассерованный лук, рис, соль, перемешивают. Разделяют на шарики. Шарики панируют в муке, запекают на противне до образования легкой корочки, заливают молочным безглютеновым соусом (54-бсоус-2020) из расчета 20 грамм соуса на 60 грамм блюда и тушат в жарочном шкафу при температуре 160-200 градусов Цельсия 10-15 минут.

Отпускают тефтели с соусом, в котором они тушились.

Характеристика блюда на выходе:

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

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ

Номер рецептуры: 54-17м-2020 (от 7 до 11 лет)

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| яйцо куриное | 4.4 | 4 | 0.48 | 0.4 | 0.03 | 5.7 |
| картофель | 224.4 | 165 | 3.1 | 0.58 | 24.47 | 115.5 |
| петрушка (зелень) | 5 | 4 | 0.14 | 0.01 | 0.28 | 1.8 |
| печень говяжья | 116.5 | 112 | 18.85 | 3.65 | 5.4 | 129.8 |
| сухари панировочные | 3.0 | 3.0 | 0.3 | 0.0 | 1.8 | 9.0 |
| масло сливочное | 10.0 | 10.0 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 65.9 |
| соль поваренная йодированная | 1.0 | 1.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| Выход: | | 200 | 23.0 | 11.9 | 32.1 | 327.7 |

| 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 |
| яйцо куриное | 0.00 | 0.01 | 6.2 | 0.12 | 0 | 4.1 | 4.65 | 1.9 | 0.4 | 6.7 | 0.09 | 0.8 | 1.1 |
| картофель | 0.14 | 0.09 | 3.0 | 2.38 | 13.2 | 6.3 | 778 | 15 | 33 | 83 | 1.29 | 8.2 | 0.4 |
| петрушка (зелень) | 0.00 | 0 | 22.8 | 0.02 | 2.4 | 1 | 26.6 | 8.6 | 3 | 3.3 | 0.07 | 0.2 | 0 |
| печень говяжья | 0.24 | 1.96 | 5623 | 11.7 | 14.8 | 89 | 258 | 8.9 | 18 | 306 | 6.72 | 7.1 | 39.1 |
| сухари панировочные | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 0.11 | 0.0 | 12 | 5 | 1 | 1 | 3 | 0.1 | 0.0 | 0.7 |
| масло сливочное | 0.00 | 0.01 | 39.2 | 0.02 | 0.00 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0.0 | 0.0 | 0.1 |
| соль поваренная йодированная | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 294 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0.0 | 40.0 | 0.0 |
| Выход: | 0.38 | 2.07 | 5694 | 14.30 | 30.4 | 407 | 1073 | 39 | 55 | 405 | 8.3 | 56.3 | 41.4 |

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

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

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

сливают, картофель подсушивают, пропускают через протирочную машину. Картофель делят на две равные части.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|-----------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| печень говяжья | 77.9 | 74.9 | 12.6 | 2.44 | 3.61 | 86.8 |
| мука пшеничная высший сорт | 1.3 | 1.3 | 0.13 | 0.01 | 0.83 | 4 |
| сметана | 26.7 | 26.7 | 0.63 | 4.7 | 0.83 | 48.1 |
| масло сливочное | 1.3 | 1.3 | 0.01 | 0.94 | 0.01 | 8.6 |
| масло подсолнечное | 6.7 | 6.7 | 0.0 | 5.9 | 0.0 | 53.0 |
| соль поваренная йодированная | 1.3 | 1.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| вода | 29.3 | 29.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| Выход: | | 80 | 13.4 | 14.0 | 5.3 | 200.5 |

| 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 |
| печень говяжья | 0.16 | 1.31 | 3760 | 7.79 | 9.89 | 59 | 172 | 5.9 | 12 | 205 | 4.5 | 4.7 | 26.2 |
| мука пшеничная высший сорт | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.01 | 0 | 0 | 1.32 | 0.2 | 0.2 | 1 | 0.01 | 0 | 0.1 |
| сметана | 0.01 | 0.02 | 25.6 | 0.13 | 0.03 | 7.1 | 24.2 | 20 | 1.9 | 14 | 0.05 | 2.4 | 0.1 |
| масло сливочное | 0.00 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0.1 | 0.16 | 0.1 | 0 | 0.2 | 0 | 0 | 0 |
| масло подсолнечное | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| соль поваренная йодированная | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 382 | 0 | 4 | 0 | 1 | 0.0 | 52.0 | 0.0 |
| вода | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| Выход: | 0.17 | 1.33 | 3791 | 7.93 | 9.9 | 449 | 198 | 31 | 14 | 221 | 4.6 | 59.1 | 26.4 |

Технология приготовления:

Печень размораживают, очищают от пленок, нарезают тонкими брусочками 3х3х35 мм., посыпают солью, запекают 3-4 минуты, заливают сметанным соусом и кипятят 5-7 минут. Отпускают с гарниром и соусом.

Для приготовления сметанного соуса: подсушенную, без изменения цвета, муку смешивают с маслом и небольшим количеством сметаны, добавляют соль, варят 3 минуты, процеживают, доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – кусочки сохранили форму; консистенция - сочная; цвет, запах и вкус – печени.

ПЕЧЕНЬ ТЕРТАЯ

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|-------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| лук репчатый | 20,0 | 16,0 | 0,2 | 0,0 | 1,2 | 5,9 |
| печень говяжья | 46,2 | 44,4 | 7,5 | 1,4 | 2,1 | 51,5 |
| яйцо куриное | 6,6 | 6,0 | 0,7 | 0,6 | 0,0 | 8,5 |
| масло сливочное | 18,0 | 18,0 | 0,1 | 13,1 | 0,1 | 118,5 |
| соль поваренная йодированная | 1,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 60,0 | 8,5 | 15,1 | 3,4 | 184,4 |

| 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 | РР | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| лук репчатый | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,64 | 0 | 23 | 4 | 2 | 8 | 0,1 | 0,5 | 0,1 |
| печень говяжья | 0,10 | 0,78 | 2229 | 4,62 | 5,86 | 35 | 102 | 4 | 7 | 121 | 2,7 | 2,8 | 15,5 |
| яйцо куриное | 0,00 | 0,02 | 9,36 | 0,17 | 0,00 | 6 | 7 | 3 | 1 | 10 | 0,1 | 1,2 | 1,6 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,01 | 70,52 | 0,03 | 0,00 | 1 | 2 | 2 | 0 | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 353 | 0 | 4 | 0 | 1 | 0,0 | 48,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,11 | 0,81 | 2309 | 4,88 | 6,50 | 396 | 135 | 17 | 10 | 143 | 3,0 | 52,5 | 17,4 |

Технология приготовления:

Печень промывают, очищают от пленок, нарезают на куски, затем варят до готовности и протирают.

Подготовленный лук репчатый мелко нарезают и пассеруют на сливочном масле (5 грамм).

Подготовленные (обработанные) яйца отваривают, мелко рубят. Все компоненты соединяют, добавляют оставшееся размягченное сливочное масло, йодированную соль и тщательно перемешивают. Формуют в виде батона.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – порционные куски ровные, без трещин; консистенция – мягкая; масса однородная; вкус и запах – соответствует входящим в состав продуктам.

ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ;

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал.) |
|------------------------------|-------------------|-------------|---------------|--------------|------------------|---------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| говядина 1 категории | 109,8 | 97,2 | 17,0 | 13,7 | 0,0 | 191,1 |
| лук репчатый | 2,7 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,9 |
| морковь | 2,7 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,7 |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 171,6 | 171,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 60,0 | 17,0 | 13,7 | 0,4 | 192,7 |

| 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 | РР | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| говядина 1 категории | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 6,38 | 0,00 | 48 | 263 | 8 | 19 | 159 | 2,3 | 7,0 | 0,0 |
| лук репчатый | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,10 | 0 | 3 | 1 | 0 | 1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 |
| морковь | 0,00 | 0,00 | 28,80 | 0,02 | 0,05 | 0 | 4 | 1 | 1 | 1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 118 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,0 | 16,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,04 | 0,12 | 28,80 | 6,41 | 0,15 | 166 | 271 | 10 | 20 | 162 | 2,3 | 23,2 | 0,0 |

Технология приготовления:

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

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

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

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

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

Готовое мясо нарезают поперек волокон по 1-2 куску на порцию, заливают небольшим количеством бульона, доводят до кипения и хранят в нем мясо до отпуска при температуре 50-60 градусов в закрытой посуде.

Характеристика блюда на выходе:

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

КУРИЦА ОТВАРНАЯ;

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|-------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| лук репчатый | 2,7 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,9 |
| петрушка (зелень) | 2,7 | 2,4 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1,1 |
| куриная грудка (филе) | 97,6 | 86,4 | 19,2 | 1,4 | 0,3 | 90,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 216,0 | 216,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 60,0 | 19,3 | 1,4 | 0,7 | 92,9 |

| 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 |
| лук репчатый | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,10 | 0 | 3 | 1 | 0 | 1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 |
| петрушка (зелень) | 0,00 | 0,00 | 13,68 | 0,01 | 1,44 | 1 | 16 | 5 | 2 | 2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 |
| куриная грудка (филе) | 0,04 | 0,05 | 4,67 | 5,32 | 0,62 | 39 | 209 | 6 | 65 | 129 | 1,1 | 5,2 | 17,3 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 88 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,0 | 12,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,04 | 0,05 | 18,35 | 5,34 | 2,16 | 128 | 229 | 13 | 67 | 132 | 1,1 | 17,4 | 17,4 |

Технология приготовления:

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

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах.

Оттаявшее мясо нарезают на куски и кладут в горячую воду, доводят до кипения, затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют нарезанную зелень, лук, соль и варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего мясо вынимают из бульона, дают им остыть и нарубают на порции.

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

Хранят отварную птицу на мармите не более 2 часов.

Характеристика блюда на выходе:

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

РАГУ ИЗ КУРИЦЫ;

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| куриная грудка (филе) | 93,8 | 83 | 18,41 | 1,39 | 0,3 | 87,3 |
| картофель | 123,8 | 91 | 1,7 | 0,3 | 13,5 | 63,7 |
| мука пшеничная высший сорт | 1,1 | 1,1 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 3,4 |
| томатное пюре | 7,0 | 7 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 4,0 |
| лук репчатый | 14,4 | 11,5 | 0,15 | 0,02 | 0,86 | 4,2 |
| морковь | 23,8 | 19 | 0,23 | 0,02 | 1,19 | 5,9 |
| петрушка (зелень) | 3,8 | 3 | 0,1 | 0,01 | 0,21 | 1,3 |
| масло подсолнечное | 6,0 | 6 | 0,0 | 5,3 | 0,0 | 47,5 |
| лавровый лист | 0,03 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,8 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 21,0 | 7,0 | 17,5 | 217,4 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|------------|-------------|-------------|
| | B1 | B2 | A | PP | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| куриная грудка (филе) | 0.04 | 0.05 | 4 | 5.11 | 0.6 | 38 | 201 | 5.8 | 62 | 123 | 1.01 | 5 | 16.7 |
| картофель | 0.08 | 0.05 | 1.6 | 1.31 | 7.3 | 3 | 429 | 8 | 18 | 46 | 0.7 | 4.5 | 0.2 |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0.1 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 8.4 | 0.06 | 0.73 | 1 | 39 | 1 | 3 | 4 | 0.1 | 0 | 0 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0.05 | 0.46 | 0.4 | 16.7 | 3.1 | 1.4 | 5.8 | 0.08 | 0.3 | 0.1 |
| морковь | 0.01 | 0.01 | 228 | 0.15 | 0.38 | 3 | 31.5 | 4.5 | 6.3 | 9.1 | 0.12 | 0.9 | 0 |
| петрушка (зелень) | 0 | 0 | 17.1 | 0.02 | 1.8 | 0.8 | 19.9 | 6.5 | 2.2 | 2.5 | 0.05 | 0.1 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 235 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0 | 32.0 | 0 |
| Выход: | 0.13 | 0.11 | 260 | 6.71 | 11.3 | 281 | 739 | 32 | 93 | 193 | 2.1 | 42.8 | 17.1 |

Технология приготовления:

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

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

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

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

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 30-35 г., посыпают солью, заливают горячей водой в количестве 20-30% от массы набора продуктов, добавляют пассерованное томатное пюре и тушат 20 мин. Бульон, оставшийся после тушения, сливают и приготавливают на нем соус, которым заливают тушеные кусочки мяса, добавляют нарезанные кусочками картофель, морковь, лук, соль, петрушку и тушат 20-25 мин.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - мясо вместе с соусом и гарниром уложены в баранчик, овощи сохранили форму нарезки; консистенция - сочная, мягкая; вкус и запах - свойственный тушеному мясу птицы, томата и овощей.

БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ;

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|-------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| куриная грудка (филе) | 63.3 | 56.0 | 12.4 | 0.9 | 0.2 | 58.9 |
| молоко | 12.9 | 12.9 | 0.4 | 0.4 | 0.6 | 6.9 |
| хлеб пшеничный | 9.3 | 9.3 | 0.7 | 0.1 | 4.2 | 19.9 |
| сухари панировочные | 8.3 | 8.3 | 0.9 | 0.1 | 5.1 | 24.8 |
| масло подсолнечное | 2.1 | 2.1 | 0.0 | 1.8 | 0.0 | 16.6 |
| соль поваренная йодированная | 0.2 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| вода | 8.5 | 8.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| масса полуфабрикатов: | | 97.3 | | | | |
| Выход: | | 75.0 | 14.4 | 3.3 | 10.1 | 127.1 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|------------|-------------|-------------|
| | B1 | B2 | A | PP | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| куриная грудка (филе) | 0.03 | 0.03 | 3.0 | 3.45 | 0.40 | 26 | 136 | 4 | 42 | 83 | 0.7 | 3.4 | 11.2 |
| молоко | 0.00 | 0.02 | 1.7 | 0.08 | 0.07 | 5 | 16 | 14 | 2 | 10 | 0.0 | 1.2 | 0.2 |
| хлеб пшеничный | 0.01 | 0.00 | 0.0 | 0.16 | 0.00 | 35 | 7 | 2 | 1 | 5 | 0.1 | 0.3 | 0.5 |
| сухари панировочные | 0.01 | 0.01 | 0.0 | 0.29 | 0.00 | 34 | 13 | 2 | 3 | 9 | 0.2 | 0.0 | 1.8 |
| масло подсолнечное | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| соль поваренная йодированная | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 59 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| вода | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| Выход: | 0.05 | 0.06 | 4.7 | 3.98 | 0.47 | 158 | 172 | 22 | 48 | 108 | 1.0 | 12.8 | 13.8 |

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 биточки кругло-приплюснутой формы шириной 2-2,5 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока.

Характеристика блюда на выходе:

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

ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ;

Номер рецептуры: 54-24м-2020 (от 7 до 11 лет)

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|-------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| куриная грудка (филе) | 63.3 | 56.0 | 12.4 | 0.9 | 0.2 | 58.9 |
| молоко | 12.9 | 12.9 | 0.4 | 0.4 | 0.6 | 6.9 |
| хлеб пшеничный | 9.3 | 9.3 | 0.7 | 0.1 | 4.2 | 19.9 |
| сухари панировочные | 8.3 | 8.3 | 0.9 | 0.1 | 5.1 | 24.8 |
| масло подсолнечное | 2.1 | 2.1 | 0.0 | 1.8 | 0.0 | 16.6 |
| соль поваренная йодированная | 0.2 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| вода | 8.5 | 8.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| масса полуфабрикатов: | | 97.3 | | | | |
| Выход: | | 75.0 | 14.4 | 3.3 | 10.1 | 127.1 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|------------|-------------|-------------|
| | B1 | B2 | A | PP | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| куриная грудка (филе) | 0.03 | 0.03 | 3.0 | 3.45 | 0.40 | 26 | 136 | 4 | 42 | 83 | 0.7 | 3.4 | 11.2 |
| молоко | 0.00 | 0.02 | 1.7 | 0.08 | 0.07 | 5 | 16 | 14 | 2 | 10 | 0.0 | 1.2 | 0.2 |
| хлеб пшеничный | 0.01 | 0.00 | 0.0 | 0.16 | 0.00 | 35 | 7 | 2 | 1 | 5 | 0.1 | 0.3 | 0.5 |
| сухари панировочные | 0.01 | 0.01 | 0.0 | 0.29 | 0.00 | 34 | 13 | 2 | 3 | 9 | 0.2 | 0.0 | 1.8 |
| масло подсолнечное | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| соль поваренная йодированная | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 59 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| вода | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| Выход: | 0.05 | 0.06 | 4.7 | 3.98 | 0.47 | 158 | 172 | 22 | 48 | 108 | 1.0 | 12.8 | 13.8 |

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 шницели плоскооальной формы толщиной 1 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока.

Характеристика блюда на выходе:

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

КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ;
Номер рецептуры: 54-25м-2020 (от 7 до 11 лет)

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| куриная грудка (филе) | 67.2 | 59.5 | 13.2 | 0.99 | 0.22 | 62.6 |
| сметана | 9.1 | 9.1 | 0.21 | 1.6 | 0.28 | 16.4 |
| мука пшеничная высший сорт | 2.7 | 3 | 0.3 | 0.0 | 1.7 | 8.2 |
| лук репчатый | 12.9 | 10 | 0.1 | 0.0 | 0.8 | 3.8 |
| морковь | 28.4 | 23 | 0.3 | 0.0 | 1.4 | 7.0 |
| масло сливочное | 1.8 | 1.8 | 0.01 | 1.31 | 0.01 | 11.9 |
| масло подсолнечное | 2.7 | 3 | 0.0 | 2.4 | 0.0 | 21.4 |
| соль поваренная йодированная | 0.7 | 0.7 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| вода | 40 | 40 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| Выход: | | 100 | 14.1 | 6.3 | 4.4 | 131.3 |

| 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 |
| куриная грудка (филе) | 0.03 | 0.03 | 3.21 | 3.67 | 0.43 | 27.1 | 144 | 4.2 | 44.5 | 88.5 | 0.72 | 3.6 | 11.9 |
| сметана | 0 | 0.01 | 8.74 | 0.04 | 0.01 | 2.42 | 8.23 | 6.9 | 0.6 | 4.8 | 0.02 | 0.8 | 0 |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0.03 | 0 | 0.06 | 2.73 | 0.4 | 0.4 | 2 | 0.03 | 0.0 | 0.1 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0.04 | 0.41 | 0.3 | 15.0 | 2.8 | 1.3 | 5.2 | 0.07 | 0.3 | 0 |
| морковь | 0.01 | 0.01 | 272.4 | 0.18 | 0.45 | 3.6 | 37.7 | 5.4 | 7.5 | 10.9 | 0.14 | 1.1 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 7.05 | 0 | 0 | 0.1 | 0.22 | 0.2 | 0 | 0.3 | 0 | 0 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.05 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 215 | 0.05 | 2.36 | 0.14 | 0.5 | 0.02 | 29 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0.04 | 0.05 | 291 | 3.96 | 1.3 | 248 | 208 | 22 | 54 | 112 | 1 | 35 | 12 |

Технология приготовления:

Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах, нарезают порционными кусками, панируют в муке, кладут на предварительно смазанный противень и запекают. Подготовленные овощи нарезают соломкой и припускают. Порционные куски запеченной курицы кладут в сотейник, добавляют подготовленные овощи, немного воды, закрывают крышкой и тушат до полуготовности, затем заливают подготовленным соусом сметанным и доводят до готовности. Просеянную муку подсушивают в жарочном шкафу при температуре 120С, не допуская изменения ее цвета, охлаждают до 70С, растирают со сливочным маслом, вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы. Затем заливают оставшейся водой и варят до готовности. В конце варки добавляют соль. Горячий процеженный соус соединяют со сметаной, доведенной до кипения, и варят 3-5 мин.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – курица нарезана кубиками, консистенция – курица мягкая, овощи сохранили форму, цвет – курица на разрезе белого цвета, поверхность кусочков – розоватая, цвета соуса, вкус и запах – куриного мяса.

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯДИНОЙ

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| картофель | 224.4 | 165.0 | 3.1 | 0.6 | 24.5 | 115.5 |
| говядина 1 категории | 126.6 | 112.0 | 19.6 | 15.8 | 0.0 | 220.3 |
| сухари панировочные | 3 | 3 | 0.32 | 0.04 | 1.84 | 9 |
| яйцо куриное | 4.4 | 4.0 | 0.5 | 0.4 | 0.0 | 5.7 |
| масло сливочное | 10.0 | 10.0 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 65.9 |
| соль поваренная йодированная | 1.0 | 1.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| Выход: | | 200.0 | 23.5 | 24.1 | 26.4 | 416.4 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|---|-------------|-----------|-----------|------------|------------|-------------|------------|
| | B1 | B2 | A | PP | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| картофель | 0.14 | 0.09 | 3.0 | 2.38 | 13.2 | 6 | 778 | 15 | 33 | 83 | 1.3 | 8.2 | 0.4 |
| говядина I категории | 0.05 | 0.13 | 0.0 | 7.35 | 0.0 | 55 | 303 | 9 | 21 | 183 | 2.6 | 8.1 | 0.0 |
| сухари панировочные | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.11 | 0 | 12 | 4.73 | 0.8 | 1.2 | 3.2 | 0.09 | 0 | 0.7 |
| яйцо куриное | 0.00 | 0.01 | 6.2 | 0.12 | 0.00 | 4 | 5 | 2 | 0 | 7 | 0.1 | 0.8 | 1.1 |
| масло сливочное | 0.00 | 0.01 | 39.2 | 0.02 | 0.00 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0.0 | 0.0 | 0.1 |
| соль поваренная йодированная | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 294 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0.0 | 40.0 | 0.0 |
| Выход: | 0.19 | 0.24 | 48.4 | 9.98 | 13.2 | 373 | 1092 | 30 | 56 | 279 | 4.2 | 57.1 | 2.3 |

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, заправляют размягченным сливочным маслом, солью. Кладут на смазанный маслом противень слоем 2-3 см и прогревают, помешивая, в жарочном шкафу при температуре 160-180 С в течение 8-10 мин.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

3.8 СОУСЫ

СОУС СМЕТАННЫЙ:

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| мука пшеничная высший сорт | 2,5 | 2,5 | 0,3 | 0,0 | 1,6 | 7,6 |
| сметана | 50,0 | 50,0 | 1,2 | 6,6 | 1,6 | 70,8 |
| масло сливочное | 2,5 | 2,5 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 16,5 |
| соль поваренная йодированная | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 55,0 | 55,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 100,0 | 1,5 | 8,4 | 3,2 | 94,9 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|--------------|-------------|-------------|--|-----------|-----------|------------|-------------|------------|------------|------------|
| | B1 | B2 | A | pp | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| мука пшеничная высший сорт | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0 | 3 | 0 | 0,4 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| сметана | 0,01 | 0,04 | 32,10 | 0,24 | 0,08 | 15 | 48 | 39 | 3,9 | 26,1 | 0,1 | 4,5 | 0,2 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,00 | 9,80 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,01 | 0,04 | 41,90 | 0,26 | 0,08 | 24 | 51 | 39 | 4,3 | 28,4 | 0,1 | 5,7 | 0,3 |

Технология приготовления:

Муку подсушивают при температуре 110-120 градусов, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70 градусов, растирают со сливочным маслом, вливают 1/4 горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем добавляют оставшуюся воду и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют соль, затем процеживают и доводят до кипения.

Белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - однородная масса; консистенция - жидкой сметаны; цвет - белый с кремовым оттенком; вкус и запах - сметанный.

СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ;

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| мука пшеничная высший сорт | 5,0 | 5,0 | 0,5 | 0,1 | 3,2 | 15,3 |
| лук репчатый | 4,5 | 4,0 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,5 |
| петрушка (корень) | 3,4 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 1,4 |
| лавровый лист | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,4 |
| масло сливочное | 5,0 | 5,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 32,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| бульон | 117,7 | 110,0 | 2,1 | 0,5 | 0,3 | 13,8 |
| Выход: | | 100,0 | 2,7 | 4,2 | 4,3 | 66,3 |

| 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 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0 | 5 | 1 | 0,7 | 3,7 | 0,1 | 0,1 | 0,3 |
| лук репчатый | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,16 | 0 | 6 | 1 | 0,5 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 |
| петрушка (корень) | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 0,42 | 0 | 9 | 2 | 0,6 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| лавровый лист | 0,00 | 0,00 | 0,93 | 0,01 | 0,09 | 0 | 2 | 4 | 0,5 | 0,5 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,00 | 19,59 | 0,01 | 0,00 | 0 | 1 | 1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 |
| бульон | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,01 | 0,00 | 20,56 | 0,12 | 0,67 | 10 | 22 | 8 | 2,3 | 9,0 | 0,3 | 1,4 | 0,3 |

Технология приготовления:

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. В растопленное сливочное масло всыпают просеянную муку и пассеруют при непрерывном помешивании, 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: 54-3соус-2020 (от 7 до 11 лет)**

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| сахар-песок | 2,5 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 2,3 | 9,1 |
| лавровый лист | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| мука пшеничная высший сорт | 5,0 | 5,0 | 0,5 | 0,1 | 3,2 | 15,3 |
| томатное пюре | 20,0 | 20,0 | 0,7 | 0,0 | 2,1 | 11,3 |
| лук репчатый | 4,5 | 4,0 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,5 |
| морковь | 9,0 | 8,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 2,5 |
| петрушка (корень) | 2,3 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,9 |
| масло сливочное | 3,0 | 3,0 | 0,0 | 2,2 | 0,0 | 19,8 |
| соль поваренная йодированная | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| бульон | 107,0 | 100,0 | 1,9 | 0,4 | 0,3 | 12,6 |
| Выход: | | 100,0 | 3,3 | 2,7 | 8,9 | 73,1 |

| 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 |
| сахар-песок | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| лавровый лист | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0 | 5 | 1 | 0,7 | 3,7 | 0,1 | 0,1 | 0,3 |
| томатное пюре | 0,01 | 0,00 | 24,00 | 0,18 | 2,08 | 2 | 111 | 4 | 8,0 | 12,2 | 0,4 | 0,0 | 0,1 |
| лук репчатый | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,16 | 0 | 6 | 1 | 0,5 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 |
| морковь | 0,00 | 0,00 | 96,00 | 0,06 | 0,16 | 1 | 13 | 2 | 2,6 | 3,8 | 0,1 | 0,4 | 0,0 |
| петрушка (корень) | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,28 | 0 | 6 | 1 | 0,4 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,00 | 11,75 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 |
| бульон | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,02 | 0,00 | 131,8 | 0,33 | 2,68 | 12 | 142 | 9 | 12,2 | 23,6 | 0,5 | 1,8 | 0,4 |

Технология приготовления:

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

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с петрушкой и морковью, припускают в небольшом количестве бульона мясного с добавлением масла сливочного в течении 10- 15 минут, затем вводят томат-пюре при слабом кипении припускают еще 10-15 минут.

Муку пшеничную просеивают и просушивают при температуре 150-160 градусов, периодически помешивая, до приобретения светло-желтого цвета, охлаждают до температуры 70-80 градусов и разводят теплым бульоном в соотношении 1:4, тщательно размешивают и добавляют припущенные овощи и при слабом кипении варят в течении 45-60 минут. В конце варки добавляют соль, сахар, лист лавровый.

Соус процеживают, протирая в него разварившиеся овощи и доводят до кипения.

Используют соус красный основной для приготовления производных соусов.

При использовании соуса красного основного как самостоятельного, его заправляют предварительно прокипяченным маслом сливочным, которое добавляют в соус, тщательно промешивают до полного соединения масла сливочного с соусом.

Затем соус нагревают до температуры от 80 до 85 градусов, но не кипятят.

Подают соус красный основной к мясным и рыбным блюдам.

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 | | | | |
| мука пшеничная высший сорт | 5,0 | 5,0 | 0,5 | 0,1 | 3,2 | 15,3 |
| сметана | 100,0 | 100,0 | 2,4 | 13,2 | 3,3 | 141,7 |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| масло сливочное | 5,0 | 5,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 32,9 |
| Выход: | | 100,0 | 2,9 | 16,9 | 6,5 | 189,9 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|--------------|-------------|-------------|---|------------|-----------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | B1 | B2 | A | pp | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| мука пшеничная высший сорт | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0 | 5 | 1 | 0,7 | 3,7 | 0,1 | 0,1 | 0,3 |
| сметана | 0,02 | 0,08 | 64,20 | 0,48 | 0,16 | 30 | 96 | 77 | 7,8 | 52,2 | 0,2 | 9,0 | 0,4 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 88 | 0 | 1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 12,0 | 0,0 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,00 | 19,59 | 0,01 | 0,00 | 0 | 1 | 1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,03 | 0,08 | 83,79 | 0,54 | 0,16 | 119 | 102 | 80 | 8,6 | 57,0 | 0,2 | 21,1 | 0,7 |

Технология приготовления:

Для приготовления сметанного соуса подсушенную без изменения цвета муку, смешивают с маслом и небольшим количеством холодной сметаны, смесь разводят кипящей сметаной, варят 3 минуты, процеживают, добавляют соль и 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 | | | | |
| молоко | 100,0 | 100,0 | 2,7 | 2,8 | 4,3 | 53,4 |
| мука пшеничная высший сорт | 8,0 | 8,0 | 0,8 | 0,1 | 5,1 | 24,4 |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| масло сливочное | 8,0 | 8,0 | 0,0 | 5,8 | 0,1 | 52,7 |
| Выход: | | 100,0 | 3,5 | 8,7 | 9,5 | 130,5 |

| 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 | рр | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| молоко | 0,03 | 0,12 | 13,20 | 0,64 | 0,52 | 38 | 121 | 106 | 12,2 | 78,3 | 0,1 | 9,0 | 1,8 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0 | 8 | 1 | 1,1 | 6,0 | 0,1 | 0,1 | 0,4 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 88 | 0 | 1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 12,0 | 0,0 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,01 | 31,34 | 0,01 | 0,00 | 0 | 1 | 1 | 0,0 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| Выход: | 0,04 | 0,13 | 44,54 | 0,73 | 0,52 | 127 | 130 | 109 | 13,4 | 85,8 | 0,2 | 21,1 | 2,3 |

Технология приготовления:

Для приготовления молочного соуса – муку со сливочным маслом подсушивают, добавляют горячее молоко и варят при слабом кипении 7-10 минут, помешивая, процеживают, заправляют солью и еще раз доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - консистенция жидкая без комочков, цвет белый, вкус молочный.

СОУС МОЛОЧНЫЙ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ

Номер рецептуры: 54-6соус-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 | | | | |
| мука рисовая | 6,0 | 6,0 | 0,4 | 0,0 | 4,4 | 19,5 |
| молоко | 75,0 | 75,0 | 2,0 | 2,1 | 3,2 | 40,0 |
| масло сливочное | 13,0 | 13,0 | 0,1 | 9,4 | 0,1 | 85,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 15,0 | 15,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 100,0 | 2,5 | 11,5 | 7,7 | 145,1 |

| 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 | рр | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| мука рисовая | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,00 | 1 | 2 | 1 | 1,6 | 6,2 | 0,1 | 0,0 | 0,8 |
| молоко | 0,02 | 0,09 | 9,90 | 0,48 | 0,39 | 29 | 91 | 79 | 9,1 | 58,7 | 0,1 | 6,8 | 1,3 |
| масло сливочное | 0,00 | 0,01 | 50,93 | 0,02 | 0,00 | 1 | 2 | 1 | 0,0 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 88 | 0 | 1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 12,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,02 | 0,10 | 60,83 | 0,65 | 0,39 | 118 | 95 | 83 | 10,8 | 67,3 | 0,2 | 18,8 | 2,2 |

Технология приготовления:

Муку пассируют на масле.

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

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – однородная масса с гладкой поверхностью; цвет – от белого до светло-кремового; вкус – нежный, умеренно соленый; запах – кипяченого молока; консистенция – густая, вязкая.

СОУС ШОКОЛАДНЫЙ

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал.) |
|----------------------------|-------------------|------------|---------------|--------------|------------------|---------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| какао-порошок | 10 | 10 | 2,3 | 1,3 | 0,9 | 24,7 |
| молоко сгущенное с сахаром | 45,5 | 45,5 | 3,1 | 3,4 | 23,0 | 134,9 |
| сахар-песок | 20 | 20 | 0,0 | 0,0 | 18,2 | 72,7 |
| вода | 20 | 20 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| ванилин | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,1 |
| Выход: | | 100 | 5,4 | 4,7 | 42,1 | 232,4 |

| Продукты | витамины (B1,B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|----------------------------|---|------------|-----------|------------|------------|--|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|
| | B1 | B2 | A | pp | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| какао-порошок | 0,0 | 0,0 | 0 | 0,5 | 0,0 | 1 | 125 | 11,3 | 37,0 | 57,0 | 1,9 | 0,0 | 0,0 |
| молоко сгущенное с сахаром | 0,0 | 0,1 | 13 | 0,7 | 0,2 | 45 | 138 | 123 | 13,5 | 86,7 | 0,1 | 3,2 | 1,2 |
| сахар-песок | 0,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 1 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 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 |
| ванилин | 0,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,0 | 0,2 | 13 | 1,2 | 0,2 | 46 | 264 | 135 | 50,4 | 144 | 2,0 | 3,2 | 1,2 |

Технология приготовления:

Какао смешивают с сахаром. Молоко сгущенное разводят горячей водой, нагревают до кипения и при непрерывном помешивании вливают смесь какао с сахаром, доводят до кипения, процеживают и охлаждают. В охлажденный соус вводят ванилин, растворенный в теплой воде (1:20).

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – однородная масса; консистенция - вязкая; цвет - светло-коричневый; вкус - сладкий, нежный; запах - сладкий, молочный, выраженный аромат ванили.

СИРОП ШОКОЛАДНЫЙ

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал.) |
|---------------|-------------------|------------|---------------|--------------|------------------|---------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| какао-порошок | 11 | 11 | 2,5 | 1,5 | 1,0 | 27,2 |
| сахар-песок | 52,5 | 52,5 | 0,0 | 0,0 | 47,7 | 190,7 |
| ванилин | 0,05 | 0,05 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 |
| вода | 50 | 50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 100 | 2,5 | 1,5 | 48,7 | 218,1 |

| Продукты | витамины (B1,B2, pp - в мг; А - мкг рет.экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|---------------|---|-------------|------------|------------|----------|--|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------|----------|
| | B1 | B2 | A | pp | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| какао-порошок | 0,01 | 0,02 | 0,2 | 0,6 | 0,0 | 1,1 | 138 | 12,4 | 40,7 | 62,7 | 2,1 | 0 | 0 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 1,3 | 0,9 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 |
| ванилин | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,02 | 0,2 | 0,6 | 0 | 1,49 | 139 | 13,3 | 40,7 | 62,7 | 2,25 | 0 | 0 |

Технология приготовления:

Какао-порошок растирают с сахаром, добавляют горячую воду и тщательно размешивают. Полученную смесь доводят до кипения. Ванилин растворяют в теплой воде (1:20) и вводят в готовый шоколадный сироп. Сироп охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – однородная масса; консистенция - жидкая; цвет - светло-коричневый; вкус - сладкий, нежный; запах - сладкий, молочный, выраженный аромат ванили.

СОУС КЛЮКВЕННЫЙ

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|-------------------|------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| клюква | 10,7 | 10 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,7 |
| сахар-песок | 10 | 10 | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 36,3 |
| крахмал картофельный | 3 | 3 | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 8,6 |
| вода | 90 | 90 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 100 | 0,1 | 0 | 11,6 | 46,6 |

| 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 |
| клюква | 0 | 0 | 0 | 0.02 | 0.6 | 0 | 10 | 1 | 1.3 | 1 | 0.1 | 0 | 0 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| крахмал картофельный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0 | 0.02 | 0.6 | 0 | 11 | 2 | 1.3 | 3 | 0.1 | 0 | 0 |

Технология приготовления:

Клюкву перебирают, промывают, отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой и кипятят 5-8 минут, затем процеживают. В отвар добавляют сахар и доводят до кипения. Одновременно разводят крахмал холодной кипяченой водой или охлажденным ягодным отваром. В горячий ягодный сироп сразу вливают процеженный крахмал и, помешивая, доводят до кипения. После этого в него вливают ранее отжатый сок. Готовый соус охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Цвет - красно-розовый; консистенция - жидкая, однородная; вкус - кисло-сладкий; запах - клюквы.

СОУС ИЗ КУРАГИ

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|-------------------|------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| курага | 11.8 | 11 | 0.5 | 0.0 | 5.1 | 22.8 |
| сахар-песок | 60 | 60 | 0.0 | 0.0 | 54.5 | 218 |
| вода | 40 | 40 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| Выход: | | 100 | 0.5 | 0.0 | 59.6 | 240.8 |

| 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 |
| курага | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0.2 | 0 | 0 |
| сахар-песок | 0.01 | 0.02 | 38.5 | 0.26 | 0.18 | 1 | 157 | 15 | 10.1 | 14 | 0.3 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0.01 | 0.02 | 38.5 | 0.26 | 0.18 | 2 | 158 | 17 | 10.1 | 14 | 0.5 | 0 | 0 |

Технология приготовления:

Курагу перебирают, промывают, заливают холодной водой и оставляют на 2-3 часа. Затем ее варят в той же воде до готовности, протирают, добавляют сахар и при помешивании проваривают до загустения. Готовый соус охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - жидкая, однородная, без частиц не протертой кураги; цвет - светло-коричневый; вкус - сладкий; запах: кураги.

3.9 ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

ЧАЙ 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 | 1,4 |
| вода | 200,0 | 200,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 1,4 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|---------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | B1 | B2 | A | pp | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| чай черный байховый | 0,00 | 0,01 | 0,30 | 0,09 | 0,04 | 0,6 | 20,6 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,00 | 0,01 | 0,30 | 0,09 | 0,04 | 0,6 | 20,6 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |

Технология приготовления:

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

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю.

ЧАЙ 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 | | | | |
| сахар-песок | 7,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 25,4 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 1,4 |
| вода | 200,0 | 200,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|---------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | B1 | B2 | A | pp | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| сахар-песок | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| чай черный байховый | 0,00 | 0,01 | 0,30 | 0,09 | 0,04 | 0,6 | 20,6 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,00 | 0,01 | 0,30 | 0,09 | 0,04 | 0,7 | 20,8 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |

Технология приготовления:

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

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром.

ЧАЙ 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 | | | | |
| сахар-песок | 7,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 25,4 |
| лимон | 7,5 | 7,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1,1 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 1,4 |
| вода | 195,0 | 195,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 27,9 |

| 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 |
| сахар-песок | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| лимон | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,01 | 1,12 | 0,6 | 9,5 | 2,5 | 0,7 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| чай черный байховый | 0,00 | 0,01 | 0,30 | 0,09 | 0,04 | 0,6 | 20,6 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,00 | 0,01 | 0,38 | 0,10 | 1,16 | 1,3 | 30,2 | 6,9 | 4,6 | 8,5 | 0,8 | 0,0 | 0,0 |

Технология приготовления:

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

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром и лимоном.

ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| молоко | 50,0 | 50,0 | 1,4 | 1,4 | 2,1 | 26,7 |
| сахар-песок | 7,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 25,4 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 1,4 |
| вода | 150,0 | 150,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 1,6 | 1,4 | 8,6 | 53,5 |

| 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 |
| молоко | 0,01 | 0,06 | 6,60 | 0,32 | 0,26 | 19,0 | 60,6 | 52,8 | 6,1 | 39,2 | 0,0 | 4,5 | 0,9 |
| сахар-песок | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| чай черный байховый | 0,00 | 0,01 | 0,30 | 0,09 | 0,04 | 0,6 | 20,6 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,01 | 0,07 | 6,90 | 0,41 | 0,30 | 19,7 | 81,3 | 57,3 | 9,9 | 46,3 | 0,8 | 4,5 | 0,9 |

Технология приготовления:

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

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с молоком и сахаром.

ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ

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 | | | | |
| сахар-песок | 7,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 6,36 | 25,4 |
| облепиха | 12,8 | 12,0 | 0,14 | 0,6 | 0,62 | 8,2 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,19 | 0,0 | 0,06 | 1,4 |
| вода | 185,0 | 185,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,6 | 7,0 | 35,0 |

| 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 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| облепиха | 0 | 0 | 18 | 0,04 | 9,60 | 0,4 | 19,2 | 2,3 | 3,1 | 0,9 | 0,2 | 0,1 | 0,1 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,30 | 0,09 | 0,04 | 0,6 | 20,6 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,7 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 18,3 | 0,13 | 9,64 | 1,0 | 40,0 | 6,8 | 7 | 8,1 | 0,9 | 0,1 | 0,1 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Разливают по стаканам, порционно добавляют сахар и ягоды.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ 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 | | | | |
| сахар-песок | 7,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 6,36 | 25,4 |
| смородина черная | 12,8 | 12,0 | 0,11 | 0,04 | 0,80 | 4,0 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,19 | 0,04 | 0,06 | 1,4 |
| вода | 185,0 | 185,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,8 |

| 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 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| смородина черная | 0 | 0 | 1,22 | 0,03 | 9,60 | 2,9 | 34,9 | 3,8 | 3,2 | 3,5 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,30 | 0,09 | 0,04 | 0,6 | 20,6 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,7 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 1,52 | 0,12 | 9,64 | 3,59 | 55,6 | 8,28 | 7,07 | 10,6 | 0,87 | 0,1 | 0,1 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Разливают по стаканам, порционно добавляют сахар и ягоды.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С МАЛИНОЙ И САХАРОМ

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 | | | | |
| сахар-песок | 7,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 6,36 | 25,4 |
| малина | 12,8 | 12,0 | 0,09 | 0,05 | 0,91 | 4,5 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,19 | 0,04 | 0,06 | 1,4 |
| вода | 185,0 | 185,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,3 | 31,3 |

| 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 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| малина | 0 | 0 | 2,38 | 0,06 | 1,20 | 0,9 | 22,3 | 4,2 | 2,3 | 3,9 | 0,1 | 0 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,30 | 0,09 | 0,04 | 0,6 | 20,6 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,7 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 2,68 | 0,15 | 1,24 | 1,58 | 43,1 | 8,70 | 6,13 | 11,0 | 0,86 | 0 | 0 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Разливают по стаканам, порционно добавляют сахар и ягоды.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С ЧЕРНИКОЙ И САХАРОМ

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------|-------------------|------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| сахар-песок | 7,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 6,36 | 25,4 |
| черника | 12,8 | 12,0 | 0,12 | 0,06 | 0,83 | 4,4 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,19 | 0,04 | 0,06 | 1,4 |
| вода | 185,0 | 185,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,3 | 31,2 |

| 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 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| черника | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0,48 | 0,6 | 5,1 | 1,7 | 0,6 | 1,4 | 0,1 | 1,3 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,30 | 0,09 | 0,04 | 0,6 | 20,6 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,7 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,30 | 0,12 | 0,52 | 1,22 | 25,8 | 6,17 | 4,46 | 8,5 | 0,8 | 1,3 | 0 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Разливают по стаканам, порционно добавляют сахар и ягоды.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С БРУСНИКОЙ И САХАРОМ

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 | | | | |
| сахар-песок | 7,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 6,36 | 25,4 |
| брусника | 12,8 | 12,0 | 0,08 | 0,05 | 0,90 | 4,4 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,19 | 0,04 | 0,06 | 1,4 |
| вода | 185,0 | 185,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,3 | 31,2 |

| 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 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 0,17 | 0,12 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 |
| брусника | 0 | 0 | 0,58 | 0,03 | 0,72 | 0,64 | 8,96 | 2,64 | 0,73 | 1,67 | 0,04 | 0 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,30 | 0,09 | 0,04 | 0,62 | 20,6 | 4,36 | 3,83 | 7,18 | 0,71 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,88 | 0,12 | 0,76 | 1,31 | 29,7 | 7,12 | 4,56 | 8,9 | 0,77 | 0 | 0 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Разливают по стаканам, порционно добавляют сахар и ягоды.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И САХАРОМ

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------|-------------------|------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| сахар-песок | 7,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 6,36 | 25,4 |
| клюква | 12,8 | 12,0 | 0,06 | 0,02 | 0,40 | 2,0 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,19 | 0,04 | 0,06 | 1,4 |
| вода | 185,0 | 185,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,1 | 6,8 | 28,8 |

| 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 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 0,17 | 0,12 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 |
| клюква | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0,72 | 0,09 | 11,9 | 1,48 | 1,57 | 1,15 | 0,06 | 0 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,30 | 0,09 | 0,04 | 0,62 | 20,6 | 4,36 | 3,83 | 7,18 | 0,71 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,30 | 0,11 | 0,76 | 0,76 | 32,6 | 5,96 | 5,40 | 8,3 | 0,79 | 0 | 0 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Разливают по стаканам, порционно добавляют сахар и ягоды.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С МЕДОМ

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------|-------------------|------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| мед пчелиный | 10,0 | 10,0 | 0,1 | 0,0 | 7,3 | 29,5 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 1,4 |
| вода | 200,0 | 200,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,0 | 7,4 | 30,9 |

| 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 |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0,8 | 3,0 | 1,2 | 0,3 | 1,6 | 0,1 | 0,2 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,30 | 0,09 | 0,04 | 0,6 | 20,6 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,7 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,30 | 0,12 | 0,04 | 1,4 | 23,6 | 5,6 | 4,1 | 8,8 | 0,8 | 0,2 | 0 |

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка с растворенным в нем медом. Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И МЕДОМ

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------|-------------------|------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| мед пчелиный | 12,0 | 12,0 | 0,1 | 0,0 | 8,8 | 35,4 |
| лимон | 7,5 | 7,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1,1 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 1,4 |
| вода | 190,0 | 190,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 0,4 | 0,0 | 9,1 | 37,9 |

| 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 |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,00 | 0,9 | 3,6 | 1,5 | 0,3 | 1,9 | 0,08 | 0,24 | 0 |
| лимон | 0 | 0 | 0,08 | 0,01 | 1,12 | 0,6 | 9,5 | 2,5 | 0,7 | 1,3 | 0,0 | 0,01 | 0,02 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,30 | 0,09 | 0,04 | 0,6 | 20,6 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,38 | 0,14 | 1,16 | 2,12 | 33,6 | 8,3 | 4,9 | 10,4 | 0,83 | 0,25 | 0,02 |

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 С ОБЛЕПИХОЙ И МЕДОМ

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------|-------------------|------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| мед пчелиный | 10,0 | 10,0 | 0,08 | 0,0 | 7,31 | 29,5 |
| облепиха | 12,8 | 12,0 | 0,14 | 0,57 | 0,62 | 8,2 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,19 | 0,04 | 0,06 | 1,4 |
| вода | 180,0 | 180,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 0,4 | 0,6 | 8,0 | 39,1 |

| 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 |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0,76 | 3,0 | 1,23 | 0,26 | 1,57 | 0,07 | 0,2 | 0 |
| облепиха | 0 | 0,0 | 18,0 | 0,04 | 9,60 | 0,36 | 19,2 | 2,32 | 3,13 | 0,94 | 0,15 | 0,1 | 0,1 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0,09 | 0,04 | 0,62 | 20,6 | 4,36 | 3,83 | 7,18 | 0,71 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 18,3 | 0,16 | 9,64 | 1,74 | 42,8 | 7,91 | 7,22 | 9,69 | 0,93 | 0,3 | 0,1 |

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка с растворенным в нем медом и предварительно промытыми теплой водой и ошпаренные кипятком ягоды (свежие или свежемороженые).

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И МЕДОМ

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------|-------------------|------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| мед пчелиный | 10,0 | 10,0 | 0,08 | 0,0 | 7,31 | 29,5 |
| смородина черная | 12,8 | 12,0 | 0,11 | 0,04 | 0,80 | 4,0 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,19 | 0,04 | 0,06 | 1,4 |
| вода | 180,0 | 180,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 0,4 | 0,1 | 8,2 | 34,9 |

| 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 |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0,76 | 2,99 | 1,23 | 0,26 | 1,57 | 0,07 | 0,2 | 0 |
| смородина черная | 0 | 0 | 1,22 | 0,03 | 9,6 | 2,92 | 34,9 | 3,80 | 3,24 | 3,45 | 0,14 | 0,1 | 0,1 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,30 | 0,09 | 0,04 | 0,62 | 20,6 | 4,36 | 3,83 | 7,18 | 0,71 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 1,5 | 0,15 | 9,64 | 4,3 | 58,4 | 9,39 | 7,33 | 12,2 | 0,92 | 0,3 | 0,1 |

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка с растворенным в нем медом и предварительно промытыми теплой водой и ошпаренные кипятком ягоды (свежие или свежемороженые).

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ С МАЛИНОЙ И МЕДОМ

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------|-------------------|------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| мед пчелиный | 10,0 | 10,0 | 0,08 | 0,0 | 7,31 | 29,5 |
| малина | 12,8 | 12,0 | 0,09 | 0,05 | 0,91 | 4,5 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,19 | 0,04 | 0,06 | 1,4 |
| вода | 180,0 | 180,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 0,4 | 0,1 | 8,3 | 35,4 |

| 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 | pp | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0,00 | 0,76 | 2,99 | 1,23 | 0,26 | 1,57 | 0,07 | 0,2 | 0 |
| малина | 0 | 0 | 2,38 | 0,06 | 1,20 | 0,91 | 22,3 | 4,22 | 2,3 | 3,86 | 0,13 | 0 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0,09 | 0,04 | 0,62 | 20,6 | 4,36 | 3,83 | 7,18 | 0,71 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 2,68 | 0,18 | 1,24 | 2,29 | 45,9 | 9,81 | 6,39 | 12,6 | 0,91 | 0,2 | 0 |

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка с растворенным в нем медом и предварительно промытыми теплой водой и ошпаренные кипятком ягоды (свежие или свежемороженые).

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ С ЧЕРНИКОЙ И МЕДОМ

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------|-------------------|------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| мед пчелиный | 10,0 | 10,0 | 0,08 | 0,0 | 7,31 | 29,5 |
| черника | 12,8 | 12,0 | 0,12 | 0,06 | 0,83 | 4,4 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,19 | 0,04 | 0,06 | 1,4 |
| вода | 180,0 | 180,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 0,4 | 0,1 | 8,2 | 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 | pp | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0,76 | 2,99 | 1,23 | 0,26 | 1,57 | 0,07 | 0,20 | 0 |
| черника | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0,48 | 0,55 | 5,08 | 1,69 | 0,63 | 1,36 | 0,07 | 1,30 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0,09 | 0,04 | 0,62 | 20,6 | 4,36 | 3,83 | 7,18 | 0,71 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,3 | 0,15 | 0,52 | 1,93 | 28,7 | 7,28 | 4,72 | 10,1 | 0,85 | 1,5 | 0 |

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка с растворенным в нем медом и предварительно промытыми теплой водой и ошпаренные кипятком ягоды (свежие или свежемороженые).

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ С БРУСНИКОЙ И МЕДОМ

Номер рецептуры: 54-17гн-2020 (от 7 до 11 лет)

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------|-------------------|------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| мед пчелиный | 10,0 | 10,0 | 0,08 | 0,0 | 7,31 | 29,5 |
| брусника | 12,8 | 12,0 | 0,08 | 0,05 | 0,90 | 4,4 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,19 | 0,04 | 0,06 | 1,4 |
| вода | 180,0 | 180,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 0,4 | 0,1 | 8,3 | 35,3 |

| 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 |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0,76 | 2,99 | 1,23 | 0,26 | 1,57 | 0,07 | 0,2 | 0 |
| брусника | 0 | 0 | 0,58 | 0,03 | 0,72 | 0,64 | 8,96 | 2,64 | 0,73 | 1,67 | 0,04 | 0 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0,09 | 0,04 | 0,62 | 20,6 | 4,36 | 3,83 | 7,18 | 0,71 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,88 | 0,15 | 0,76 | 2,02 | 32,5 | 8,23 | 4,82 | 10,4 | 0,82 | 0,2 | 0 |

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка с растворенным в нем медом и предварительно промытыми теплой водой и ошпаренные кипятком ягоды (свежие или свежемороженые).

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И МЕДОМ

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------|-------------------|------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| мед пчелиный | 10,0 | 10,0 | 0,08 | 0,0 | 7,31 | 29,5 |
| клюква | 12,8 | 12,0 | 0,06 | 0,02 | 0,40 | 2,0 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,19 | 0,04 | 0,06 | 1,4 |
| вода | 180,0 | 180,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,8 | 32,9 |

| 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 |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0,76 | 2,99 | 1,23 | 0,26 | 1,57 | 0,07 | 0,2 | 0 |
| клюква | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0,72 | 0,09 | 11,9 | 1,48 | 1,57 | 1,15 | 0,06 | 0 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0,09 | 0,04 | 0,62 | 20,6 | 4,36 | 3,83 | 7,18 | 0,71 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,3 | 0,14 | 0,76 | 1,47 | 35,4 | 7,07 | 5,66 | 9,9 | 0,84 | 0,2 | 0 |

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка с растворенным в нем медом и предварительно промытыми теплой водой и ошпаренные кипятком ягоды (свежие или свежемороженые).

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ВИШНЕЙ, МАЛИНОЙ И ЯБЛОКАМИ

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------|-------------------|------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| вишня | 6,4 | 6,0 | 0,05 | 0,01 | 0,58 | 2,6 |
| яблоко | 6,8 | 6,0 | 0,02 | 0,02 | 0,54 | 2,4 |
| малина | 6,4 | 6,0 | 0,05 | 0,03 | 0,45 | 2,2 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,19 | 0,04 | 0,06 | 1,4 |
| вода | 180,0 | 180,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,1 | 1,6 | 8,6 |

| 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 |
| вишня | 0 | 0 | 0,61 | 0,02 | 0,36 | 0,9 | 12,8 | 2,0 | 1,4 | 1,6 | 0 | 0,1 | 0 |
| яблоко | 0 | 0 | 0,18 | 0,01 | 0,24 | 1,2 | 13,8 | 0,8 | 0,5 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 |
| малина | 0 | 0 | 1,19 | 0,03 | 0,60 | 0,5 | 11,2 | 2,1 | 1,2 | 1,9 | 0,1 | 0 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,30 | 0,09 | 0,04 | 0,6 | 20,6 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,7 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 2,28 | 0,15 | 1,24 | 3,2 | 58,3 | 9,3 | 6,8 | 11,3 | 0,9 | 0,2 | 0 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими ломтиками. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Разливают по стаканам, порционно добавляют ягоды и яблоки.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами и яблоком.

ЧАЙ С ГРУШЕЙ И АПЕЛЬСИНОМ

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 | | | | |
| апельсин | 14,7 | 10,0 | 0,08 | 0,02 | 0,74 | 3,4 |
| груша | 11,3 | 10,0 | 0,04 | 0,03 | 0,94 | 4,1 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,19 | 0,04 | 0,06 | 1,4 |
| вода | 180,0 | 180,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,1 | 1,7 | 8,9 |

| 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 |
| апельсин | 0 | 0 | 0,48 | 0,02 | 2,4 | 0,99 | 16,4 | 2,99 | 1,13 | 2 | 0,03 | 0,2 | 0 |
| груша | 0 | 0 | 0,12 | 0,01 | 0,20 | 1,06 | 12,9 | 1,67 | 1,04 | 1,39 | 0,20 | 0,1 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0,09 | 0,04 | 0,62 | 20,6 | 4,36 | 3,83 | 7,18 | 0,71 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,9 | 0,12 | 2,64 | 2,67 | 49,8 | 9,02 | 6,0 | 10,6 | 0,94 | 0,3 | 0 |

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с апельсином и грушами.

КАКАО С МОЛОКОМ;

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| какао-порошок | 5,0 | 5,0 | 1,1 | 0,7 | 0,5 | 12,4 |
| молоко | 130,0 | 130,0 | 3,5 | 3,7 | 5,6 | 69,4 |
| сахар-песок | 7,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 25,4 |
| вода | 80,0 | 80,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 107,2 |

| 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 |
| какао-порошок | 0,00 | 0,01 | 0,09 | 0,27 | 0,00 | 0,5 | 62,6 | 5,6 | 18,5 | 28,5 | 1,0 | 0,0 | 0,0 |
| молоко | 0,04 | 0,16 | 17,16 | 0,83 | 0,68 | 49,4 | 158 | 137 | 15,8 | 102 | 0,1 | 11,7 | 2,3 |
| сахар-песок | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,04 | 0,17 | 17,25 | 1,10 | 0,68 | 49,9 | 220 | 143 | 34,3 | 130 | 1,1 | 11,7 | 2,3 |

Технология приготовления:

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

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)

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| какао-порошок | 4,0 | 4,0 | 0,9 | 0,5 | 0,4 | 9,9 |
| молоко сгущенное с сахаром | 38,0 | 38,0 | 2,6 | 2,8 | 19,2 | 112,6 |
| сахар-песок | 3,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 2,7 | 10,9 |
| вода | 175,5 | 175,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 3,5 | 3,3 | 22,3 | 133,4 |

| 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 |
| какао-порошок | 0,00 | 0,01 | 0,07 | 0,22 | 0,00 | 0,4 | 50,1 | 4,5 | 14,8 | 22,8 | 0,8 | 0,0 | 0,0 |
| молоко сгущенное с сахаром | 0,02 | 0,12 | 10,72 | 0,55 | 0,15 | 37,5 | 115 | 103 | 11,2 | 72,4 | 0,1 | 2,7 | 1,0 |
| сахар-песок | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,02 | 0,13 | 10,79 | 0,77 | 0,15 | 38,0 | 165 | 107 | 26,0 | 95,2 | 0,9 | 2,7 | 1,0 |

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ;
Номер рецептуры: 54-23гн-2020 (от 7 до 11 лет)

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| кофейный напиток | 5,0 | 5,0 | 1,1 | 0,7 | 0,5 | 12,4 |
| молоко | 100,0 | 100,0 | 2,7 | 2,8 | 4,3 | 53,4 |
| сахар-песок | 7,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 25,4 |
| вода | 120,0 | 120,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 3,8 | 3,5 | 11,2 | 91,2 |

| 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 |
| кофейный напиток | 0,00 | 0,01 | 0,09 | 0,27 | 0,00 | 0,5 | 62,6 | 5,6 | 18,5 | 28,5 | 1,0 | 0,0 | 0,0 |
| молоко | 0,03 | 0,12 | 13,20 | 0,64 | 0,52 | 38,0 | 121 | 106 | 12,2 | 78,3 | 0,1 | 9,0 | 1,8 |
| сахар-песок | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| вода | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | 0,03 | 0,13 | 13,29 | 0,91 | 0,52 | 38,5 | 184 | 111 | 30,7 | 107 | 1,1 | 9,0 | 1,8 |

Технология приготовления:

Воду доводят до кипения, добавляют кофейный напиток. Дают отстояться в течение 5 минут, процеживают, добавляют сахар, горячее молоко и вновь доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные кофейному напитку с молоком и сахаром.

ЧАЙ ЗЕЛЕНый С СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-24гн-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 | | | | |
| сироп на стевии | 5,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 5,8 |
| чай зеленый листовой | 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 | 0,2 | 0,0 | 1,6 | 6,8 |

| 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 |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| чай зеленый листовой | 0 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,04 | 0,6 | 20,6 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,7 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,04 | 0,6 | 20,6 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,7 | 0 | 0 |

Технология приготовления:

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

Чай разливают по стаканам и добавляют порционно сироп.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю.

ЧАЙ С СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-25гн-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 | | | | |
| сироп на стевии | 5,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 5,8 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 1,4 |
| вода | 200,0 | 200,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 0,2 | 0,0 | 1,5 | 7,2 |

| 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 |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0,09 | 0,04 | 0,62 | 20,6 | 4,36 | 3,83 | 7,18 | 0,71 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,3 | 0,09 | 0,04 | 0,62 | 20,6 | 4,36 | 3,83 | 7,18 | 0,71 | 0 | 0 |

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю.

ЧАЙ С МОЛОКОМ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-26гн-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 | | | | |
| молоко | 50,0 | 50,0 | 1,4 | 1,4 | 2,1 | 26,7 |
| сироп на стевии | 5,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 5,8 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 1,4 |
| вода | 150,0 | 150,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 1,6 | 1,4 | 3,7 | 33,9 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|---------------------|---|-------------|------------|-------------|------------|--|-------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|------------|
| | B1 | B2 | A | pp | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| молоко | 0,01 | 0,06 | 6,6 | 0,32 | 0,26 | 19,0 | 60,6 | 52,8 | 6,1 | 39,2 | 0 | 4,5 | 0,9 |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0,09 | 0,04 | 0,6 | 20,6 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,7 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,07 | 6,9 | 0,41 | 0,3 | 19,6 | 81,2 | 57,2 | 9,9 | 46,3 | 0,8 | 4,5 | 0,9 |

Технология приготовления:

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

Чай разливают по стаканам и добавляют порционно сироп.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с молоком.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-27гн-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 | | | | |
| сироп на стевии | 5,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 5,8 |
| лимон | 7,5 | 7,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1,1 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 1,4 |
| вода | 190,0 | 190,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 8,3 |

| Продукты | Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|---------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | В1 | В2 | А | pp | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| лимон | 0 | 0 | 0,08 | 0,01 | 1,12 | 0,59 | 9,47 | 2,46 | 0,73 | 1,34 | 0,04 | 0,01 | 0,02 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0,09 | 0,04 | 0,62 | 20,6 | 4,36 | 3,83 | 7,18 | 0,71 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,38 | 0,10 | 1,16 | 1,21 | 30,1 | 6,82 | 4,56 | 8,52 | 0,75 | 0,01 | 0,02 |

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 ОБЛЕПИХОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-28гн-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 | | | | |
| сироп на стевии | 5,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 1,46 | 5,8 |
| облепиха | 12,8 | 12,0 | 0,14 | 0,57 | 0,62 | 8,2 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,19 | 0,04 | 0,06 | 1,4 |
| вода | 190,0 | 190,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,6 | 2,1 | 15,4 |

| 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 | pp | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| облепиха | 0 | 0 | 18 | 0,04 | 9,6 | 0,36 | 19,2 | 2,32 | 3,13 | 0,94 | 0,15 | 0,1 | 0,1 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0,09 | 0,04 | 0,62 | 20,6 | 4,36 | 3,83 | 7,18 | 0,71 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 18,3 | 0,13 | 9,64 | 0,98 | 39,8 | 6,68 | 6,96 | 8,12 | 0,86 | 0,1 | 0,1 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют листья, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают, добавляют ягоды и оставшийся объем кипятка, настаивают не менее 5 минут, разливают по стаканам порционно добавляют сироп.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-29гн-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 | | | | |
| сироп на стевии | 5,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 5,8 |
| смородина черная | 12,8 | 12,0 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 4,0 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 1,4 |
| вода | 190,0 | 190,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,6 | 2,1 | 15,4 |

| 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 |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| смородина черная | 0 | 0 | 1,22 | 0,03 | 9,6 | 2,92 | 34,9 | 3,8 | 3,24 | 3,45 | 0,14 | 0,1 | 0,1 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0,09 | 0,04 | 0,62 | 20,6 | 4,36 | 3,83 | 7,18 | 0,71 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 1,52 | 0,12 | 9,64 | 3,54 | 55,4 | 8,16 | 7,07 | 10,6 | 0,85 | 0,1 | 0,1 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают, добавляют ягоды и оставшийся объем кипятка, настаивают не менее 5 минут, разливают по стаканам порционно добавляют сироп.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С МАЛИНОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-30гн-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 | | | | |
| сироп на стевии | 5,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 5,8 |
| малина | 12,8 | 12,0 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 4,5 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 1,4 |
| вода | 190,0 | 190,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 11,7 |

| 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 |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| малина | 0 | 0 | 2,38 | 0,06 | 1,2 | 0,91 | 22,3 | 4,22 | 2,3 | 3,86 | 0,13 | 0 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,30 | 0,09 | 0,04 | 0,62 | 20,6 | 4,36 | 3,83 | 7,18 | 0,71 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 2,68 | 0,15 | 1,24 | 1,53 | 42,9 | 8,58 | 6,13 | 11 | 0,84 | 0 | 0 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают, добавляют ягоды и оставшийся объем кипятка, настаивают не менее 5 минут, разливают по стаканам порционно добавляют сироп.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С ЧЕРНИКОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-31гн-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 | | | | |
| сироп на стевии | 5,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 1,46 | 5,8 |
| черника | 12,8 | 12,0 | 0,12 | 0,06 | 0,83 | 4,4 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,19 | 0,04 | 0,06 | 1,4 |
| вода | 190,0 | 190,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 11,6 |

| 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 |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| черника | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0,48 | 0,55 | 5,08 | 1,69 | 0,63 | 1,36 | 0,07 | 1,30 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0,09 | 0,04 | 0,62 | 20,6 | 4,36 | 3,83 | 7,18 | 0,71 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,3 | 0,12 | 0,52 | 1,17 | 25,7 | 6,05 | 4,46 | 8,54 | 0,78 | 1,3 | 0 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют листья, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают, добавляют ягоды и оставшийся объем кипятка, настаивают не менее 5 минут, разливают по стаканам порционно добавляют сироп.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С БРУСНИКОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-32гн-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 | | | | |
| сироп на стевии | 5,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 1,46 | 5,8 |
| брусника | 12,8 | 12,0 | 0,08 | 0,05 | 0,9 | 4,4 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,19 | 0,04 | 0,06 | 1,4 |
| вода | 190,0 | 190,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 11,6 |

| 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 |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| брусника | 0 | 0 | 0,58 | 0,03 | 0,72 | 0,64 | 8,96 | 2,64 | 0,73 | 1,67 | 0,04 | 0 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0,09 | 0,04 | 0,62 | 20,6 | 4,36 | 3,83 | 7,18 | 0,71 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,88 | 0,12 | 0,76 | 1,26 | 29,5 | 7,00 | 4,56 | 8,85 | 0,75 | 0 | 0 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют листья, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают, добавляют ягоды и оставшийся объем кипятка, настаивают не менее 5 минут, разливают по стаканам порционно добавляют сироп.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-33гн-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 | | | | |
| сироп на стевии | 5,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 1,46 | 5,8 |
| клюква | 12,8 | 12,0 | 0,06 | 0,02 | 0,4 | 2,0 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,19 | 0,04 | 0,06 | 1,4 |
| вода | 190,0 | 190,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,1 | 1,9 | 9,2 |

| 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 |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| клюква | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0,72 | 0,09 | 11,9 | 1,48 | 1,57 | 1,15 | 0,06 | 0 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0,09 | 0,04 | 0,62 | 20,6 | 4,36 | 3,83 | 7,18 | 0,71 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,3 | 0,11 | 0,76 | 0,71 | 32,4 | 5,84 | 5,40 | 8,33 | 0,77 | 0 | 0 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют листья, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают, добавляют ягоды и оставшийся объем кипятка, настаивают не менее 5 минут, разливают по стаканам порционно добавляют сироп.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-34гн-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 | | | | |
| сироп на стевии | 5,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 5,8 |
| яблоко | 13,6 | 12,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 4,8 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 1,4 |
| вода | 190,0 | 190,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 0,2 | 0,1 | 2,6 | 12,0 |

| 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 |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| яблоко | 0 | 0 | 0,36 | 0,03 | 0,48 | 2,37 | 27,7 | 1,69 | 0,94 | 1,15 | 0,23 | 0,2 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0,09 | 0,04 | 0,62 | 20,6 | 4,36 | 3,83 | 7,18 | 0,71 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,66 | 0,12 | 0,52 | 2,99 | 48,3 | 6,05 | 4,77 | 8,33 | 0,94 | 0,2 | 0 |

Технология приготовления:

Яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими ломтиками. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и яблоки.

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

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И МАЛИНОВЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

Номер рецептуры: 54-35гн-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 | | | | |
| сироп малина на фруктозе | 5,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 11,8 |
| лимон | 7,5 | 7,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1,1 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 1,4 |
| вода | 190,0 | 190,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,0 | 3,3 | 14,3 |

| 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 | К | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| сироп малина на фруктозе | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| лимон | 0 | 0 | 0,08 | 0,01 | 1,12 | 0,59 | 9,47 | 2,46 | 0,73 | 1,34 | 0,04 | 0,01 | 0,02 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,30 | 0,09 | 0,04 | 0,62 | 20,6 | 4,36 | 3,83 | 7,18 | 0,71 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,38 | 0,10 | 1,16 | 1,21 | 30,1 | 6,82 | 4,56 | 8,52 | 0,75 | 0,01 | 0,02 |

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: 54-36гн-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 | | | | |
| сироп брусника на фруктозе | 5,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 2,3 | 9,3 |
| лимон | 7,5 | 7,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1,1 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 1,4 |
| вода | 190,0 | 190,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,0 | 2,6 | 11,8 |

| 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 | К | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| сироп брусника на фруктозе | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| лимон | 0 | 0 | 0,08 | 0,01 | 1,12 | 0,59 | 9,47 | 2,46 | 0,73 | 1,34 | 0,04 | 0,01 | 0,02 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0,09 | 0,04 | 0,62 | 20,6 | 4,36 | 3,83 | 7,18 | 0,71 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,38 | 0,10 | 1,16 | 1,21 | 30,1 | 6,82 | 4,56 | 8,52 | 0,75 | 0,01 | 0,02 |

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 ОБЛЕПИХОЙ И ОБЛЕПИХОВЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

Номер рецептуры: 54-37гн-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 | | | | |
| сироп облепиха на фруктозе | 5,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 2,9 | 11,5 |
| облепиха | 12,8 | 12,0 | 0,14 | 0,57 | 0,62 | 8,2 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 1,4 |
| вода | 185,0 | 185,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,6 | 3,6 | 21,1 |

| 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 |
| сироп облепиха на фруктозе | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| облепиха | 0 | 0 | 18 | 0,04 | 9,6 | 0,36 | 19,2 | 2,32 | 3,13 | 0,94 | 0,15 | 0,1 | 0,1 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0,09 | 0,04 | 0,62 | 20,6 | 4,36 | 3,83 | 7,18 | 0,71 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 18,3 | 0,13 | 9,64 | 0,98 | 39,8 | 6,68 | 6,96 | 8,12 | 0,86 | 0,1 | 0,1 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают 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: 54-38гн-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 | | | | |
| сироп малина на фруктозе | 5,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 11,8 |
| малина | 12,8 | 12,0 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 4,5 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 1,4 |
| вода | 185,0 | 185,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,1 | 3,9 | 17,7 |

| 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 |
| сироп малина на фруктозе | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| малина | 0 | 0 | 2,38 | 0,06 | 1,20 | 0,91 | 22,3 | 4,22 | 2,30 | 3,86 | 0,13 | 0 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,30 | 0,09 | 0,04 | 0,62 | 20,6 | 4,36 | 3,83 | 7,18 | 0,71 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 2,68 | 0,15 | 1,24 | 1,53 | 42,9 | 8,58 | 6,13 | 11 | 0,84 | 0 | 0 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки. 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 ЧЕРНИКОЙ И ЧЕРНИЧНЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

Номер рецептуры: 54-39гн-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 | | | | |
| сироп черника на фруктозе | 5,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 2,3 | 9,1 |
| черника | 12,8 | 12,0 | 0,1 | 0,1 | 0,8 | 4,4 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 1,4 |
| вода | 190,0 | 190,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,1 | 3,2 | 14,9 |

| 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 |
| сироп черника на фруктозе | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| черника | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0,48 | 0,55 | 5,08 | 1,69 | 0,63 | 1,36 | 0,07 | 1,3 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0,09 | 0,04 | 0,62 | 20,6 | 4,36 | 3,83 | 7,18 | 0,71 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,3 | 0,12 | 0,52 | 1,17 | 25,7 | 6,05 | 4,46 | 8,54 | 0,78 | 1,3 | 0 |

Технология приготовления:

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

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и ягоды.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С БРУСНИКОЙ И БРУСНИЧНЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

Номер рецептуры: 54-40гн-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 | | | | |
| сироп брусника на фруктозе | 5,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 2,3 | 9,3 |
| брусника | 12,8 | 12,0 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 4,4 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 1,4 |
| вода | 190,0 | 190,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,1 | 3,3 | 15,1 |

| 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 |
| сироп брусника на фруктозе | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| брусника | 0 | 0 | 0,58 | 0,03 | 0,72 | 0,64 | 8,96 | 2,64 | 0,73 | 1,67 | 0,04 | 0 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0,09 | 0,04 | 0,62 | 20,6 | 4,36 | 3,83 | 7,18 | 0,71 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,88 | 0,12 | 0,76 | 1,26 | 29,5 | 7 | 4,56 | 8,85 | 0,75 | 0 | 0 |

Технология приготовления:

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

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и ягоды.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С КЛЮКВЕННЫМ СИРОПОМ НА СОРБИТЕ

Номер рецептуры: 54-41гн-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 | | | | |
| сироп клюква на сорбите | 5,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 2,64 | 10,6 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,19 | 0,0 | 0,06 | 1,4 |
| вода | 200,0 | 200,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 0,2 | 0,0 | 2,7 | 12,0 |

| 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 |
| сироп клюква на сорбите | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0,09 | 0,04 | 0,62 | 20,6 | 4,36 | 3,83 | 7,18 | 0,71 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,3 | 0,09 | 0,04 | 0,62 | 20,6 | 4,36 | 3,83 | 7,18 | 0,71 | 0 | 0 |

Технология приготовления:

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

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с клюквой.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И КЛЮКВЕННЫМ СИРОПОМ НА СОРБИТЕ

Номер рецептуры: 54-42гн-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 | | | | |
| сироп клюква на сорбите | 5,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 10,6 |
| лимон | 7,5 | 7,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1,1 |
| чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 1,4 |
| вода | 190,0 | 190,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,9 | 13,1 |

| 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 |
| сироп клюква на сорбите | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| лимон | 0 | 0 | 0,08 | 0,01 | 1,12 | 0,59 | 9,47 | 2,46 | 0,73 | 1,34 | 0,04 | 0 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,30 | 0,09 | 0,04 | 0,62 | 20,6 | 4,36 | 3,83 | 7,18 | 0,71 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,38 | 0,1 | 1,16 | 1,21 | 30,1 | 6,82 | 4,56 | 8,52 | 0,75 | 0 | 0 |

Технология приготовления:

Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.

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

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.

3.10 ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ

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

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

| 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 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| смесь сухофруктов | 0 | 0 | 15 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 49 | 2 | 4 | 0,1 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 15 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 50 | 2 | 4 | 0,1 | 0 | 0 |

Технология приготовления:

Сухофрукты перебирают, промывают в теплой воде.

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

Компот охлаждают, процеживают.

Фрукты раскладывают в стаканы, заливают отваром.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОМПОТ ИЗ КУРАГИ;

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

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

| 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 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 | 0 |
| курага | 0,01 | 0,03 | 70,0 | 0,48 | 0,3 | 3 | 285 | 28 | 18 | 25 | 0,6 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,03 | 69,96 | 0,48 | 0,3 | 3 | 285 | 28 | 18 | 25 | 0,6 | 0 | 0 |

Технология приготовления:

Плоды перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленные плоды закладывают в кипящий сахарный сироп и варят до готовности. Для приготовления сахарного сиропа сахар растворяют в горячей воде, доводят воду до кипения.

Курагу варят 10-20 минут. Компот охлаждают, процеживают.

При отпуске в стакан раскладывают фрукты и заливают отваром.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сухофрукты сохранили форму и залиты прозрачным компотом; цвет - желтоватый; вкус - сладкий с хорошо выраженным привкусом сухофруктов; запах - вареных сухофруктов.

КОМПОТ ИЗ 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 | | | | |
| сахар-песок | 7,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 25,4 |
| чернослив | 26,8 | 25,0 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 55,9 |
| вода | 202,0 | 202,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 0,5 | 0,2 | 19,5 | 81,3 |

| 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 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 | 0 |
| чернослив | 0 | 0,02 | 1,50 | 0,34 | 0,3 | 2 | 179 | 18 | 22 | 18 | 0,7 | 0,1 | 0,1 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,02 | 1,50 | 0,34 | 0,3 | 2 | 179 | 18 | 22 | 18 | 0,7 | 0,1 | 0,1 |

Технология приготовления:

Плоды перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленные плоды закладывают в кипящий сахарный сироп и варят до готовности.

Для приготовления сахарного сиропа сахар растворяют в горячей воде, доводят воду до кипения.

Чернослив варят 10-20 минут.

Компот охлаждают, процеживают, чернослив раскладывают по стаканам и заливают компотом.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный; цвет - темный, насыщенный; вкус - сладкий с хорошо выраженным вкусом сухофруктов; запах - вареных сухофруктов.

КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА
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 | | | | |
| сахар-песок | 7,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 25,4 |
| изюм | 20,4 | 20,0 | 0,4 | 0,1 | 12,0 | 50,4 |
| вода | 202,0 | 202,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 0,4 | 0,1 | 18,4 | 75,8 |

| 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 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| изюм | 0,02 | 0,01 | 0,72 | 0,10 | 0 | 18 | 138 | 14 | 7 | 22 | 0,5 | 0,2 | 0,1 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,02 | 0,01 | 0,72 | 0,10 | 0,0 | 18 | 138 | 14 | 7 | 22 | 0,5 | 0,2 | 0,1 |

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 ЯБЛОК И ВИШНИ;
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 | | | | |
| сахар-песок | 7,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 25,4 |
| вишня | 20,0 | 18,0 | 0,1 | 0,0 | 1,7 | 7,8 |
| яблоко | 24,6 | 23,0 | 0,1 | 0,1 | 2,1 | 9,3 |
| вода | 180,0 | 180,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 0,2 | 0,1 | 10,2 | 42,5 |

| 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 | рр | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вишня | 0 | 0 | 1,84 | 0,07 | 1,1 | 3 | 38 | 6 | 4 | 5 | 0,1 | 0,4 | 0 |
| яблоко | 0 | 0 | 0,69 | 0,06 | 0,9 | 5 | 53 | 3 | 2 | 2 | 0,4 | 0,5 | 0,1 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 2,53 | 0,13 | 2,0 | 7 | 91 | 9 | 6 | 7 | 0,5 | 0,8 | 0,1 |

Технология приготовления:

Вишню (свежую или свежемороженую) перебирают удаляют плодоножки, промывают.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КОМПОТ ИЗ ВИШНИ;
Номер рецептуры: 54-6хн-2020 (от 7 до 11 лет)

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| сахар-песок | 7,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 25,4 |
| вишня | 42,4 | 40,0 | 0,3 | 0,1 | 3,9 | 17,3 |
| вода | 162,0 | 162,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| кислота лимонная | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| Выход: | | 200,0 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 42,8 |

| 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 | рр | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вишня | 0,01 | 0,01 | 4,08 | 0,16 | 2,4 | 6 | 85 | 13 | 9 | 10 | 0,2 | 0,8 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,01 | 4,08 | 0,16 | 2,5 | 6 | 85 | 13 | 9 | 10 | 0,2 | 0,8 | 0 |

Технология приготовления:

Вишню (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки, моют.

Для приготовления сиропа - в горячей воде растворяют сахар, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения, проваривают 10-12 минут и процеживают.

В подготовленный горячий сироп погружают плоды и доводят до кипения, процеживают.

Компот охлаждают. Разливают по стаканам и раскладывают ягоды.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп - прозрачный, ягоды с косточками; вкус и запах вишневый.

КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ;
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 | | | | |
| сахар-песок | 7,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 25,4 |
| смородина черная | 32,1 | 30,0 | 0,3 | 0,1 | 2,0 | 10,0 |
| вода | 168,0 | 168,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 0,3 | 0,1 | 8,4 | 35,4 |

| 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 | pp | С | Na | К | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| смородина черная | 0,01 | 0,01 | 3,06 | 0,07 | 24,0 | 7 | 87 | 10 | 8 | 9 | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,01 | 3,06 | 0,07 | 24,0 | 7 | 87 | 10 | 8 | 9 | 0,4 | 0,3 | 0,3 |

Технология приготовления:

Ягоду (свежую и свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки, моют.

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

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом ягод.

КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ;
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 | | | | |
| сахар-песок | 7,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 25,4 |
| малина | 21,4 | 20,0 | 0,2 | 0,1 | 1,5 | 7,4 |
| вода | 203,0 | 203,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 0,2 | 0,1 | 7,9 | 32,8 |

| 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 | К | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| малина | 0 | 0,01 | 3,96 | 0,10 | 2,0 | 2 | 37 | 7 | 4 | 6 | 0,2 | 0,1 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 3,96 | 0,10 | 2,0 | 2 | 37 | 7 | 4 | 6 | 0,2 | 0,1 | 0 |

Технология приготовления:

Ягоду (свежую и свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки.

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: сладкий, с выраженным вкусом ягод.

КОМПОТ ИЗ ОБЛЕПИХИ;**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 | | | | |
| сахар-песок | 7,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 25,4 |
| облепиха | 21,4 | 20,0 | 0,2 | 1,0 | 1,0 | 13,6 |
| вода | 203,0 | 203,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 0,2 | 1,0 | 7,4 | 39,0 |

| 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 | рр | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| облепиха | 0 | 0,01 | 30 | 0,06 | 16 | 1 | 32 | 4 | 5 | 2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 30 | 0,06 | 16 | 1 | 32 | 4 | 5 | 2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 |

Технология приготовления:

Ягоду (свежую и свежемороженую) перебирают, удаляют листья, моют.

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

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом ягод.

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНИКИ;**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 | | | | |
| сахар-песок | 7,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 25,4 |
| черника | 21,4 | 20,0 | 0,2 | 0,1 | 1,4 | 7,3 |
| вода | 203,0 | 203,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 0,2 | 0,1 | 7,8 | 32,7 |

| 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 | рр | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| черника | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 0,8 | 1 | 8 | 3 | 1 | 2 | 0,1 | 2,2 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 0,8 | 1 | 9 | 3 | 1 | 2 | 0,1 | 2,2 | 0 |

Технология приготовления:

Ягоду (свежую и свежемороженую) перебирают, удаляют листья, моют.

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

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом ягод.

КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ;**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 | | | | |
| сахар-песок | 7,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 25,4 |
| брусника | 21,4 | 20,0 | 0,1 | 0,1 | 1,5 | 7,3 |
| вода | 203,0 | 203,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 0,1 | 0,1 | 7,9 | 32,7 |

| 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 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| брусника | 0 | 0 | 0,96 | 0,05 | 1,2 | 1 | 15 | 4 | 1 | 3 | 0,1 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0,96 | 0,05 | 1,2 | 1 | 15 | 5 | 1 | 3 | 0,1 | 0 | 0 |

Технология приготовления:*Ягоду (свежую и свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки, моют.**В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.**Компот охлаждают.***Характеристика блюда на выходе:***Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом ягод.***КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ;****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 | | | | |
| сахар-песок | 7,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 25,4 |
| клюква | 21,4 | 20,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 3,4 |
| вода | 203,0 | 203,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 0,1 | 0,0 | 7,1 | 28,8 |

| 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 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| клюква | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 1,2 | 0 | 20 | 2 | 3 | 2 | 0,1 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 1,2 | 0 | 20 | 3 | 3 | 2 | 0,1 | 0 | 0 |

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

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА;
Номер рецептуры: 54-13хн-2020 (от 7 до 11 лет)

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| сахар-песок | 7,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 25,4 |
| шиповник (сухой) | 21,4 | 20,0 | 0,6 | 0,2 | 8,8 | 39,9 |
| вода | 230,0 | 230,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 |

| 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 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| шиповник (сухой) | 0,01 | 0,05 | 98,04 | 0,19 | 80,0 | 2 | 8 | 11 | 3 | 3 | 0,5 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,05 | 98,04 | 0,19 | 80,0 | 2 | 8 | 11 | 3 | 3 | 0,5 | 0 | 0 |

Технология приготовления:

Целые сушеные плоды шиповника промывают холодной водой, подсушивают для лучшей экстракции дробят, заливают кипятком и кипятят 15 мин. Снимают с огня и оставляют для охлаждения, после чего настой процеживают, добавляют сахар, доводят до кипения. Охлаждают разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом шиповника.

КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ С МЁДОМ;
Номер рецептуры: 54-14хн-2020 (от 7 до 11 лет)

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| мед пчелиный | 10,0 | 10,0 | 0,1 | 0,0 | 7,3 | 29,5 |
| смородина черная | 32,1 | 30,0 | 0,3 | 0,1 | 2,0 | 10,0 |
| вода | 165,0 | 165,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 0,4 | 0,1 | 9,3 | 39,5 |

| 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 |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 1 | 3 | 1 | 0 | 2 | 0,1 | 0,2 | 0 |
| смородина черная | 0,01 | 0,01 | 3,06 | 0,07 | 24,0 | 7 | 87 | 10 | 8 | 9 | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,01 | 3,06 | 0,10 | 24,0 | 8 | 90 | 11 | 8 | 10 | 0,4 | 0,5 | 0,3 |

Технология приготовления:

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки, моют.

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

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет: темный, насыщенный; вкус: кисло-сладкий смородиновый; запах: смородиновый.

КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ С МЁДОМ;
Номер рецептуры: 54-15хн-2020 (от 7 до 11 лет)

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| мед пчелиный | 10,0 | 10,0 | 0,1 | 0,0 | 7,3 | 29,5 |
| малина | 21,4 | 20,0 | 0,2 | 0,1 | 1,5 | 7,4 |
| вода | 203,0 | 203,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 0,3 | 0,1 | 8,8 | 36,9 |

| 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 |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 1 | 3 | 1 | 0 | 2 | 0,1 | 0,2 | 0 |
| малина | 0 | 0,01 | 3,96 | 0,10 | 2,0 | 2 | 37 | 7 | 4 | 6 | 0,2 | 0,1 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 3,96 | 0,13 | 2,0 | 2 | 40 | 8 | 4 | 8 | 0,3 | 0,3 | 0 |

Технология приготовления:

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки.

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

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет: темный, насыщенный; вкус: кисло-сладкий, малиновый; запах: малиновый.

КОМПОТ ИЗ ОБЛЕПИХИ С МЁДОМ;
Номер рецептуры: 54-16хн-2020 (от 7 до 11 лет)

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| мед пчелиный | 10,0 | 10,0 | 0,1 | 0,0 | 7,3 | 29,5 |
| облепиха | 21,4 | 20,0 | 0,2 | 1,0 | 1,0 | 13,6 |
| вода | 203,0 | 203,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 0,3 | 1,0 | 8,3 | 43,1 |

| 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 |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 1 | 3 | 1 | 0 | 2 | 0,1 | 0,2 | 0 |
| облепиха | 0 | 0,01 | 30,00 | 0,06 | 16,0 | 1 | 32 | 4 | 5 | 2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 30,0 | 0,09 | 16,0 | 1 | 35 | 5 | 5 | 3 | 0,3 | 0,4 | 0,2 |

Технология приготовления:

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют листья, моют.

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

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет: темный, насыщенный; вкус: кисло-сладкий облепиховый; запах: облепиховый.

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНИКИ С МЁДОМ;
Номер рецептуры: 54-17хн-2020 (от 7 до 11 лет)

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| мед пчелиный | 10,0 | 10,0 | 0,1 | 0,0 | 7,3 | 29,5 |
| черника | 21,4 | 20,0 | 0,2 | 0,1 | 1,4 | 7,3 |
| вода | 203,0 | 203,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 0,3 | 0,1 | 8,7 | 36,8 |

| 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 |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 1 | 3 | 1 | 0 | 2 | 0,1 | 0,2 | 0 |
| черника | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 0,8 | 1 | 8 | 3 | 1 | 2 | 0,1 | 2,2 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0 | 0,08 | 0,8 | 2 | 11 | 4 | 1 | 4 | 0,2 | 2,4 | 0 |

Технология приготовления:

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют листья, моют.

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

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет: темный, насыщенный; вкус: кисло-сладкий черничный; запах: черничный.

КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ С МЁДОМ;
Номер рецептуры: 54-18хн-2020 (от 7 до 11 лет)

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| мед пчелиный | 10,0 | 10,0 | 0,1 | 0,0 | 7,3 | 29,5 |
| брусника | 21,4 | 20,0 | 0,1 | 0,1 | 1,5 | 7,3 |
| вода | 203,0 | 203,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 0,2 | 0,1 | 8,8 | 36,8 |

| 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 |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0,0 | 1 | 3 | 1 | 0 | 2 | 0,1 | 0,2 | 0 |
| брусника | 0 | 0 | 0,96 | 0,05 | 1,2 | 1 | 15 | 4 | 1 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0,96 | 0,08 | 1,2 | 2 | 18 | 6 | 1 | 4 | 0,1 | 0,2 | 0 |

Технология приготовления:

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют листья, моют.

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

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет: темный, насыщенный; вкус: кисло-сладкий брусничный; запах: брусничный.

КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ С МЁДОМ;
Номер рецептуры: 54-19хн-2020 (от 7 до 11 лет)

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| мед пчелиный | 10,0 | 10,0 | 0,1 | 0,0 | 7,3 | 29,5 |
| клюква | 21,4 | 20,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 3,4 |
| вода | 203,0 | 203,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 0,2 | 0,0 | 8,0 | 32,9 |

| 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 |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0,0 | 1 | 3 | 1 | 0 | 2 | 0,1 | 0,2 | 0 |
| клюква | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 1,2 | 0 | 20 | 2 | 3 | 2 | 0,1 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 1,2 | 1 | 23 | 4 | 3 | 3 | 0,2 | 0,2 | 0 |

Технология приготовления:

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют листья, моют.

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

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет: темный, насыщенный; вкус: кисло-сладкий; запах: клюквы.

КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ;
Номер рецептуры: 54-20хн-2020 (от 7 до 11 лет)

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| крахмал картофельный | 6,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 4,3 | 17,1 |
| сахар-песок | 7,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 25,4 |
| апельсин | 73,5 | 50,0 | 0,4 | 0,1 | 3,7 | 17,2 |
| вода | 160,0 | 160,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| кислота лимонная | 0,02 | 0,02 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 0,4 | 0,1 | 14,4 | 59,7 |

| 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 |
| крахмал картофельный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 |
| апельсин | 0,01 | 0,01 | 2,40 | 0,08 | 12,0 | 5 | 82 | 15 | 6 | 10 | 0,1 | 1,0 | 0,2 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,01 | 2,40 | 0,08 | 12,0 | 5 | 83 | 17 | 6 | 14 | 0,2 | 1,0 | 0,2 |

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 - апельсиновый; вкус и запах: апельсиновый.

КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ;**Номер рецептуры: 54-21хн-2020 (от 7 до 11 лет)**

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| крахмал картофельный | 6,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 4,3 | 17,1 |
| сахар-песок | 10,0 | 10,0 | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 36,3 |
| брусника | 21,4 | 20,0 | 0,1 | 0,1 | 1,5 | 7,3 |
| вода | 190,0 | 190,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Выход: | | 200,0 | 0,1 | 0,1 | 14,9 | 60,7 |

| 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 |
| крахмал картофельный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 |
| брусника | 0 | 0 | 0,96 | 0,05 | 1,2 | 1 | 15 | 4 | 1 | 3 | 0,1 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0,96 | 0,05 | 1,2 | 1 | 16 | 7 | 1 | 7 | 0,1 | 0 | 0 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Ягоды заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом 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: брусничный.

КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ;**Номер рецептуры: 54-22хн-2020 (от 7 до 11 лет)**

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|-------------------|------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| крахмал картофельный | 6,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 4,3 | 17,1 |
| сахар-песок | 7,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 25,4 |
| вишня | 25,4 | 24,0 | 0,2 | 0,0 | 2,3 | 10,4 |
| вода | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 200 | 0,2 | 0 | 13 | 52,9 |

| 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 |
| крахмал картофельный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 |
| вишня | 0,01 | 0,01 | 2,45 | 0,10 | 1,4 | 4 | 51 | 8 | 5 | 6 | 0,1 | 0,48 | 0,02 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,01 | 2,45 | 0,1 | 1,4 | 4 | 52 | 10 | 5,43 | 10 | 0,12 | 0,48 | 0,02 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Ягоды заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом 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: вишневый.

КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ;

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|-------------------|------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| крахмал картофельный | 6 | 6 | 0 | 0 | 4,3 | 17,1 |
| сахар-песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 |
| смородина черная | 25,7 | 24 | 0,2 | 0,1 | 1,6 | 8 |
| вода | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 200 | 0,2 | 0,1 | 12,3 | 50,5 |

| Продукты | Витамины (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 | рр | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| крахмал картофельный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,3 | 0,8 | 2,1 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 |
| смородина черная | 0,01 | 0,01 | 2,45 | 0,06 | 19,2 | 5,8 | 70 | 7,6 | 6,47 | 6,9 | 0,27 | 0,24 | 0,23 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,01 | 2,45 | 0,06 | 19,2 | 6,2 | 71 | 9,8 | 6,47 | 11 | 0,29 | 0,24 | 0,23 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Ягоды заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом 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: ягодный.

КИСЕЛЬ ИЗ ОБЛЕПИХИ;

Номер рецептуры: 54-24хн-2020 (от 7 до 11 лет)

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|-------------------|------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| крахмал картофельный | 6 | 6 | 0 | 0 | 4,3 | 17,1 |
| сахар-песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 |
| облепиха | 25,7 | 24 | 0,3 | 1,1 | 1,2 | 16,3 |
| вода | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 1,1 | 11,9 | 58,8 |

| Продукты | Витамины (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 | рр | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| крахмал картофельный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,3 | 0,8 | 2,1 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 |
| облепиха | 0,01 | 0,01 | 36 | 0,08 | 19,2 | 0,7 | 38 | 4,7 | 6,26 | 1,9 | 0,29 | 0,26 | 0,2 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,01 | 36 | 0,08 | 19,2 | 1,1 | 39 | 6,9 | 6,26 | 5,9 | 0,31 | 0,26 | 0,2 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Ягоды заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипячении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах: ягодный.

КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ;

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

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|-------------------|------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| крахмал картофельный | 6 | 6 | 0 | 0 | 4,3 | 17,1 |
| сахар-песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,1 | 36,3 |
| клюква | 21,4 | 20 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 |
| вода | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 200 | 0,1 | 0 | 14,1 | 56,8 |

| Продукты | Витамины (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 |
| крахмал картофельный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,3 | 0,8 | 2,1 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 |
| клюква | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 1,2 | 0,2 | 20 | 2,5 | 2,61 | 1,9 | 0,1 | 0,01 | 0,02 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 1,2 | 0,5 | 21 | 4,8 | 2,61 | 5,9 | 0,13 | 0,01 | 0,02 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Ягоды заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипячении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах: ягодный.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С СИРОПОМ СТЕВИИ;

Номер рецептуры: 54-26хн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------|-------------------|------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| сироп на стевии | 5 | 5 | 0 | 0 | 1,5 | 5,8 |
| яблоко | 45,2 | 40 | 0,2 | 0,1 | 3,6 | 16,1 |
| вода | 172 | 172 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| Выход: | | 200 | 0,2 | 0,1 | 5,1 | 22 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|------------------|---|-------------|------------|------------|------------|--|-----------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|
| | B1 | B2 | A | pp | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| яблоко | 0,01 | 0,01 | 1,2 | 0,1 | 1,6 | 7,9 | 92 | 5,6 | 3,13 | 3,8 | 0,77 | 0,8 | 0,11 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0,3 | 0,2 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,01 | 1,2 | 0,1 | 1,7 | 7,9 | 93 | 5,9 | 3,16 | 3,9 | 0,77 | 0,8 | 0,11 |

Технология приготовления:

Яблоки перебирают, моют, удаляют семенные гнезда, нарезают тонкими ломтиками. Яблочные ломтики заливают горячей водой, варят 10-15 минут и процеживают. Отвар доводят до кипения, и варят 2-3 мин. Охлаждают разливают в стакан, порционно добавляют сироп.

Характеристика блюда на выходе:

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

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С СИРОПОМ ШИПОВНИКА НА СОРБИТЕ;

Номер рецептуры: 54-27хн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|-------------------|------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| сироп шиповник на сорбите | 5 | 5 | 0 | 0 | 3,6 | 14,6 |
| шиповник (сухой) | 21,4 | 20 | 0,6 | 0,2 | 8,8 | 39,9 |
| вода | 230 | 230 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 200 | 0,6 | 0,2 | 12,4 | 54,5 |

| Продукты | Витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет. экв) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) | | | | | | | |
|---------------------------|---|-------------|-----------|-------------|-----------|--|------------|-----------|-------------|----------|-------------|----------|----------|
| | B1 | B2 | A | pp | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| сироп шиповник на сорбите | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| шиповник (сухой) | 0,01 | 0,05 | 98 | 0,19 | 80,0 | 1,7 | 8,3 | 11 | 2,96 | 3 | 0,52 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,05 | 98 | 0,19 | 80 | 1,7 | 8,3 | 11 | 2,96 | 3 | 0,52 | 0 | 0 |

Технология приготовления:

Целые сушеные плоды шиповника промывают холодной водой, подсушивают, для лучшей экстракции дробят, заливают кипятком и кипятят 15 мин. Снимают с огня и оставляют для охлаждения, после чего настой процеживают. Охлаждают разливают в стаканы, порционно добавляют сироп.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный; вкус - кисло-сладкий, запах - приятный.

НАПИТОК ИЗ ОБЛЕПИХИ С СИРОПОМ СТЕВИИ;**Номер рецептуры: 54-28хн-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 | | | | |
| сироп на стевии | 5 | 5 | 0 | 0 | 1,5 | 5,8 |
| облепиха | 21,4 | 20 | 0,2 | 1 | 1 | 13,6 |
| вода | 201,5 | 201,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 200 | 0,2 | 1 | 2,5 | 19,4 |

| Продукты | Витамины (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 |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| облепиха | 0 | 0,01 | 30 | 0,06 | 16,0 | 0,6 | 32 | 3,9 | 5,22 | 1,6 | 0,24 | 0,22 | 0,17 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 30 | 0,06 | 16,0 | 0,6 | 32 | 3,9 | 5,22 | 1,6 | 0,24 | 0,22 | 0,17 |

Технология приготовления:

Подготовленные ягоды (свежие и свежемороженые) промывают кипяченной водой через дуршлаг, протирают и отжимают сок. Ягоду заливают горячей водой, варят 5-8 минут и процеживают. Отвар, доводят до кипения, вливают отжатый сок и охлаждают. При отпуске сироп кладут в каждую порцию. Напиток можно подавать как в охлажденном, так и в горячем виде.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный; вкус - кисло-сладкий, запах - приятный.

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ЯГОД С СИРОПОМ СТЕВИИ (БРУСНИКА, МАЛИНА, СМОРОДИНА);**Номер рецептуры: 54-29хн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД**

| Продукты | Расход сырья (г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------|-------------------|------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| сироп на стевии | 5 | 5 | 0 | 0 | 1,5 | 5,8 |
| брусника | 21,4 | 20 | 0,1 | 0,1 | 1,5 | 7,3 |
| малина | 21,2 | 20 | 0,2 | 0,1 | 1,5 | 7,4 |
| смородина черная | 21,4 | 20 | 0,2 | 0,1 | 1,3 | 6,7 |
| вода | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 200 | 0,5 | 0,3 | 5,8 | 27,2 |

| Продукты | Витамины (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 |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| брусника | 0 | 0 | 0,96 | 0,05 | 1,2 | 1,1 | 15 | 4,4 | 1,22 | 2,8 | 0,07 | 0 | 0 |
| малина | 0 | 0,01 | 3,96 | 0,1 | 2,0 | 1,5 | 37 | 7 | 3,83 | 6,4 | 0,21 | 0,06 | 0,04 |
| смородина черная | 0 | 0,01 | 2,04 | 0,05 | 16,0 | 4,9 | 58 | 6,3 | 5,39 | 5,7 | 0,23 | 0,2 | 0,19 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,02 | 6,96 | 0,2 | 19,2 | 7,4 | 110 | 18 | 10,4 | 15 | 0,51 | 0,26 | 0,23 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежие и свежемороженые) тщательно промыть, ошпарить, довести до кипения и варить 5-10 минут, оставить на несколько часов, чтобы компот настоялся. При отпуске в стакан кладут ягоды, сироп и заливают отваром.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный; вкус - кисло-сладкий, запах - приятный.

Приложение 1

Набор типовых меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов (основное² меню завтрака и обеда и разработанные на его основе меню для детей с сахарным диабетом, муковисцидозом, целиакией и фенилкетонурией)

Меню горячих завтраков (основное)

| № рецептуры (7-11 л.) | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|--------------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | г. | г. | г. | г. | Ккал. |
| | Понедельник, 1 неделя | | | | | |
| 54-5к-2020 | Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой | 210 | 7,3 | 10,7 | 44,2 | 302,3 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого за Завтрак | 540 | 9,9 | 11,6 | 72,5 | 433,3 |
| | Вторник, 1 неделя | | | | | |
| 54-26м-2020 | Запеканка картофельная с говядиной | 150 | 17,7 | 18 | 19,8 | 312,2 |
| 54-1соус-2020 | Соус сметанный | 30 | 0,4 | 2,5 | 1 | 28,5 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Йогурт | 100 | 3,4 | 2,5 | 5,5 | 58,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого за Завтрак | 510 | 23,7 | 23,4 | 44,6 | 484,3 |
| | Среда, 1 неделя | | | | | |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 19,3 | 3,1 | 237,3 |
| 54-13гн-2020 | Чай с облепихой и медом | 200 | 0,4 | 0,6 | 8 | 39,1 |
| Пром. | Банан | 130 | 2 | 0 | 29,1 | 124,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого за Завтрак | 510 | 17,1 | 20,3 | 52,1 | 459,4 |
| | Четверг, 1 неделя | | | | | |
| 54-2т-2020 | Запеканка из творога с морковью | 150 | 14 | 11,9 | 27,3 | 272,4 |
| Пром. | Джем фруктовый | 30 | 0,2 | 0 | 21,6 | 86,9 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,5 | 8,6 | 53,5 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого за Завтрак | 510 | 18,2 | 14,2 | 79,2 | 515,9 |
| | Пятница, 1 неделя | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,4 | 208,7 |
| 54-9р-2020 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) | 80 | 15,1 | 20 | 4,3 | 258,2 |
| 54-6гн-2020 | Чай со смородиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого за Завтрак | 520 | 21,5 | 26 | 61,3 | 565 |
| | Суббота, 1 неделя | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-10к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная с изюмом | 210 | 8,8 | 12,8 | 40,1 | 310,9 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Мандарин | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого за Завтрак | 525 | 15,1 | 17,7 | 63,7 | 474,6 |
| | Понедельник, 2 неделя | | | | | |
| 54-6к-2020 | Каша вязкая молочная пшенная | 200 | 8,3 | 11,6 | 37,5 | 288 |

² Основное меню – меню, которое предлагается всем детям, которые не имеют заболеваний, требующих индивидуального подхода в организации питания.

| | | | | | | |
|--------------|---|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 4,3 | 12,4 | 107,2 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого за Завтрак | 530 | 15,4 | 16,7 | 71,6 | 498,3 |
| | Вторник, 2 неделя | | | | | |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-1г-2020 | Макаронны отварные | 150 | 5,3 | 5,5 | 32,8 | 202 |
| 54-2м-2020 | Гуляш из говядины | 80 | 13,6 | 13,6 | 3,1 | 189 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого за Завтрак | 520 | 21,8 | 19,7 | 56,7 | 490,4 |
| | Среда, 2 неделя | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-5к-2020 | Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой | 210 | 7,3 | 10,7 | 44,2 | 302,3 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Мандарин | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого за Завтрак | 525 | 13,6 | 15,6 | 67,8 | 466 |
| | Четверг, 2 неделя | | | | | |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 19,3 | 3,1 | 237,3 |
| 54-14гн-2020 | Чай со смородиной и медом | 200 | 0,4 | 0,1 | 8,2 | 35 |
| Пром. | Банан | 130 | 2 | 0 | 29,1 | 124,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого за Завтрак | 510 | 17,1 | 19,8 | 52,3 | 455,3 |
| | Пятница, 2 неделя | | | | | |
| 54-2т-2020 | Запеканка из творога с морковью | 150 | 14 | 11,9 | 27,3 | 272,4 |
| 54-5гн-2020 | Чай с облепихой и сахаром | 200 | 0,3 | 0,6 | 7 | 35 |
| Пром. | Джем фруктовый | 30 | 0,2 | 0 | 21,6 | 86,9 |
| Пром. | Йогурт | 100 | 3,4 | 2,5 | 5,5 | 58,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого за Завтрак | 510 | 19,9 | 15,4 | 73,3 | 511,1 |
| | Суббота, 2 неделя | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,9 | 35,9 | 238,9 |
| 54-16м-2020 | Печень говяжья по-строгановски | 80 | 13,4 | 14 | 5,3 | 200,5 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого за Завтрак | 520 | 24,3 | 21,4 | 61 | 533,4 |
| | Средние показатели за период | 519,2 | 18,1 | 18,5 | 63 | 490,6 |

Энергетическая и биологическая ценность завтраков для детей 7-11 лет

| Показатели | Фактические значения по меню завтраков | Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%) | Рекомендуемые значения на сутки |
|--------------|--|---|---------------------------------|
| Калорийность | 490,6 ккал | 20,9 | 2350 |
| Витамин С | 17,6 мг | 29,3 | 60,0 |
| Витамин В1 | 0,3 мг | 25,0 | 1,2 |
| Витамин В2 | 0,4 мг | 28,6 | 1,4 |
| Витамин А | 210,0 рет. экв. | 30,0 | 700,0 |
| Кальций | 186,3 мг | 16,9 | 1100,0 |
| Фосфор | 328,2 мг | 29,8 | 1100,0 |
| Магний | 89,4 мг | 35,8 | 250,0 |
| Железо | 5,3 мг | 44,2 | 12,0 |
| Калий | 330,0 мг | 30,0 | 1100,0 |
| Йод | 0,06 мг | 60,0 | 0,1 |
| Селен | 0,018 мг | 60,0 | 0,03 |

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню завтраков (основное меню) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

| Название продукта | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. | |
|------------------------|---------|-----|-----|-----|----|-----|-----|----|-----|-----|-----|----|---------------|-----------|------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | | |
| хлеб | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 360 | 30,0 |
| сухари панировочные | - | 2 | - | 4 | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | 10 | 0,9 |
| мука пшеничная в/с | - | 1 | - | - | 4 | - | - | 3 | - | - | - | 1 | - | 9 | 0,8 |
| крупа рисовая | - | - | - | - | 54 | - | - | - | - | - | - | - | - | 54 | 4,5 |
| крупа овсяная | - | - | - | - | - | 50 | - | - | - | - | - | - | - | 50 | 4,2 |
| крупа манная | - | - | - | 15 | - | - | - | - | - | - | - | 15 | - | 30 | 2,5 |
| крупа кукурузная | 57 | - | - | - | - | - | - | - | 57 | - | - | - | - | 114 | 9,5 |
| крупа гречневая ядрица | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 69 | 69 | 5,8 |
| крупа пшеничная | - | - | - | - | - | - | 50 | - | - | - | - | - | - | 50 | 4,2 |
| макаронные изделия в/с | - | - | - | - | - | - | - | 51 | - | - | - | - | - | 51 | 4,3 |
| картофель | - | 168 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 168 | 14,0 |
| томат | - | - | - | - | - | - | - | 68 | - | - | - | - | - | 68 | 5,7 |
| огурец | - | - | - | - | 68 | - | - | - | - | - | - | - | 68 | 136 | 11,3 |
| морковь | - | - | - | 118 | - | - | - | - | - | - | 118 | - | - | 235 | 19,6 |
| лук репчатый | - | - | - | - | - | - | - | 12 | - | - | - | - | - | 12 | 1,0 |
| томатное пюре | - | - | - | - | - | - | - | 7 | - | - | - | - | - | 7 | 0,6 |
| джем фруктовый | - | - | - | 30 | - | - | - | - | - | - | 30 | - | - | 60 | 5,0 |
| банан | - | - | 130 | - | - | - | - | - | - | 130 | - | - | - | 260 | 21,7 |
| лимон | 8 | - | - | - | - | - | - | 8 | - | - | - | - | - | 15 | 1,3 |
| смородина черная | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | 13 | - | - | - | 26 | 2,1 |
| облепиха | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | 26 | 2,1 |
| клюква | 11 | - | - | - | - | - | - | - | 11 | - | - | - | - | 21 | 1,8 |
| яблоко | 100 | - | - | 100 | - | - | 100 | - | - | - | - | - | - | 300 | 25,0 |
| мандарин | - | - | - | - | - | 70 | - | - | 70 | - | - | - | - | 140 | 11,7 |
| изюм | - | - | - | - | - | 10 | - | - | - | - | - | - | - | 10 | 0,9 |
| говядина 1 кат. | - | 95 | - | - | - | - | - | 84 | - | - | - | - | - | 179 | 14,9 |
| печень говяжья | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 78 | - | 78 | 6,5 |
| минтай (филе) | - | - | - | - | 94 | - | - | - | - | - | - | - | - | 94 | 7,8 |
| молоко | 100 | - | 58 | 73 | - | 100 | 234 | - | 100 | 58 | 23 | - | - | 745 | 62,1 |
| йогурт | - | 100 | - | - | - | - | - | - | - | - | 100 | - | - | 200 | 16,7 |
| творог | - | - | - | 56 | - | - | - | - | - | - | 56 | - | - | 112 | 9,3 |
| сыр | - | - | - | - | 6 | 16 | - | - | 16 | - | - | - | - | 37 | 3,1 |
| сметана | - | 15 | - | 4 | 47 | - | - | - | - | - | 4 | 27 | - | 97 | 8,1 |
| масло сливочное | 10 | 8 | 12 | 8 | 12 | 10 | 10 | 11 | 10 | 12 | 8 | 8 | - | 117 | 9,8 |
| масло подсолнечное | - | - | - | - | 7 | - | - | - | - | - | - | 7 | - | 14 | 1,2 |
| яйцо куриное | - | 3 | 102 | 7 | - | - | - | - | - | 102 | 7 | - | - | 220 | 18,3 |
| сахар-песок | 10 | 7 | - | 13 | 7 | 10 | 10 | 7 | 10 | - | 13 | 7 | - | 94 | 7,8 |
| мед пчелиный | - | - | 10 | - | - | - | - | - | - | 10 | - | - | - | 20 | 1,7 |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 11 | 0,9 |
| какао-порошок | - | - | - | - | - | - | 5 | - | - | - | - | - | - | 5 | 0,4 |
| соль йодированная | 1 | 1 | 0,5 | 0,4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 0,4 | 2 | - | 10 | 0,8 |

Меню горячих обедов (основное)

| № рецептуры (7-11 л.) | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|--------------------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | г. | г. | г. | г. | Ккал. |
| | Понедельник, 1 неделя | | | | | |
| 54-4з-2020 | Перец болгарский в нарезке | 60 | 0,8 | 0,1 | 2,9 | 15,4 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 200 | 4,7 | 6,2 | 13,6 | 129,4 |
| 54-10м-2020 | Капуста тушенная с мясом | 200 | 21,9 | 22,9 | 13,3 | 347,1 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| | Итого | 720 | 31,9 | 29,9 | 73,4 | 690,3 |
| | Вторник, 1 неделя | | | | | |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,5 | 6,1 | 4,3 | 74,3 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,7 | 6,1 | 10,1 | 114,3 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,4 | 208,7 |
| 54-8р-2020 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша) | 80 | 18,7 | 24,1 | 4,3 | 309,2 |
| 54-25хн-2020 | Кисель из клюквы | 200 | 0,1 | 0 | 14 | 56,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| | Итого | 750 | 31,6 | 42,4 | 92,9 | 880,7 |
| | Среда, 1 неделя | | | | | |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200 | 8,6 | 4,3 | 13,9 | 129 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 5,5 | 32,8 | 202 |
| 54-6м-2020 | Биточки из говядины | 75 | 13,7 | 13,6 | 12,3 | 226,4 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,4 | 4,4 | 36,5 |
| 54-14хн-2020 | Компот из смородины с медом | 200 | 0,4 | 0,1 | 9,3 | 39,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| | Итого | 795 | 34,3 | 25,7 | 98,8 | 763,7 |
| | Четверг, 1 неделя | | | | | |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 200 | 6,7 | 4,6 | 16,3 | 133,1 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,1 | 19,3 | 17,2 | 322,9 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| | Итого | 720 | 32,8 | 30,7 | 83,3 | 740,2 |
| | Пятница, 1 неделя | | | | | |
| 54-4з-2020 | Перец болгарский в нарезке | 60 | 0,8 | 0,1 | 2,9 | 15,4 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,6 | 6,1 | 5,7 | 96,1 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 6,1 | 19,8 | 145,8 |
| 54-4м-2020 | Котлеты из говядины | 75 | 13,7 | 13,6 | 12,3 | 226,4 |
| 54-2соус-2020 | Соус белый основной | 50 | 1,4 | 2,1 | 2,2 | 33,1 |
| 54-21хн-2020 | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| | Итого | 795 | 27,9 | 28,8 | 81,5 | 694,9 |
| | Суббота, 1 неделя | | | | | |
| Пром. | Икра из кабачков | 60 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,1 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,7 | 6,1 | 10,1 | 114,3 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,9 | 35,9 | 238,9 |
| 54-1м-2020 | Бефстроганов из отварной говядины | 80 | 12 | 12,5 | 1,9 | 168,2 |
| 54-6хн-2020 | Компот из вишни | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 42,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| | Итого | 750 | 30,3 | 31,6 | 86,5 | 752,7 |
| | Понедельник, 2 неделя | | | | | |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 |

| | | | | | | |
|---------------|---|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200 | 8,6 | 4,3 | 13,9 | 129 |
| 54-15м-2020 | Плов из булгура с курицей | 200 | 19,7 | 8,7 | 38,8 | 312,3 |
| 54-3хн-2020 | Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| | Итого | 720 | 34,3 | 20 | 102,1 | 725,8 |
| | Вторник, 2 неделя | | | | | |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,5 | 6,1 | 4,3 | 74,3 |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 200 | 6,7 | 4,6 | 16,3 | 133,1 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,4 | 208,7 |
| 54-9р-2020 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) | 80 | 15,1 | 20 | 4,3 | 258,2 |
| 54-21хн-2020 | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| | Итого | 750 | 30 | 36,9 | 99,9 | 852,4 |
| | Среда, 2 неделя | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,7 | 6,1 | 10,1 | 114,3 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 6,1 | 19,8 | 145,8 |
| 54-4м-2020 | Котлеты из говядины | 75 | 13,7 | 13,6 | 12,3 | 226,4 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,4 | 4,4 | 36,5 |
| 54-9хн-2020 | Компот из облепихи | 200 | 0,2 | 1 | 7,4 | 39 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| | Итого | 795 | 27,8 | 29 | 79,3 | 687,9 |
| | Четверг, 2 неделя | | | | | |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,7 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,6 | 6,1 | 5,7 | 96,1 |
| 54-10м-2020 | Капуста тушеная с мясом | 200 | 21,9 | 22,9 | 13,3 | 347,1 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| | Итого | 720 | 32,3 | 32,5 | 63 | 673,2 |
| | Пятница, 2 неделя | | | | | |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 200 | 4,7 | 6,2 | 13,6 | 129,4 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 200 | 27,2 | 8,1 | 33,2 | 314,6 |
| 54-19хн-2020 | Компот из клюквы с медом | 200 | 0,2 | 0 | 8 | 32,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| | Итого | 720 | 36,8 | 15,1 | 80,9 | 607,1 |
| | Суббота, 2 неделя | | | | | |
| 54-4з-2020 | Перец болгарский в нарезке | 60 | 0,8 | 0,1 | 2,9 | 15,4 |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200 | 8,6 | 4,3 | 13,9 | 129 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,1 | 19,3 | 17,2 | 322,9 |
| 54-21хн-2020 | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| | Итого | 720 | 33,6 | 24,5 | 72,6 | 645,4 |
| | Средние показатели за период | 746,3 | 32 | 28,9 | 84,5 | 726,2 |

Энергетическая и биологическая ценность обедов для детей 7-11 лет

| Показатели | Фактические значения по меню завтраков | Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%) | Рекомендуемые значения на сутки |
|--------------|--|---|---------------------------------|
| Калорийность | 726,2 ккал | 30,9 | 2350 |
| Витамин С | 59,9 мг | 99,8 | 60,0 |
| Витамин В1 | 0,4 мг | 33,3 | 1,2 |
| Витамин В2 | 0,3 мг | 21,4 | 1,4 |
| Витамин А | 367,5 рет. экв. | 52,5 | 700,0 |
| Кальций | 137,0 мг | 12,5 | 1100,0 |
| Фосфор | 424,0 мг | 38,5 | 1100,0 |
| Магний | 135,7 мг | 54,3 | 250,0 |
| Железо | 7,0 мг | 58,3 | 12,0 |
| Калий | 577,5 мг | 52,5 | 1100,0 |
| Йод | 0,08 мг | 80,0 | 0,1 |
| Селен | 0,014 мг | 46,7 | 0,03 |

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню обедов (Основное меню) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

| Название продукта | ОБЕД | | | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
|-----------------------------|------|------|------|-----|------|------|------|------|------|------|------|-----|---------------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | |
| хлеб | 60 | 60 | 74 | 60 | 74 | 60 | 60 | 60 | 74 | 60 | 60 | 60 | 763 | 63,6 |
| сухари панировочные | - | - | 8 | - | 8 | - | - | - | 8 | - | - | - | 25 | 2,1 |
| мука пшеничная в/с | 2 | 4 | 3 | - | 5 | 1 | - | 4 | 3 | 4 | - | - | 25 | 2,0 |
| крупа рисовая | 4 | 54 | - | - | - | - | - | 54 | - | - | 49 | - | 161 | 13,4 |
| крупа гречневая ядрица | - | - | - | - | - | 69 | - | - | - | - | - | - | 69 | 5,8 |
| горох | - | - | - | 16 | - | - | - | 16 | - | - | - | - | 32 | 2,7 |
| булгур | - | - | - | - | - | - | 64 | - | - | - | - | - | 64 | 5,3 |
| макаронные изделия в/с | - | - | 51 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 51 | 4,3 |
| картофель | 82 | 22 | 109 | 209 | 171 | 22 | 109 | 68 | 193 | - | 82 | 250 | 1316 | 109,7 |
| огурец соленый | 15 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 15 | - | 30 | 2,5 |
| томат | - | - | 68 | - | - | - | - | - | - | - | 68 | - | 136 | 11,3 |
| свекла | - | 40 | - | - | - | 40 | - | - | 40 | 71 | - | - | 191 | 15,9 |
| петрушка (корень) | - | 1 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | - | 3 | 20 | 1,7 |
| перец сладкий | 68 | - | - | - | 68 | - | - | - | - | - | - | 68 | 203 | 17,0 |
| огурец | - | - | - | - | - | - | - | - | 68 | - | - | - | 68 | 5,7 |
| морковь | 17 | 58 | 15 | 18 | 10 | 20 | 36 | 56 | 17 | 17 | 23 | 10 | 296 | 24,7 |
| лук репчатый | 23 | 10 | 15 | 35 | 12 | 12 | 33 | 10 | 12 | 23 | 18 | 30 | 234 | 19,5 |
| капуста белокочанная | 191 | 20 | - | 94 | 70 | 20 | 94 | - | 20 | 261 | - | - | 770 | 64,1 |
| икра из кабачков (консерв.) | - | - | - | - | - | 60 | - | - | - | - | - | - | 60 | 5,0 |
| томатное пюре | 8 | 6 | 12 | 7 | 1 | 6 | 2 | - | 16 | 9 | 11 | 9 | 86 | 7,2 |
| смородина черная | - | - | 32 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 32 | 2,7 |
| облепиха | - | - | - | - | - | - | - | - | 21 | - | - | - | 21 | 1,8 |
| клюква | - | 21 | - | - | - | - | - | - | - | - | 21 | - | 43 | 3,6 |
| брусника | - | - | - | - | 21 | - | - | 21 | - | - | - | 21 | 64 | 5,4 |
| яблоко | - | 20 | - | - | - | - | - | 20 | - | - | - | - | 41 | 3,4 |
| вишня | - | - | - | - | - | 42 | - | - | - | - | - | - | 42 | 3,5 |
| смесь сухофруктов | 27 | - | - | 27 | - | - | - | - | - | - | - | - | 54 | 4,5 |
| чернослив | - | - | - | - | - | - | 27 | - | - | - | - | - | 27 | 2,2 |
| курага | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 21 | - | - | 21 | 1,8 |
| говядина 1 кат. | 121 | - | 99 | 114 | 73 | 73 | 26 | - | 73 | 121 | - | 140 | 838 | 69,9 |
| куриная грудка (филе) | - | - | - | - | - | - | 61 | - | - | - | 121 | - | 182 | 15,1 |
| минтай (филе) | - | - | - | - | - | - | - | 94 | - | - | - | - | 94 | 7,8 |
| горбуша (филе) | - | 94 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 94 | 7,8 |
| молоко | - | - | 17 | - | 41 | - | - | - | 41 | - | - | - | 100 | 8,3 |
| сыр | - | 6 | - | - | - | - | - | 6 | - | - | - | - | 11 | 1,0 |
| сметана | 10 | 57 | - | - | 10 | 30 | - | 47 | 10 | 10 | 10 | - | 184 | 15,3 |
| масло сливочное | 10 | 12 | 14 | 7 | 15 | 8 | - | 12 | 14 | 10 | - | 7 | 106 | 8,8 |
| масло подсолнечное | 5 | 17 | - | 10 | 4 | 4 | 14 | 17 | 4 | 8 | 11 | - | 93 | 7,7 |
| яйцо куриное | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 | 5 | 0,5 |
| сахар-песок | 11 | 12 | 1 | 9 | 11 | 9 | 9 | 10 | 10 | 11 | - | 10 | 104 | 8,6 |
| мед пчелиный | - | - | 10 | - | - | - | - | - | - | - | 10 | - | 20 | 1,7 |
| крахмал картофельный | - | 6 | - | - | 6 | - | - | 6 | - | - | - | 6 | 24 | 2,0 |
| соль йодированная | 1,1 | 1,3 | 1,2 | 1,3 | 1 | 1 | 1,7 | 1,3 | 1 | 1,3 | 1,1 | 1,3 | 15 | 1,2 |
| лавровый лист | 0,14 | 0,04 | 0,05 | 0,1 | 0,05 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,14 | 0,04 | 0,1 | 0,8 | 0,1 |
| кислота лимонная | - | 0,2 | - | 0,1 | - | 0,4 | 0,1 | - | 0,2 | - | - | - | 1 | 0,1 |

Меню горячих завтраков (основное), вариант 2

| № рецептуры (7-11 л.) | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|--------------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | г. | г. | г. | г. | Ккал. |
| | Понедельник, 1 неделя | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-2к-2020 | Каша вязкая молочная кукурузная | 200 | 7,2 | 10,7 | 43,9 | 300,6 |
| 54-14гн-2020 | Чай со смородиной и медом | 200 | 0,4 | 0,1 | 8,2 | 35 |
| Пром. | Мандарин | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| | Итого за Завтрак | 515 | 14 | 15,5 | 72,2 | 484,1 |
| | Вторник, 1 неделя | | | | | |
| Пром. | Икра из кабачков | 60 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,1 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 130 | 2,7 | 5,2 | 17,1 | 126,4 |
| 54-5м-2020 | Котлеты из курицы | 75 | 14,3 | 3,3 | 10 | 127,1 |
| 54-4соус-2020 | Соус сметанный натуральный | 50 | 1,5 | 8,4 | 3,2 | 94,9 |
| 54-7гн-2020 | Чай с малиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,3 | 31,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| | Итого за Завтрак | 545 | 22,2 | 22,5 | 57 | 521,1 |
| | Среда, 1 неделя | | | | | |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 19,3 | 3,1 | 237,3 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 15,7 | 20 | 36,1 | 387,7 |
| | Четверг, 1 неделя | | | | | |
| 54-2т-2020 | Запеканка из творога с морковью | 150 | 14 | 11,9 | 27,3 | 272,4 |
| 54-9соус-2020 | Соус клюквенный | 50 | 0 | 0 | 5,8 | 23,3 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Мандарин | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 17,1 | 12,2 | 59,6 | 417,3 |
| | Пятница, 1 неделя | | | | | |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 160 | 3,8 | 5,8 | 38,8 | 222,6 |
| 54-9р-2020 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) | 80 | 15,1 | 20 | 4,3 | 258,2 |
| 54-11соус-2020 | Маринад овощной с томатом | 60 | 0,9 | 5,3 | 5,8 | 74,7 |
| 54-14гн-2020 | Чай со смородиной и медом | 200 | 0,4 | 0,1 | 8,2 | 35 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| | Итого за Завтрак | 530 | 22,5 | 31,4 | 71,9 | 660,8 |
| | Суббота, 1 неделя | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-10к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная с изюмом | 210 | 8,8 | 12,8 | 40,1 | 310,9 |
| 54-13гн-2020 | Чай с облепихой и медом | 200 | 0,4 | 0,6 | 8 | 39,1 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| | Итого за Завтрак | 555 | 15,4 | 18,4 | 72,7 | 518,4 |
| | Понедельник, 2 неделя | | | | | |
| 54-6к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,3 | 11,6 | 37,5 | 288 |
| 54-15гн-2020 | Чай с малиной и медом | 200 | 0,4 | 0,1 | 8,3 | 35,4 |
| Пром. | Мандарин | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 11,6 | 12 | 65,9 | 418,2 |
| | Вторник, 2 неделя | | | | | |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 19,3 | 3,1 | 237,3 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |

| | | | | | | |
|----------------|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 15,7 | 20 | 36,1 | 387,7 |
| | Среда, 2 неделя | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 |
| 54-13к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,1 | 10,8 | 38,5 | 283,4 |
| 54-13гн-2020 | Чай с облепихой и медом | 200 | 0,4 | 0,6 | 8 | 39,1 |
| Пром. | Мандарин | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| | Итого за Завтрак | 510 | 13,7 | 14,7 | 66,6 | 453,1 |
| | Четверг, 2 неделя | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 135 | 4,8 | 5 | 29,5 | 181,8 |
| 54-2м-2020 | Гуляш из говядины | 80 | 13,6 | 13,6 | 3,1 | 189 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| | Итого за Завтрак | 505 | 21,4 | 18,9 | 55,3 | 476,4 |
| | Пятница, 2 неделя | | | | | |
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 150 | 25,7 | 16 | 25 | 347,3 |
| 54-10соус-2020 | Соус из кураги | 25 | 0,1 | 0 | 14,9 | 60,2 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| | Итого за Завтрак | 505 | 28,7 | 16,6 | 70,9 | 549 |
| | Суббота, 2 неделя | | | | | |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 135 | 3,2 | 4,9 | 32,8 | 187,9 |
| 54-16м-2020 | Печень говяжья по-строгановски | 80 | 13,4 | 14 | 5,3 | 200,5 |
| 54-13гн-2020 | Чай с облепихой и медом | 200 | 0,4 | 0,6 | 8 | 39,1 |
| Пром. | Мандарин | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| | Итого за Завтрак | 515 | 19,9 | 19,8 | 66,2 | 522,3 |
| | Средние показатели за период | 515 | 18,2 | 18,5 | 60,9 | 483 |

Энергетическая и биологическая ценность завтраков для детей 7-11 лет

| Показатели | Фактические значения по меню завтраков | Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%) | Рекомендуемые значения на сутки |
|--------------|--|---|---------------------------------|
| Калорийность | 483,0 ккал | 20,6 | 2350 |
| Витамин С | 22,2 мг | 37,0 | 60,0 |
| Витамин В1 | 0,2 мг | 16,7 | 1,2 |
| Витамин В2 | 0,4 мг | 28,6 | 1,4 |
| Витамин А | 210,0 рет. экв. | 30,0 | 700,0 |
| Кальций | 176,6 мг | 16,1 | 1100,0 |
| Фосфор | 280,1 мг | 25,5 | 1100,0 |
| Магний | 62,8 мг | 25,1 | 250,0 |
| Железо | 4,2 мг | 35,0 | 12,0 |
| Калий | 330,0 мг | 30,0 | 1100,0 |
| Йод | 0,06 мг | 60,0 | 0,1 |
| Селен | 0,02 мг | 66,7 | 0,03 |

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню завтраков (основное меню), вариант 2, по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

| Название продукта | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
|-----------------------------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|---------------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | |
| хлеб | 30 | 39 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 369 | 30,8 |
| сухари панировочные | - | 8 | - | 4 | - | - | - | - | - | - | 5 | - | 18 | 1,5 |
| мука пшеничная в/с | - | 3 | - | - | 4 | - | - | - | - | 3 | - | 1 | 11 | 0,9 |
| крупа рисовая | - | - | - | - | 58 | - | - | - | - | - | - | 49 | 106 | 8,9 |
| крупа пшеничная | - | - | - | - | - | - | - | - | 50 | - | - | - | 50 | 4,2 |
| крупа овсяная | - | - | - | - | - | 50 | - | - | - | - | - | - | 50 | 4,2 |
| крупа манная | - | - | - | 15 | - | - | - | - | - | - | 10 | - | 25 | 2,1 |
| крупа кукурузная | 57 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 57 | 4,8 |
| крупа пшенная | - | - | - | - | - | - | 50 | - | - | - | - | - | 50 | 4,2 |
| макаронные изделия в/с | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 46 | - | - | 46 | 3,8 |
| картофель | - | 149 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 149 | 12,4 |
| огурец | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 68 | - | - | 68 | 5,7 |
| морковь | - | - | - | 118 | 45 | - | - | - | - | - | - | - | 163 | 13,5 |
| лук репчатый | - | - | - | - | 11 | - | - | - | - | 12 | - | - | 23 | 1,9 |
| икра из кабачков (консерв.) | - | 60 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 60 | 5,0 |
| томатное пюре | - | - | - | - | 9 | - | - | - | - | 7 | - | - | 16 | 1,4 |
| смородина черная | 13 | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | - | 26 | 2,1 |
| облепиха | - | - | - | - | - | 13 | - | - | 13 | - | - | 13 | 38 | 3,2 |
| малина | - | 13 | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | 26 | 2,1 |
| клюква | - | - | - | 5 | - | - | - | - | - | - | - | - | 5 | 0,5 |
| яблоко | - | - | 120 | - | - | 100 | - | 120 | - | - | 100 | - | 440 | 36,7 |
| мандарин | 70 | - | - | 70 | - | - | 70 | - | 70 | - | - | 70 | 350 | 29,2 |
| изюм | - | - | - | - | - | 10 | - | - | - | - | - | - | 10 | 0,9 |
| курага | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | - | 3 | 0,2 |
| говядина 1 кат. | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 84 | - | - | 84 | 7,0 |
| печень говяжья | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 78 | 78 | 6,5 |
| куриная грудка (филе) | - | 63 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 63 | 5,3 |
| минтай (филе) | - | - | - | - | 94 | - | - | - | - | - | - | - | 94 | 7,8 |
| молоко | 100 | 34 | 58 | 23 | - | 100 | 104 | 58 | 106 | - | - | - | 582 | 48,5 |
| творог | - | - | - | 56 | - | - | - | - | - | - | 140 | - | 196 | 16,3 |
| сыр | 16 | - | - | - | 6 | 16 | - | - | 10 | - | - | - | 47 | 3,9 |
| сметана | - | 50 | - | 4 | 47 | - | - | - | - | - | 5 | 27 | 133 | 11,1 |
| масло сливочное | 10 | 8 | 12 | 8 | 12 | 10 | 10 | 12 | 10 | 10 | 5 | 8 | 114 | 9,5 |
| масло подсолнечное | - | 2 | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 7 | 22 | 1,8 |
| яйцо куриное | - | - | 102 | 7 | - | - | - | 102 | - | - | 4 | - | 214 | 17,8 |
| сахар-песок | 3 | 7 | 7 | 18 | 2 | 3 | 3 | 7 | 3 | 7 | 32 | - | 92 | 7,7 |
| мед пчелиный | 10 | - | - | - | 10 | 10 | 10 | - | 10 | - | - | 10 | 60 | 5,0 |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 1,0 |
| крахмал картофельный | - | - | - | 1,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1,5 | 0,1 |
| соль йодированная | 1 | 0,8 | 0,5 | 0,4 | 0,8 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,7 | 0,4 | 1,8 | 9,9 | 0,8 |
| кислота лимонная | - | - | - | - | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | 0,5 | 0,04 |
| ванилин | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0,01 | - | 0,01 | 0 |

Меню горячих обедов (основное), вариант 2

| № рецептуры (7-11 л.) | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|--------------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | г. | г. | г. | г. | Ккал. |
| | Понедельник, 1 неделя | | | | | |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 60 | 1,8 | 0,1 | 3,6 | 22,1 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 200 | 4,7 | 6,2 | 13,6 | 129,4 |
| 54-10м-2020 | Капуста тушенная с мясом | 200 | 21,9 | 22,9 | 13,3 | 347,1 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 75 | 5 | 0,9 | 29,7 | 146,7 |
| | Итого за Обед | 735 | 34,3 | 30,2 | 75,7 | 712,2 |
| | Вторник, 1 неделя | | | | | |
| 54-19з-2020 | Маринад овощной с томатом | 60 | 0,9 | 5,3 | 5,8 | 74,7 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,7 | 6,1 | 10,1 | 114,3 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 135 | 3,2 | 4,9 | 32,8 | 187,9 |
| 54-9р-2020 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) | 80 | 15,1 | 20 | 4,3 | 258,2 |
| 54-12хн-2020 | Компот из клюквы | 200 | 0,1 | 0 | 7 | 28,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| | Итого за Обед | 735 | 28 | 37 | 83,8 | 781,3 |
| | Среда, 1 неделя | | | | | |
| 54-21з-2020 | Кукуруза сахарная | 60 | 1,2 | 0,2 | 6,1 | 31,3 |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200 | 8,6 | 4,3 | 13,9 | 129 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 135 | 4,8 | 5 | 29,5 | 181,8 |
| 54-4м-2020 | Котлеты из говядины | 75 | 13,7 | 13,6 | 12,3 | 226,4 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,4 | 4,4 | 36,5 |
| 54-9хн-2020 | Компот из облепихи | 200 | 0,2 | 1 | 7,4 | 39 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| | Итого за Обед | 780 | 34,1 | 26,2 | 97,4 | 761,4 |
| | Четверг, 1 неделя | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 200 | 6,7 | 4,6 | 16,3 | 133,1 |
| 54-22м-2020 | Рагу из курицы | 200 | 21 | 7 | 17,5 | 217,3 |
| 54-19хн-2020 | Компот из клюквы с медом | 200 | 0,2 | 0 | 8 | 32,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 90 | 5,9 | 1,1 | 35,6 | 176 |
| | Итого за Обед | 750 | 34,3 | 12,8 | 78,9 | 567,8 |
| | Пятница, 1 неделя | | | | | |
| Пром. | Икра из кабачков | 60 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,1 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,6 | 6,1 | 5,7 | 96,1 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 135 | 2,8 | 5,5 | 17,8 | 131,2 |
| 54-5м-2020 | Котлеты из курицы | 75 | 14,3 | 3,3 | 10 | 127,1 |
| 54-1соус-2020 | Соус сметанный | 30 | 0,4 | 2,5 | 1 | 28,5 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 75 | 5 | 0,9 | 29,7 | 146,7 |
| | Итого за Обед | 775 | 28,7 | 23,6 | 88,6 | 681,7 |
| | Суббота, 1 неделя | | | | | |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 60 | 1,8 | 0,1 | 3,6 | 22,1 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,7 | 6,1 | 10,1 | 114,3 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,1 | 6 | 31,1 | 207,1 |
| 54-1м-2020 | Бефстроганов из отварной говядины | 80 | 12 | 12,5 | 1,9 | 168,2 |
| 54-21хн-2020 | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 75 | 5 | 0,9 | 29,7 | 146,7 |
| | Итого за Обед | 745 | 30,8 | 25,7 | 91,5 | 721,1 |
| | Понедельник, 2 неделя | | | | | |
| 54-21з-2020 | Кукуруза сахарная | 60 | 1,2 | 0,2 | 6,1 | 31,3 |

| | | | | | | |
|--------------|---|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200 | 8,6 | 4,3 | 13,9 | 129 |
| 54-15м-2020 | Плов из булгура с курицей | 200 | 19,7 | 8,7 | 38,8 | 312,3 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 75 | 5 | 0,9 | 29,7 | 146,7 |
| | Итого за Обед | 735 | 35,5 | 14,2 | 104,1 | 686,2 |
| | Вторник, 2 неделя | | | | | |
| 54-19з-2020 | Маринад овощной с томатом | 60 | 0,9 | 5,3 | 5,8 | 74,7 |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 200 | 6,7 | 4,6 | 16,3 | 133,1 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 135 | 3,2 | 4,9 | 32,8 | 187,9 |
| 54-9р-2020 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) | 80 | 15,1 | 20 | 4,3 | 258,2 |
| 54-19хн-2020 | Компот из клюквы с медом | 200 | 0,2 | 0 | 8 | 32,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| | Итого за Обед | 735 | 30,1 | 35,5 | 91 | 804,2 |
| | Среда, 2 неделя | | | | | |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 60 | 1,8 | 0,1 | 3,6 | 22,1 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,7 | 6,1 | 10,1 | 114,3 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 135 | 7,4 | 6,2 | 32,3 | 215 |
| 54-25м-2020 | Курица тушеная с морковью | 100 | 14,1 | 6,3 | 4,4 | 131,2 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 90 | 5,9 | 1,1 | 35,6 | 176 |
| | Итого за Обед | 785 | 34,3 | 19,8 | 105,7 | 739,6 |
| | Четверг, 2 неделя | | | | | |
| Пром. | Икра из кабачков | 60 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,1 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,6 | 6,1 | 5,7 | 96,1 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 6,1 | 19,8 | 145,8 |
| 54-4м-2020 | Котлеты из говядины | 75 | 13,7 | 13,6 | 12,3 | 226,4 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| | Итого за Обед | 745 | 27,5 | 31,9 | 81,8 | 723,7 |
| | Пятница, 2 неделя | | | | | |
| 54-21з-2020 | Кукуруза сахарная | 60 | 1,2 | 0,2 | 6,1 | 31,3 |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200 | 8,6 | 4,3 | 13,9 | 129 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 200 | 27,2 | 8,1 | 33,2 | 314,6 |
| 54-7хн-2020 | Компот из смородины | 200 | 0,3 | 0,1 | 8,4 | 35,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 90 | 5,9 | 1,1 | 35,6 | 176 |
| | Итого за Обед | 750 | 43,2 | 13,8 | 97,2 | 686,4 |
| | Суббота, 2 неделя | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 200 | 4,7 | 6,2 | 13,6 | 129,4 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,1 | 19,3 | 17,2 | 322,9 |
| 54-21хн-2020 | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 90 | 5,9 | 1,1 | 35,6 | 176 |
| | Итого за Обед | 750 | 31,3 | 26,8 | 82,7 | 697,5 |
| | Средние показатели за период | 751,7 | 32,7 | 24,8 | 90,0 | 713,4 |

Энергетическая и биологическая ценность обедов для детей 7-11 лет

| Показатели | Фактические значения по меню завтраков | Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%) | Рекомендуемые значения на сутки |
|--------------|--|---|---------------------------------|
| Калорийность | 713,4 ккал | 30,4 | 2350 |
| Витамин С | 20,3 мг | 33,8 | 60,0 |
| Витамин В1 | 0,4 мг | 33,3 | 1,2 |
| Витамин В2 | 0,3 мг | 21,4 | 1,4 |
| Витамин А | 361,8 рет. экв. | 51,7 | 700,0 |
| Кальций | 140,2 мг | 12,7 | 1100,0 |
| Фосфор | 448,9 мг | 40,8 | 1100,0 |

| | | | |
|--------|----------|------|--------|
| Магний | 157,4 мг | 63,0 | 250,0 |
| Железо | 7,3 мг | 60,8 | 12,0 |
| Калий | 577,5 мг | 52,5 | 1100,0 |
| Йод | 0,08 мг | 80,0 | 0,1 |
| Селен | 0,016 мг | 53,3 | 0,03 |

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню обедов (Основное меню), вариант 2, по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

| Название продукта | ОБЕД | | | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
|-----------------------------|------|------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|-----|---------------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | |
| хлеб | 75 | 60 | 74 | 90 | 84 | 75 | 75 | 60 | 90 | 74 | 90 | 90 | 938 | 78,2 |
| сухари панировочные | - | - | 8 | - | 8 | - | - | - | - | 8 | - | - | 25 | 2,1 |
| мука пшеничная в/с | 2 | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | - | 4 | 3 | 2 | - | - | 23 | 1,9 |
| крупа рисовая | 4 | 49 | - | - | - | - | - | 49 | - | - | 45 | 4 | 151 | 12,5 |
| крупа гречневая ядрица | - | - | - | - | - | 60 | - | - | 62 | - | - | - | 122 | 10,2 |
| горох | - | - | - | 16 | - | - | - | 16 | - | - | - | - | 32 | 2,7 |
| булгур | - | - | - | - | - | - | 64 | - | - | - | - | - | 64 | 5,3 |
| макаронные изделия в/с | - | - | 46 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 46 | 3,8 |
| картофель | 82 | 22 | 109 | 192 | 154 | 22 | 109 | 68 | 22 | 171 | 109 | 223 | 1282 | 106,8 |
| огурец соленый | 15 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 15 | 30 | 2,5 |
| свекла | - | 40 | - | - | - | 40 | - | - | 40 | - | - | - | 120 | 10,0 |
| петрушка (корень) | - | 1 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | - | 17 | 1,5 |
| петрушка (зелень) | - | - | - | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | 0,3 |
| огурец | - | - | - | 68 | - | - | - | - | - | - | - | 68 | 136 | 11,3 |
| морковь | 17 | 58 | 15 | 34 | 10 | 20 | 29 | 55 | 41 | 10 | 23 | 10 | 320 | 26,7 |
| лук репчатый | 23 | 21 | 15 | 24 | 10 | 12 | 25 | 21 | 23 | 10 | 21 | 27 | 233 | 19,4 |
| кукуруза консерв. | - | - | 93 | - | - | - | 93 | - | - | - | 93 | - | 279 | 23,3 |
| капуста белокочанная | 191 | 20 | - | - | 70 | 20 | - | - | 20 | 70 | - | - | 391 | 32,6 |
| икра из кабачков (консерв.) | - | - | - | - | 60 | - | - | - | - | 60 | - | - | 120 | 10,0 |
| томатное пюре | 8 | 15 | 12 | 7 | 1 | 6 | 2 | 9 | 6 | 1 | 13 | 7 | 87 | 7,2 |
| горошек зел. консерв. | 93 | - | - | - | - | 93 | - | - | 93 | - | - | - | 279 | 23,3 |
| смородина черная | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 32 | - | 32 | 2,7 |
| облепиха | - | - | 21 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 21 | 1,8 |
| клюква | - | 21 | - | 21 | - | - | - | 21 | - | - | - | - | 64 | 5,4 |
| брусника | - | - | - | - | - | 21 | - | - | - | - | - | 21 | 43 | 3,6 |
| смесь сухофруктов | - | - | - | - | 27 | - | - | - | 27 | - | - | - | 54 | 4,5 |
| курага | 21 | - | - | - | - | - | 21 | - | - | 21 | - | - | 64 | 5,4 |
| говядина 1 кат. | 121 | - | 99 | - | - | 73 | 26 | - | - | 73 | 26 | 114 | 531 | 44,2 |
| куриная грудка (филе) | - | - | - | 94 | 63 | - | 61 | - | 67 | - | 121 | - | 406 | 33,8 |
| минтай (филе) | - | 94 | - | - | - | - | - | 94 | - | - | - | - | 187 | 15,6 |
| молоко | - | - | 17 | - | 35 | - | - | - | - | 41 | - | - | 93 | 7,8 |
| сыр | - | 6 | - | - | - | - | - | 6 | - | - | - | - | 11 | 1,0 |
| сметана | 10 | 57 | - | - | 25 | 30 | - | 47 | 19 | 10 | - | 10 | 208 | 17,4 |
| масло сливочное | 10 | 11 | 13 | - | 7 | 7 | - | 11 | 8 | 12 | - | 7 | 85 | 7,1 |
| масло подсолнечное | 5 | 17 | - | 10 | 6 | 4 | 8 | 17 | 7 | 4 | 7 | 4 | 88 | 7,4 |
| яйцо куриное | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | 5 | 0,5 |
| сахар-песок | 11 | 11 | 8 | - | 7 | 12 | 7 | 2 | 9 | 7 | 7 | 10 | 92 | 7,6 |
| мед пчелиный | - | - | - | 10 | - | - | - | 10 | - | - | - | - | 20 | 1,7 |
| крахмал картофельный | - | - | - | - | - | 6 | - | - | - | - | - | 6 | 12 | 1,0 |
| соль йодированная | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1 | 0,9 | 1,5 | 1,1 | 1,5 | 1 | 1,3 | 1,1 | 14 | 1,2 |
| лавровый лист | 0,1 | 0,04 | 0,1 | 0,1 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,1 | 0,7 | 0,05 |
| кислота лимонная | - | 0,7 | - | - | - | 0,2 | - | 0,5 | 0,2 | - | - | - | 2 | 0,1 |

Меню горячих завтраков (сахарный диабет)

| № рецептуры (7-11 л.) | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | ХЕ |
|--------------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| | | г. | г. | г. | г. | Ккал. | |
| | Понедельник, 1 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-5к-2020 | Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой | 210 | 7,3 | 10,7 | 44,2 | 302,3 | 3,7 |
| 54-27гн-2020 | Чай с лимоном и сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8,3 | 0,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 15 | 1 | 0,2 | 5,9 | 29,3 | 0,5 |
| | Итого | 425 | 8,5 | 11 | 51,8 | 339,9 | 4,3 |
| | Дополнительный прием пищи | | | | | | |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,8 |
| | Итого | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,8 |
| | Итого за завтрак | 525 | 8,9 | 11,4 | 61,6 | 384,3 | 5,1 |
| | Вторник, 1 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-26м-2020 | Запеканка картофельная с говядиной | 150 | 17,7 | 18 | 19,8 | 312,2 | 1,7 |
| 54-1соус-2020 | Соус сметанный | 30 | 0,4 | 2,5 | 1 | 28,5 | 0,1 |
| 54-25гн-2020 | Чай с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0 | 1,5 | 7,2 | 0,1 |
| Пром. | Йогурт | 100 | 3,4 | 2,5 | 5,5 | 58,1 | 0,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 15 | 1 | 0,2 | 5,9 | 29,3 | 0,5 |
| | Итого | 495 | 22,7 | 23,2 | 33,7 | 435,3 | 2,8 |
| | Дополнительный прием пищи | | | | | | |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 1,7 |
| | Итого | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 1,7 |
| | Итого за завтрак | 695 | 23,7 | 23,4 | 53,9 | 521,9 | 4,5 |
| | Среда, 1 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 19,3 | 3,1 | 237,3 | 0,3 |
| 54-28гн-2020 | Чай с облепихой и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,6 | 2,1 | 15,4 | 0,2 |
| Пром. | Банан | 130 | 2 | 0 | 29,1 | 124,3 | 2,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | 1,0 |
| | Итого | 510 | 17 | 20,3 | 46,2 | 435,7 | 3,9 |
| | Дополнительный прием пищи | | | | | | |
| Пром. | Напиток тыквенный | 200 | 0,4 | 0 | 20,6 | 84 | 1,7 |
| | Итого | 200 | 0,4 | 0 | 20,6 | 84 | 1,7 |
| | Итого за завтрак | 710 | 17,4 | 20,3 | 66,8 | 519,7 | 5,6 |
| | Четверг, 1 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-2т-2020 | Запеканка из творога с морковью | 150 | 14 | 11,9 | 27,3 | 272,4 | 2,3 |
| 54-26гн-2020 | Чай с молоком и сиропом стевии | 200 | 1,6 | 1,5 | 3,7 | 33,9 | 0,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 15 | 1 | 0,2 | 5,9 | 29,3 | 0,5 |
| | Итого | 365 | 16,6 | 13,6 | 36,9 | 335,6 | 3,1 |
| | Дополнительный прием пищи | | | | | | |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,8 |
| | Итого | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,8 |
| | Итого за завтрак | 465 | 17 | 14 | 46,7 | 380 | 3,9 |
| | Пятница, 1 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 | 0,1 |

| | | | | | | | |
|--------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,4 | 208,7 | 3,0 |
| 54-9р-2020 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) | 80 | 15,1 | 20 | 4,3 | 258,2 | 0,4 |
| 54-29гн-2020 | Чай со смородиной и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 11,3 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 15 | 1 | 0,2 | 5,9 | 29,3 | 0,5 |
| | Итого | 505 | 20,5 | 25,8 | 50,4 | 516 | 4,2 |
| | Дополнительный прием пищи | | | | | | |
| Пром. | Напиток тыквенный | 200 | 0,4 | 0 | 20,6 | 84 | 1,7 |
| | Итого | 200 | 0,4 | 0 | 20,6 | 84 | 1,7 |
| | Итого за завтрак | 705 | 20,9 | 25,8 | 71 | 600 | 5,9 |
| | Суббота, 1 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 0 |
| 54-10к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная с изюмом | 210 | 8,8 | 12,8 | 40,1 | 310,9 | 3,3 |
| 54-25гн-2020 | Чай с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0 | 1,5 | 7,2 | 0,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | 1,0 |
| | Итого | 455 | 14,5 | 17,6 | 53,5 | 430,5 | 4,5 |
| | Дополнительный прием пищи | | | | | | |
| Пром. | Мандарин | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 | 0,4 |
| | Итого | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 | 0,4 |
| | Итого за завтрак | 525 | 15,1 | 17,7 | 58,8 | 455 | 4,9 |
| | Понедельник, 2 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-6к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,3 | 11,6 | 37,5 | 288 | 3,1 |
| 54-19гн-2020 | Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками | 200 | 0,3 | 0,1 | 1,6 | 8,6 | 0,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 15 | 1 | 0,2 | 5,9 | 29,3 | 0,5 |
| | Итого | 415 | 9,6 | 11,9 | 45 | 325,9 | 3,8 |
| | Дополнительный прием пищи | | | | | | |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,8 |
| | Итого | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,8 |
| | Итого за завтрак | 515 | 10 | 12,3 | 54,8 | 370,3 | 4,6 |
| | Вторник, 2 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | 0,2 |
| 54-1г-2020 | Макаронны отварные | 150 | 5,3 | 5,5 | 32,8 | 202 | 2,7 |
| 54-2м-2020 | Гуляш из говядины | 80 | 13,6 | 13,6 | 3,1 | 189 | 0,3 |
| 54-27гн-2020 | Чай с лимоном и сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8,3 | 0,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 15 | 1 | 0,2 | 5,9 | 29,3 | 0,5 |
| | Итого | 505 | 20,8 | 19,5 | 45,8 | 441,4 | 3,8 |
| | Дополнительный прием пищи | | | | | | |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 1,7 |
| | Итого | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 1,7 |
| | Итого за завтрак | 705 | 21,8 | 19,7 | 66 | 528 | 5,5 |
| | Среда, 2 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 0 |
| 54-5к-2020 | Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой | 210 | 7,3 | 10,7 | 44,2 | 302,3 | 3,7 |
| 54-25гн-2020 | Чай с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0 | 1,5 | 7,2 | 0,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 15 | 1 | 0,2 | 5,9 | 29,3 | 0,5 |
| | Итого | 440 | 12 | 15,3 | 51,6 | 392,5 | 4,3 |

| | | | | | | | |
|--------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| | Дополнительный прием пищи | | | | | | |
| Пром. | Мандарин | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 | 0,4 |
| | Итого | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 | 0,4 |
| | Итого за завтрак | 510 | 12,6 | 15,4 | 56,9 | 417 | 4,7 |
| | Четверг, 2 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 19,3 | 3,1 | 237,3 | 0,3 |
| 54-29гн-2020 | Чай со смородиной и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 11,3 | 0,2 |
| Пром. | Банан | 130 | 2 | 0 | 29,1 | 124,3 | 2,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | 1,0 |
| | Итого | 510 | 17 | 19,8 | 46,4 | 431,6 | 3,9 |
| | Дополнительный прием пищи | | | | | | |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 1,7 |
| | Итого | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 1,7 |
| | Итого за завтрак | 710 | 18 | 20 | 66,6 | 518,2 | 5,6 |
| | Пятница, 2 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-2т-2020 | Запеканка из творога с морковью | 150 | 14 | 11,9 | 27,3 | 272,4 | 2,3 |
| 54-28гн-2020 | Чай с облепихой и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,6 | 2,1 | 15,4 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | 1,0 |
| Пром. | Йогурт | 100 | 3,4 | 2,5 | 5,5 | 58,1 | 0,5 |
| | Итого | 480 | 19,7 | 15,4 | 46,8 | 404,6 | 3,9 |
| | Дополнительный прием пищи | | | | | | |
| Пром. | Напиток тыквенный | 200 | 0,4 | 0 | 20,6 | 84 | 1,7 |
| | Итого | 200 | 0,4 | 0 | 20,6 | 84 | 1,7 |
| | Итого за завтрак | 680 | 20,1 | 15,4 | 67,4 | 488,6 | 5,6 |
| | Суббота, 2 неделя | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 | 0,1 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,9 | 35,9 | 238,9 | 3,0 |
| 54-16м-2020 | Печень говяжья по-строгановски | 80 | 13,4 | 14 | 5,3 | 200,5 | 0,4 |
| 54-25гн-2020 | Чай с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0 | 1,5 | 7,2 | 0,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 15 | 1 | 0,2 | 5,9 | 29,3 | 0,5 |
| | Итого | 505 | 23,3 | 21,2 | 50,1 | 484,4 | 4,2 |
| | Дополнительный прием пищи | | | | | | |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 1,7 |
| | Итого | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 1,7 |
| | Итого за завтрак | 705 | 24,3 | 21,4 | 70,3 | 571 | 5,9 |
| | Средние показатели за период | 620,8 | 17,5 | 18,1 | 61,7 | 479,5 | 5,1 |

Энергетическая и биологическая ценность завтраков для детей 7-11 лет

| Показатели | Фактические значения по меню завтраков | Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%) | Рекомендуемые значения на сутки |
|--------------|--|---|---------------------------------|
| Калорийность | 479,5 ккал | 20,4 | 2350 |
| Витамин С | 19,2 мг | 32,0 | 60,0 |
| Витамин В1 | 0,3 мг | 25,0 | 1,2 |
| Витамин В2 | 0,4 мг | 28,6 | 1,4 |
| Витамин А | 262,5 рет. экв. | 37,5 | 700,0 |
| Кальций | 179,1 мг | 16,3 | 1100,0 |
| Фосфор | 309,6 мг | 28,1 | 1100,0 |
| Магний | 86,2 мг | 34,5 | 250,0 |
| Железо | 5,8 мг | 48,3 | 12,0 |
| Калий | 412,5 мг | 37,5 | 1100,0 |
| Йод | 0,06 мг | 60,0 | 0,1 |
| Селен | 0,017 | 56,7 | 0,03 |

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню завтраков (меню для детей с сахарным диабетом) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

| Название продукта | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
|------------------------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | |
| хлеб | 15 | 15 | 30 | 15 | 15 | 30 | 15 | 15 | 15 | 30 | 30 | 15 | 240 | 20,0 |
| сухари панировочные | - | 2 | - | 4 | - | - | - | - | - | - | 4 | - | 10 | 0,9 |
| мука пшеничная в/с | - | 1 | - | - | 4 | - | - | 3 | - | - | - | 1 | 9 | 0,8 |
| крупа пшеничная | - | - | - | - | - | - | 50 | - | - | - | - | - | 50 | 4,2 |
| крупа рисовая | - | - | - | - | 54 | - | - | - | - | - | - | - | 54 | 4,5 |
| крупа овсяная | - | - | - | - | - | 50 | - | - | - | - | - | - | 50 | 4,2 |
| крупа манная | - | - | - | 15 | - | - | - | - | - | - | 15 | - | 30 | 2,5 |
| крупа кукурузная | 57 | - | - | - | - | - | - | - | 57 | - | - | - | 114 | 9,5 |
| крупа гречневая ядрица | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 69 | 69 | 5,8 |
| макаронные изделия в/с | - | - | - | - | - | - | - | 51 | - | - | - | - | 51 | 4,3 |
| картофель | - | 168 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 168 | 14,0 |
| томат | - | - | - | - | - | - | - | 68 | - | - | - | - | 68 | 5,7 |
| огурец | - | - | - | - | 68 | - | - | - | - | - | - | 68 | 136 | 11,3 |
| морковь | - | - | - | 118 | - | - | - | - | - | - | 118 | - | 235 | 19,6 |
| лук репчатый | - | - | - | - | - | - | - | 12 | - | - | - | - | 12 | 1,0 |
| томатное пюре | - | - | - | - | - | - | - | 7 | - | - | - | - | 7 | 0,6 |
| банан | - | - | 130 | - | - | - | - | - | - | 130 | - | - | 260 | 21,7 |
| вишня | - | - | - | - | - | - | 6 | - | - | - | - | - | 6 | 0,5 |
| лимон | 8 | - | - | - | - | - | - | 8 | - | - | - | - | 15 | 1,3 |
| смородина черная | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | 13 | - | - | 26 | 2,1 |
| облепиха | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | - | 13 | - | 26 | 2,1 |
| малина | - | - | - | - | - | - | 6 | - | - | - | - | - | 6 | 0,5 |
| клюква | 11 | - | - | - | - | - | - | - | 11 | - | - | - | 21 | 1,8 |
| яблоко | 100 | - | - | 100 | - | - | 107 | - | - | - | - | - | 307 | 25,6 |
| мандарин | - | - | - | - | - | 70 | - | - | 70 | - | - | - | 140 | 11,7 |
| изюм | - | - | - | - | - | 10 | - | - | - | - | - | - | 10 | 0,9 |
| сок фруктовый | - | 200 | - | - | - | - | - | 200 | - | 200 | - | 200 | 800 | 66,7 |
| напиток тыквенный | - | - | 200 | - | 200 | - | - | - | - | - | 200 | - | 600 | 50,0 |
| говядина I кат. | - | 95 | - | - | - | - | - | 84 | - | - | - | - | 179 | 14,9 |
| печень говяжья | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 78 | 78 | 6,5 |
| минтай (филе) | - | - | - | - | 94 | - | - | - | - | - | - | - | 94 | 7,8 |
| молоко | 100 | - | 58 | 73 | - | 100 | 104 | - | 100 | 58 | 23 | - | 615 | 51,3 |
| йогурт | - | 100 | - | - | - | - | - | - | - | - | 100 | - | 200 | 16,7 |
| творог | - | - | - | 56 | - | - | - | - | - | - | 56 | - | 112 | 9,3 |
| сыр | - | - | - | - | 6 | 16 | - | - | 16 | - | - | - | 37 | 3,1 |
| сметана | - | 15 | - | 4 | 47 | - | - | - | - | - | 4 | 27 | 97 | 8,1 |
| масло сливочное | 10 | 8 | 12 | 8 | 12 | 10 | 10 | 11 | 10 | 12 | 8 | 8 | 117 | 9,8 |
| масло подсолнечное | - | - | - | - | 7 | - | - | - | - | - | - | 7 | 14 | 1,2 |
| яйцо куриное | - | 3 | 102 | 7 | - | - | - | - | - | 102 | 7 | - | 220 | 18,3 |
| сахар-песок | 3 | - | - | 6 | - | 3 | 3 | - | 3 | - | 6 | - | 24 | 2,0 |
| сироп на стевии | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | - | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 55 | 4,6 |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 1,0 |
| соль йодированная | 1 | 0,8 | 0,5 | 0,4 | 0,8 | 1 | 1 | 0,7 | 1 | 0,5 | 0,4 | 1,8 | 10 | 0,8 |

Меню горячих обедов (сахарный диабет)

| № рецептуры (7-11 л.) | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | ХЕ |
|--------------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| | | г. | г. | г. | г. | Ккал. | |
| | Понедельник, 1 неделя | | | | | | |
| | Обед | | | | | | |
| 54-4з-2020 | Перец болгарский в нарезке | 60 | 0,8 | 0,1 | 2,9 | 15,4 | 0,2 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 200 | 4,7 | 6,2 | 13,6 | 129,4 | 1,1 |
| 54-10м-2020 | Капуста тушеная с мясом | 200 | 21,9 | 22,9 | 13,3 | 347,1 | 1,1 |
| 54-27хн-2020 | Напиток из шиповника с сиропом шиповника на сорбите | 200 | 0,6 | 0,2 | 12,4 | 54,5 | 1,0 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | 1,0 |
| | Итого | 690 | 30 | 29,8 | 54,1 | 605,1 | 4,5 |
| | Дополнительный прием пищи | | | | | | |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,8 |
| | Итого | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,8 |
| | Итого за обед | 790 | 30,4 | 30,2 | 63,9 | 649,5 | 5,3 |
| | Вторник, 1 неделя | | | | | | |
| | Обед | | | | | | |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,5 | 6,1 | 4,3 | 74,3 | 0,4 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,7 | 6,1 | 10,1 | 114,3 | 0,8 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 150 | 2,9 | 7,6 | 13,6 | 134,2 | 1,1 |
| 54-8р-2020 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша) | 80 | 18,7 | 24,1 | 4,3 | 309,2 | 0,4 |
| 54-26хн-2020 | Компот из яблок с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 5 | 22 | 0,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 15 | 1 | 0,2 | 5,9 | 29,3 | 0,5 |
| | Итого | 705 | 28 | 44,2 | 43,2 | 683,3 | 3,6 |
| | Дополнительный прием пищи | | | | | | |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 1,7 |
| | Итого | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 1,7 |
| | Итого за обед | 905 | 29 | 44,4 | 63,4 | 769,9 | 5,2 |
| | Среда, 1 неделя | | | | | | |
| | Обед | | | | | | |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | 0,2 |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200 | 8,6 | 4,3 | 13,9 | 129 | 1,2 |
| 54-15г-2020 | Капуста цветная отварная | 150 | 3,8 | 4,4 | 6,2 | 79,4 | 0,5 |
| 54-6м-2020 | Биточки из говядины | 75 | 13,7 | 13,6 | 12,3 | 226,4 | 1,0 |
| 54-1соус-2020 | Соус сметанный | 50 | 0,7 | 4,2 | 1,6 | 47,5 | 0,1 |
| 54-26хн-2020 | Компот из яблок с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 5 | 22 | 0,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 15 | 1 | 0,2 | 5,9 | 29,3 | 0,5 |
| | Итого | 750 | 28,7 | 26,9 | 47,2 | 546,4 | 3,9 |
| | Дополнительный прием пищи | | | | | | |
| Пром. | Мандарин | 140 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49 | 0,9 |
| | Итого | 140 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49 | 0,9 |
| | Итого за обед | 890 | 29,8 | 27,2 | 57,7 | 595,4 | 4,8 |
| | Четверг, 1 неделя | | | | | | |
| | Обед | | | | | | |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 | 0,5 |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 200 | 6,7 | 4,6 | 16,3 | 133,1 | 1,4 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,1 | 19,3 | 17,2 | 322,9 | 1,4 |
| 54-28хн-2020 | Напиток из облепихи с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 1 | 2,5 | 19,4 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 15 | 1 | 0,2 | 5,9 | 29,3 | 0,5 |

| | | | | | | | |
|--------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| | Итого | 675 | 29,5 | 31,2 | 48,1 | 590,5 | 4,0 |
| | Дополнительный прием пищи | | | | | | |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 1,7 |
| | Итого | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 1,7 |
| | Итого за обед | 875 | 30,5 | 31,4 | 68,3 | 677,1 | 5,7 |
| | Пятница, 1 неделя | | | | | | |
| | Обед | | | | | | |
| 54-4з-2020 | Перец болгарский в нарезке | 60 | 0,8 | 0,1 | 2,9 | 15,4 | 0,2 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,6 | 6,1 | 5,7 | 96,1 | 0,5 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 150 | 2,9 | 7,6 | 13,6 | 134,2 | 1,1 |
| 54-4м-2020 | Котлеты из говядины | 75 | 13,7 | 13,6 | 12,3 | 226,4 | 1,0 |
| 54-27хн-2020 | Напиток из шиповника с сиропом шиповника на сорбите | 200 | 0,6 | 0,2 | 12,4 | 54,5 | 1,0 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 15 | 1 | 0,2 | 5,9 | 29,3 | 0,5 |
| | Итого | 700 | 23,6 | 27,8 | 52,8 | 555,9 | 4,4 |
| | Дополнительный прием пищи | | | | | | |
| Пром. | Напиток тыквенный | 200 | 0,4 | 0 | 20,6 | 84 | 1,7 |
| | Итого | 200 | 0,4 | 0 | 20,6 | 84 | 1,7 |
| | Итого за обед | 900 | 24 | 27,8 | 73,4 | 639,9 | 6,1 |
| | Суббота, 1 неделя | | | | | | |
| | Обед | | | | | | |
| Пром. | Икра из кабачков | 60 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,1 | 0,4 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,7 | 6,1 | 10,1 | 114,3 | 0,8 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 6,1 | 19,8 | 145,8 | 1,7 |
| 54-1м-2020 | Бефстроганов из отварной говядины | 80 | 12 | 12,5 | 1,9 | 168,2 | 0,2 |
| 54-29хн-2020 | Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина) | 200 | 0,5 | 0,2 | 5,8 | 27,2 | 0,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 15 | 1 | 0,2 | 5,9 | 29,3 | 0,5 |
| | Итого | 705 | 22,4 | 30,4 | 48,1 | 555,9 | 4,0 |
| | Дополнительный прием пищи | | | | | | |
| Пром. | Банан | 100 | 1,5 | 0 | 22,4 | 95,6 | 1,9 |
| | Итого | 100 | 1,5 | 0 | 22,4 | 95,6 | 1,9 |
| | Итого за обед | 805 | 23,9 | 30,4 | 70,5 | 651,5 | 5,9 |
| | Понедельник, 2 неделя | | | | | | |
| | Обед | | | | | | |
| 54-7з-2020 | Салат из белокачанной капусты | 60 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 | 0,5 |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200 | 8,6 | 4,3 | 13,9 | 129 | 1,2 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,1 | 19,3 | 17,2 | 322,9 | 1,4 |
| 54-28хн-2020 | Напиток из облепихи с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 1 | 2,5 | 19,4 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | 1,0 |
| | Итого | 690 | 32,4 | 31,1 | 51,7 | 615,8 | 4,3 |
| | Дополнительный прием пищи | | | | | | |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,8 |
| | Итого | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,8 |
| | Итого за обед | 790 | 32,8 | 31,5 | 61,5 | 660,2 | 5,1 |
| | Вторник, 2 неделя | | | | | | |
| | Обед | | | | | | |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,5 | 6,1 | 4,3 | 74,3 | 0,4 |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 200 | 6,7 | 4,6 | 16,3 | 133,1 | 1,4 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 150 | 2,9 | 7,6 | 13,6 | 134,2 | 1,1 |

| | | | | | | | |
|--------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| 54-9р-2020 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) | 80 | 15,1 | 20 | 4,3 | 258,2 | 0,4 |
| 54-29хн-2020 | Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина) | 200 | 0,5 | 0,2 | 5,8 | 27,2 | 0,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 15 | 1 | 0,2 | 5,9 | 29,3 | 0,5 |
| | Итого | 705 | 26,7 | 38,7 | 50,2 | 656,3 | 4,2 |
| | Дополнительный прием пищи | | | | | | |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 1,7 |
| | Итого | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 1,7 |
| | Итого за обед | 905 | 27,7 | 38,9 | 70,4 | 742,9 | 5,9 |
| | Среда, 2 неделя | | | | | | |
| | Обед | | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 | 0,1 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,7 | 6,1 | 10,1 | 114,3 | 0,8 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 6,1 | 19,8 | 145,8 | 1,7 |
| 54-4м-2020 | Котлеты из говядины | 75 | 13,7 | 13,6 | 12,3 | 226,4 | 1,0 |
| 54-26хн-2020 | Компот из яблок с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 5 | 22 | 0,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 15 | 1 | 0,2 | 5,9 | 29,3 | 0,5 |
| | Итого | 700 | 23,2 | 26,2 | 54,6 | 546,3 | 4,6 |
| | Дополнительный прием пищи | | | | | | |
| Пром. | Мандарин | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 | 0,4 |
| | Итого | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 | 0,4 |
| | Итого за обед | 770 | 23,8 | 26,3 | 59,9 | 570,8 | 5,0 |
| | Четверг, 2 неделя | | | | | | |
| | Обед | | | | | | |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,7 | 0,4 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,6 | 6,1 | 5,7 | 96,1 | 0,5 |
| 54-10м-2020 | Капуста тушеная с мясом | 200 | 21,9 | 22,9 | 13,3 | 347,1 | 1,1 |
| 54-27хн-2020 | Напиток из шиповника с сиропом шиповника на сорбите | 200 | 0,6 | 0,2 | 12,4 | 54,5 | 1,0 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | 1,0 |
| | Итого | 690 | 29,9 | 32,3 | 47,9 | 602,1 | 4,0 |
| | Дополнительный прием пищи | | | | | | |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,8 |
| | Итого | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,8 |
| | Итого за обед | 790 | 30,3 | 32,7 | 57,7 | 646,5 | 4,8 |
| | Пятница, 2 неделя | | | | | | |
| | Обед | | | | | | |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | 0,2 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 200 | 4,7 | 6,2 | 13,6 | 129,4 | 1,1 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 200 | 27,2 | 8,1 | 33,2 | 314,6 | 2,8 |
| 54-15хн-2020 | Напиток из облепихи с сиропом стевии | 200 | 0,3 | 1,4 | 3 | 26,2 | 0,3 |
| | Итого | 660 | 32,9 | 15,8 | 52,1 | 483 | 4,3 |
| | Дополнительный прием пищи | | | | | | |
| Пром. | Мандарин | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 | 0,4 |
| | Итого | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 | 0,4 |
| | Итого за обед | 730 | 33,5 | 15,9 | 57,4 | 507,5 | 4,8 |
| | Суббота, 2 неделя | | | | | | |
| | Обед | | | | | | |
| 54-4з-2020 | Перец болгарский в нарезке | 60 | 0,8 | 0,1 | 2,9 | 15,4 | 0,2 |

| | | | | | | | |
|--------------|--|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200 | 8,6 | 4,3 | 13,9 | 129 | 1,2 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,1 | 19,3 | 17,2 | 322,9 | 1,4 |
| 54-29хн-2020 | Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина) | 200 | 0,5 | 0,2 | 5,8 | 27,2 | 0,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | 1,0 |
| | Итого | 690 | 32 | 24,3 | 51,7 | 553,2 | 4,3 |
| | Дополнительный прием пищи | | | | | | |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 1,7 |
| | Итого | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 1,7 |
| | Итого за обед | 890 | 33 | 24,5 | 71,9 | 639,8 | 6,0 |
| | Средние показатели за период | 836,7 | 29,1 | 30,1 | 64,7 | 645,9 | 5,4 |

Энергетическая и биологическая ценность обедов для детей 7-11 лет

| Показатели | Фактические значения по меню завтраков | Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%) | Рекомендуемые значения на сутки |
|--------------|--|---|---------------------------------|
| Калорийность | 645,9 ккал | 27,5 | 2350 |
| Витамин С | 106,6 мг | 177,7 | 60,0 |
| Витамин В1 | 0,3 мг | 25,0 | 1,2 |
| Витамин В2 | 0,3 мг | 21,4 | 1,4 |
| Витамин А | 422,8 рет. экв. | 60,4 | 700,0 |
| Кальций | 150,4 мг | 13,8 | 1100,0 |
| Фосфор | 363,0 мг | 33,0 | 1100,0 |
| Магний | 112,7 мг | 45,1 | 250,0 |
| Железо | 7,3 мг | 60,8 | 12,0 |
| Калий | 742,5 мг | 67,5 | 1100,0 |
| Йод | 0,08 мг | 80,0 | 0,1 |
| Селен | 0,01 | 33,3 | 0,03 |

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню обедов (меню для детей с сахарным диабетом) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

| Название продукта | ОБЕД | | | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
|-----------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|---------------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | |
| хлеб | 30 | 15 | 29 | 15 | 29 | 15 | 30 | 15 | 29 | 30 | - | 30 | 268 | 22,3 |
| сухари панировочные | - | - | 8 | - | 8 | - | - | - | 8 | - | - | - | 25 | 2,1 |
| мука пшеничная в/с | 2 | 6 | 1 | - | 3 | 1 | - | 6 | - | 4 | - | - | 22 | 1,8 |
| крупа рисовая | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 49 | - | 53 | 4,4 |
| горох | - | - | - | 16 | - | - | - | 16 | - | - | - | - | 32 | 2,7 |
| картофель | 82 | 87 | 109 | 209 | 65 | 193 | 250 | 133 | 193 | - | 82 | 250 | 1653 | 137,8 |
| огурец соленый | 15 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 15 | - | 30 | 2,5 |
| томатное пюре | 8 | 6 | 2 | 7 | 1 | 6 | 9 | - | 6 | 9 | 11 | 9 | 73 | 6,1 |
| икра из кабачков (консерв.) | - | - | - | - | - | 60 | - | - | - | - | - | - | 60 | 5,0 |
| томат | - | - | 68 | - | - | - | - | - | - | - | 68 | - | 136 | 11,3 |
| свекла | - | 40 | - | - | - | 40 | - | - | 40 | 71 | - | - | 191 | 15,9 |
| репа | - | 30 | - | - | 30 | - | - | 30 | - | - | - | - | 90 | 7,5 |
| петрушка (корень) | - | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | - | 3 | 16 | 1,4 |
| перец сладкий | 68 | - | - | - | 68 | - | - | - | - | - | - | 68 | 203 | 17,0 |
| огурец | - | - | - | - | - | - | - | - | 68 | - | - | - | 68 | 5,7 |
| морковь | 17 | 88 | 10 | 18 | 40 | 20 | 18 | 86 | 13 | 19 | 23 | 10 | 361 | 30,0 |
| лук репчатый | 23 | 25 | 13 | 35 | 25 | 12 | 37 | 25 | 10 | 23 | 18 | 30 | 277 | 23,1 |
| капуста цветная | - | - | 203 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 203 | 16,9 |
| капуста белокочанная | 191 | 58 | - | 94 | 108 | 20 | 94 | 38 | 20 | 261 | - | - | 882 | 73,5 |
| смородина черная | - | - | - | - | - | 21 | - | 21 | - | - | - | 21 | 64 | 5,4 |
| облепиха | - | - | - | 21 | - | - | 21 | - | - | - | 32 | - | 75 | 6,2 |
| малина | - | - | - | - | - | 21 | - | 21 | - | - | - | 21 | 64 | 5,3 |
| брусника | - | - | - | - | - | 21 | - | 21 | - | - | - | 21 | 64 | 5,4 |
| яблоко | 100 | 66 | 45 | - | - | - | 100 | 20 | 45 | 100 | - | - | 476 | 39,7 |
| мандарин | - | - | 140 | - | - | - | - | - | 70 | - | 70 | - | 280 | 23,3 |
| банан | - | - | - | - | - | 100 | - | - | - | - | - | - | 100 | 8,3 |
| шиповник (сухой) | 21 | - | - | - | 21 | - | - | - | - | 21 | - | - | 64 | 5,4 |
| сок яблочный | - | 200 | - | 200 | - | - | - | 200 | - | - | - | 200 | 800 | 66,7 |
| напиток тыквенный | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | - | - | - | 200 | 16,7 |
| говядина I кат. | 121 | - | 99 | 114 | 73 | 73 | 140 | - | 73 | 121 | - | 140 | 953 | 79,4 |
| куриная грудка (филе) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 121 | - | 121 | 10,1 |
| минтай (филе) | - | - | - | - | - | - | - | 94 | - | - | - | - | 94 | 7,8 |
| горбуша (филе) | - | 94 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 94 | 7,8 |
| молоко | - | - | 17 | - | 17 | 24 | - | - | 41 | - | - | - | 100 | 8,3 |
| сыр | - | 6 | - | - | - | - | - | 6 | - | - | - | - | 11 | 1,0 |
| сметана | 10 | 80 | 25 | - | 33 | 30 | - | 70 | 10 | 10 | 10 | - | 277 | 23,1 |
| масло сливочное | 10 | 6 | 7 | 7 | 6 | 8 | 7 | 6 | 12 | 10 | - | 7 | 84 | 7,0 |
| масло подсолнечное | 5 | 21 | 5 | 10 | 8 | 4 | 6 | 21 | 4 | 8 | 11 | - | 101 | 8,5 |
| яйцо куриное | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 | 5 | 0,5 |
| сахар-песок | 4 | 2 | - | 2 | - | 2 | 2 | - | 2 | 4 | - | - | 18 | 1,5 |
| сироп шиповник на сорбите | 5 | - | - | - | 5 | - | - | - | - | 5 | - | - | 15 | 1,3 |
| сироп на стевии | - | 5 | 5 | 5 | - | 5 | 5 | 5 | 5 | - | 5 | 5 | 45 | 3,8 |
| соль йодированная | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 14 | 1,2 |
| лавровый лист | 0,14 | 0,04 | 0,04 | 0,07 | 0,04 | 0,04 | 0,07 | 0,04 | 0,04 | 0,14 | 0,04 | 0,07 | 0,8 | 0,1 |
| кислота лимонная | - | 0,4 | 0,2 | 0,1 | - | 0,2 | 0,1 | - | 0,4 | - | - | - | 1,4 | 0,1 |

Меню горячих завтраков (целиакия)

| № рецептуры (7-11 л.) | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|--------------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | г. | г. | г. | г. | Ккал. |
| | Понедельник, 1 неделя | | | | | |
| 54-7к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом | 210 | 8,5 | 11,7 | 43,5 | 313,2 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 30 | 1,1 | 1,2 | 13 | 66,9 |
| | Итого | 540 | 10,2 | 13,4 | 72,9 | 452,4 |
| | Вторник, 1 неделя | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 6,1 | 19,8 | 145,8 |
| 54-20м -2020 | Говядина отварная | 60 | 17,1 | 13,7 | 0,3 | 192,8 |
| 54-6соус-2020 | Соус молочный безглютеновый | 30 | 0,8 | 3,5 | 2,3 | 43,5 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 30 | 1,1 | 1,2 | 13 | 66,9 |
| | Итого | 530 | 22,8 | 24,6 | 43,3 | 484,3 |
| | Среда, 1 неделя | | | | | |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 19,3 | 3,1 | 237,3 |
| 54-5гн-2020 | Чай с облепихой и сахаром | 200 | 0,3 | 0,6 | 7 | 35 |
| Пром. | Банан | 130 | 2 | 0 | 29,1 | 124,3 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 30 | 1,1 | 1,2 | 13 | 66,9 |
| | Итого | 510 | 16,1 | 21,1 | 52,2 | 463,5 |
| | Четверг, 1 неделя | | | | | |
| 54-7т-2020 | Творожно-пшеничная запеканка | 150 | 10,1 | 6,9 | 14,1 | 159,3 |
| Пром. | Молоко сгущенное с сахаром | 30 | 2,2 | 2,6 | 16,7 | 98,2 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,5 | 8,6 | 53,5 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 30 | 1,1 | 1,2 | 13 | 66,9 |
| | Итого | 510 | 15,4 | 12,6 | 62,2 | 422,3 |
| | Пятница, 1 неделя | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,4 | 208,7 |
| 54-7р-2020 | Рыба, припущенная в молоке (минтай) | 80 | 10,5 | 6,2 | 2,3 | 106,7 |
| 54-6гн-2020 | Чай со смородиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 30 | 1,1 | 1,2 | 13 | 66,9 |
| | Итого | 520 | 16 | 13 | 60,4 | 421,7 |
| | Суббота, 1 неделя | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-20к-2020 | Каша жидкая молочная гречневая | 200 | 7,1 | 6,7 | 26,6 | 195,4 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Банан | 130 | 2 | 0 | 29,1 | 124,3 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 30 | 1,1 | 1,2 | 13 | 66,9 |
| | Итого | 575 | 13,9 | 12,3 | 75,1 | 467,1 |
| | Понедельник, 2 неделя | | | | | |
| 54-6к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,3 | 11,6 | 37,5 | 288 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,5 | 8,6 | 53,5 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 30 | 1,1 | 1,2 | 13 | 66,9 |
| | Итого | 530 | 11,4 | 14,7 | 68,9 | 452,8 |
| | Вторник, 2 неделя | | | | | |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-18г-2020 | Макаронные изделия безглютеновые отварные | 150 | 3,5 | 5,1 | 34,3 | 197 |
| 54-16м-2020 | Тефтели из говядины с рисом | 60 | 8,7 | 8,8 | 4,8 | 133,6 |
| 54-6соус-2020 | Соус молочный безглютеновый | 30 | 0,8 | 3,5 | 2,3 | 43,5 |

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

Энергетическая и биологическая ценность завтраков для детей 7-11 лет

| Показатели | Фактические значения по меню завтраков | Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%) | Рекомендуемые значения на сутки |
|--------------|--|---|---------------------------------|
| Калорийность | 452,3 ккал | 19,2 | 2350 |
| Витамин С | 16,9 мг | 28,2 | 60 |
| Витамин В1 | 0,2 мг | 16,7 | 1,2 |
| Витамин В2 | 0,4 мг | 28,6 | 1,4 |
| Витамин А | 210 рет. экв мг | 30,0 | 700 |
| Кальций | 155,8 мг | 14,2 | 1100 |
| Фосфор | 252,7 мг | 23,0 | 1100 |
| Магний | 74,8 мг | 29,9 | 250 |
| Железо | 4 мг | 33,3 | 12 |
| Калий | 330 мг | 30,0 | 1100 |
| Йод | 0,05 мг | 50,0 | 0,1 |
| Селен | 0,01 мг | 33,3 | 0,03 |

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню завтраков (меню для детей с целиакией) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

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

Меню горячих обедов (целиакия)

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

| | | | | | | |
|---------------|--|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200 | 8,6 | 4,3 | 13,9 | 129 |
| 54-19г-2020 | Капуста белокочанная тушеная | 150 | 2,9 | 26,5 | 8,1 | 282,9 |
| 54-21м-2020 | Курица отварная | 60 | 19,3 | 1,5 | 0,7 | 92,9 |
| 54-3хн-2020 | Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
| | Итого за Обед | 730 | 35 | 40,9 | 74,3 | 805,8 |
| | Вторник, 2 неделя | | | | | |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,5 | 6,1 | 4,3 | 74,3 |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 200 | 6,7 | 4,6 | 16,3 | 133,1 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,4 | 208,7 |
| 54-7р-2020 | Рыба, припущенная в молоке (минтай) | 80 | 10,5 | 6,2 | 2,3 | 106,7 |
| 54-11хн-2020 | Компот из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 7,8 | 32,7 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
| | Итого за Обед | 750 | 23,6 | 24,7 | 93,1 | 689,4 |
| | Среда, 2 неделя | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,7 | 6,1 | 10,1 | 114,3 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 6,1 | 19,8 | 145,8 |
| 54-20м -2020 | Говядина отварная | 60 | 17,1 | 13,7 | 0,3 | 192,8 |
| 54-6соус-2020 | Соус молочный безглютеновый | 50 | 1,3 | 5,8 | 3,8 | 72,6 |
| 54-9хн-2020 | Компот из облепихи | 200 | 0,2 | 1 | 7,4 | 39 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
| | Итого за Обед | 780 | 29,1 | 35,1 | 68,9 | 706,9 |
| | Четверг, 2 неделя | | | | | |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,7 |
| 54-13с-2020 | Щи из свежей капусты вегетарианские | 200 | 1,3 | 3,1 | 5,9 | 57,1 |
| 54-19г-2020 | Капуста белокочанная тушеная | 150 | 2,9 | 26,5 | 8,1 | 282,9 |
| 54-20м -2020 | Говядина отварная | 60 | 17,1 | 13,7 | 0,3 | 192,8 |
| 54-6соус-2020 | Соус молочный безглютеновый | 50 | 1,3 | 5,8 | 3,8 | 72,6 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
| | Итого за Обед | 780 | 26,6 | 54,2 | 64,3 | 851,9 |
| | Пятница, 2 неделя | | | | | |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-15с-2020 | Рассольник ленинградский с рисом | 200 | 1,2 | 1,7 | 9,6 | 58,4 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 200 | 27,2 | 8,1 | 33,2 | 314,6 |
| 54-12хн-2020 | Компот из клюквы | 200 | 0,1 | 0 | 7 | 28,8 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
| | Итого за Обед | 720 | 31,4 | 12,2 | 78,1 | 548,5 |
| | Суббота, 2 неделя | | | | | |
| 54-4з-2020 | Перец болгарский в нарезке | 60 | 0,8 | 0,1 | 2,9 | 15,4 |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200 | 8,6 | 4,3 | 13,9 | 129 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,1 | 19,3 | 17,2 | 322,9 |
| 54-11хн-2020 | Компот из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 7,8 | 32,7 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
| | Итого за Обед | 720 | 31,8 | 26,1 | 67,8 | 633,9 |
| | Средние показатели за период | 750,4 | 27,5 | 30,5 | 78 | 696,7 |

Энергетическая и биологическая ценность обедов для детей 7-11 лет

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

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню обедов (меню для детей с целиакией) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

| Название продукта | ОБЕД | | | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
|----------------------------------|------|----|------|------|-----|------|------|------|------|-----|-----|------|---------------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | |
| хлеб безглютеновый | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 720 | 60,0 |
| мука рисовая | - | - | 3 | - | 3 | 1 | - | - | 3 | 3 | - | - | 13 | 1,1 |
| крупа рисовая | 8 | 54 | 4 | - | - | 6 | - | 54 | - | - | 53 | - | 179 | 14,9 |
| крупа гречневая ядрица | - | - | - | - | - | 69 | - | - | - | - | - | - | 69 | 5,8 |
| горох | - | - | - | 16 | - | - | - | 16 | - | - | - | - | 32 | 2,7 |
| макаронные изделия безглютеновые | - | - | 52 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 52 | 4,3 |
| картофель | 28 | 22 | 109 | 209 | 199 | 22 | 109 | 68 | 193 | 27 | 28 | 250 | 1263 | 105,3 |
| томат | 10 | - | 68 | - | 11 | 68 | 10 | - | - | 21 | 68 | - | 256 | 21,3 |
| свекла | - | 40 | - | - | - | 40 | - | - | 40 | 71 | - | - | 191 | 15,9 |
| петрушка (корень) | - | - | 3 | 3 | - | 1 | 3 | 3 | 1 | - | - | 3 | 14 | 1,1 |
| петрушка (зелень) | 5 | 2 | - | - | 2 | - | 3 | - | - | 2 | 2 | - | 14 | 1,2 |
| перец сладкий | 68 | - | - | - | 68 | - | - | - | - | - | - | 68 | 203 | 17,0 |
| огурец | 15 | - | - | - | - | - | - | - | 68 | - | 15 | - | 98 | 8,2 |
| морковь | 25 | 58 | 10 | 18 | 13 | 13 | 30 | 56 | 15 | 25 | 26 | 10 | 299 | 24,9 |
| лук репчатый | 15 | 30 | 18 | 35 | 8 | 18 | 33 | 30 | 13 | 18 | 11 | 30 | 257 | 21,4 |
| капуста белокочанная | 193 | 20 | 56 | 94 | 49 | 20 | 286 | - | 20 | 242 | - | - | 980 | 81,7 |
| томатное пюре | - | - | 2 | 7 | - | 6 | 2 | - | 6 | - | 11 | 9 | 42 | 3,5 |
| смородина черная | - | - | 32 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 32 | 2,7 |
| облепиха | - | - | - | - | - | - | - | - | 21 | - | - | - | 21 | 1,8 |
| клюква | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 21 | - | 21 | 1,8 |
| брусника | - | 21 | - | - | 21 | - | - | 21 | - | - | - | 21 | 86 | 7,1 |
| яблоко | - | 20 | - | - | - | - | - | 20 | - | - | - | - | 41 | 3,4 |
| вишня | - | - | - | - | - | 42 | - | - | - | - | - | - | 42 | 3,5 |
| чернослив | - | - | - | - | - | - | 27 | - | - | - | - | - | 27 | 2,2 |
| смесь сухофруктов | 27 | - | - | 27 | - | - | - | - | - | - | - | - | 54 | 4,5 |
| курага | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 21 | - | - | 21 | 1,8 |
| говядина 1 кат. | - | - | 60 | 114 | 110 | 52 | 26 | - | 110 | 110 | - | 140 | 720 | 60,0 |
| куриная грудка (филе) | 98 | - | - | - | - | - | 98 | - | - | - | 121 | - | 316 | 26,3 |
| минтай (филе) | - | - | - | - | - | - | - | 72 | - | - | - | - | 72 | 6,0 |
| горбуша (филе) | - | 72 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 72 | 6,0 |
| молоко | - | 26 | 38 | - | 62 | 23 | - | 26 | 62 | 38 | - | - | 273 | 22,7 |
| сметана | - | - | - | - | - | 10 | - | - | 10 | - | - | - | 20 | 1,7 |
| масло сливочное | - | 7 | 9 | 7 | 13 | 9 | - | 7 | 13 | 7 | - | 7 | 78 | 6,5 |
| масло подсолнечное | 32 | 16 | 5 | 10 | 3 | 6 | 36 | 16 | 4 | 36 | 8 | - | 173 | 14,4 |
| яйцо куриное | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 | 5 | 0,5 |
| сахар-песок | 7 | 9 | 7 | 9 | 7 | 9 | 9 | 7 | 9 | 7 | 7 | 7 | 94 | 7,8 |
| соль йодированная | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 16 | 1,3 |
| лавровый лист | - | - | 0,04 | 0,07 | - | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | - | - | 0,07 | 0,3 | 0,03 |
| кислота лимонная | - | - | - | 0,1 | - | 0,4 | 0,1 | - | 0,2 | - | - | - | 0,8 | 0,1 |

Меню горячих завтраков (муковисцидоз)

| № рецептуры (7-11 л.) | Название блюд | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|--------------------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | г. | г. | г. | г. | ккал. |
| | Понедельник, 1 неделя | | | | | |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 |
| 54-5к-2020 | Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой | 260 | 9 | 13,2 | 54,8 | 374,3 |
| 54-6о-2020 | Яйцо вареное | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого | 640 | 16,5 | 26,4 | 83,5 | 636,7 |
| | Вторник, 1 неделя | | | | | |
| 54-26м-2020 | Запеканка картофельная с говядиной | 150 | 17,7 | 18 | 19,8 | 312,2 |
| 54-1соус-2020 | Соус сметанный | 30 | 0,4 | 2,5 | 1 | 28,5 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Йогурт | 100 | 3,4 | 2,5 | 5,5 | 58,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом) | 200 | 20 | 20 | 10,2 | 300,8 |
| | Итого | 710 | 43,7 | 43,4 | 54,8 | 785,1 |
| | Среда, 1 неделя | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 250 | 21,1 | 32,2 | 5,2 | 395,4 |
| 54-13гн-2020 | Чай с облепихой и медом | 200 | 0,4 | 0,6 | 8 | 39,1 |
| Пром. | Банан | 130 | 2 | 0 | 29,1 | 124,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого | 640 | 32,5 | 42,1 | 54,2 | 725 |
| | Четверг, 1 неделя | | | | | |
| 54-2т-2020 | Запеканка из творога с морковью | 250 | 23,3 | 19,9 | 45,5 | 454 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,5 | 8,6 | 53,5 |
| Пром. | Джем фруктовый | 30 | 0,2 | 0 | 21,6 | 86,9 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого | 610 | 27,5 | 22,2 | 97,4 | 697,5 |
| | Пятница, 1 неделя | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,4 | 208,7 |
| 54-9р-2020 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) | 80 | 15,1 | 20 | 4,3 | 258,2 |
| 54-6гн-2020 | Чай со смородиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом) | 200 | 20 | 20 | 10,2 | 300,8 |
| | Итого | 720 | 41,5 | 46 | 71,5 | 865,8 |
| | Суббота, 1 неделя | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-10к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная с изюмом | 260 | 10,9 | 15,9 | 49,7 | 384,9 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Мандарин | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого | 590 | 20,7 | 25,3 | 73,3 | 602,4 |
| | Понедельник, 2 неделя | | | | | |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 |
| 54-6к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 250 | 10,4 | 14,6 | 46,9 | 360 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 4,3 | 12,4 | 107,2 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |

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

Энергетическая и биологическая ценность завтраков для детей 7-11 лет

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

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню завтраков (меню для детей с муковисцидозом), по дням цикла (в пересчете на одного ребенка), в г. брутто

| Название продукта | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
|--|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | |
| хлеб | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 360 | 30,0 |
| сухари панировочные | - | 2 | - | 7 | - | - | - | - | - | - | 4 | - | 13 | 1,1 |
| мука пшеничная в/с | - | 1 | - | - | 4 | - | - | 3 | - | - | - | 2 | 10 | 0,8 |
| крупа рисовая | - | - | - | - | 54 | - | - | - | - | - | - | - | 54 | 4,5 |
| крупа овсяная | - | - | - | - | - | 62 | - | - | - | - | - | - | 62 | 5,2 |
| крупа манная | - | - | - | 25 | - | - | - | - | - | - | 15 | - | 40 | 3,3 |
| крупа кукурузная | 71 | - | - | - | - | - | - | - | 71 | - | - | - | 141 | 11,8 |
| крупа гречневая ядрица | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 92 | 92 | 7,7 |
| крупа пшеничная | - | - | - | - | - | - | 63 | - | - | - | - | - | 63 | 5,2 |
| макаронные изделия в/с | - | - | - | - | - | - | - | 51 | - | - | - | - | 51 | 4,3 |
| картофель | - | 168 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 168 | 14,0 |
| томат | - | - | - | - | - | - | - | 68 | - | - | - | - | 68 | 5,7 |
| огурец | - | - | - | - | 68 | - | - | - | - | - | - | 68 | 136 | 11,3 |
| морковь | - | - | - | 196 | - | - | - | - | - | - | 118 | - | 313 | 26,1 |
| лук репчатый | - | - | - | - | - | - | - | 12 | - | - | - | - | 12 | 1,0 |
| томатное пюре | - | - | - | - | - | - | - | 7 | - | - | - | - | 7 | 0,6 |
| джем фруктовый | - | - | - | 30 | - | - | - | - | - | - | 30 | - | 60 | 5,0 |
| банан | - | - | 130 | - | - | - | - | - | - | 130 | - | - | 260 | 21,7 |
| лимон | 8 | - | - | - | - | - | - | 8 | - | - | - | - | 15 | 1,3 |
| смородина черная | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | 13 | - | - | 26 | 2,1 |
| облепиха | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | - | 13 | - | 26 | 2,1 |
| клюква | 13 | - | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | 26 | 2,2 |
| яблоко | 100 | - | - | 100 | - | - | 100 | - | - | - | - | - | 300 | 25,0 |
| мандарин | - | - | - | - | - | 70 | - | - | 70 | - | - | - | 140 | 11,7 |
| изюм | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | - | 13 | 1,1 |
| говядина 1 кат. | - | 95 | - | - | - | - | - | 84 | - | - | - | - | 179 | 14,9 |
| печень говяжья | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 117 | 117 | 9,7 |
| минтай (филе) | - | - | - | - | 94 | - | - | - | - | - | - | - | 94 | 7,8 |
| молоко | 124 | - | 96 | 88 | - | 124 | 260 | - | 124 | 96 | 23 | - | 935 | 77,9 |
| йогурт | - | 100 | - | - | - | - | - | - | - | - | 100 | - | 200 | 16,7 |
| Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом) | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | 800 | 66,7 |
| творог | - | - | - | 93 | - | - | - | - | - | - | 56 | - | 149 | 12,5 |
| сыр | - | - | 31 | - | 6 | 31 | - | - | 31 | - | - | 31 | 131 | 10,9 |
| сметана | - | 15 | - | 7 | 47 | - | - | - | - | - | 4 | 40 | 113 | 9,4 |
| масло сливочное | 22 | 8 | 19 | 13 | 12 | 12 | 23 | 11 | 12 | 29 | 8 | 11 | 180 | 15,0 |
| масло подсолнечное | - | - | - | - | 7 | - | - | - | - | - | - | 10 | 17 | 1,4 |
| яйцо куриное | 44 | 3 | 169 | 11 | - | - | - | - | - | 169 | 7 | - | 403 | 33,6 |
| сахар-песок | 11 | 7 | - | 17 | 7 | 11 | 11 | 7 | 11 | - | 13 | 7 | 101 | 8,4 |
| мед пчелиный | - | - | 10 | - | - | - | - | - | - | 10 | - | - | 20 | 1,7 |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 | 0,9 |
| какао-порошок | - | - | - | - | - | - | 5 | - | - | - | - | - | 5 | 0,4 |
| соль йодированная | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 3 | 13 | 1,0 |

Меню горячих обедов (муковисцидоз)

| № рецептуры (7-11 л.) | Название блюд | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|--------------------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | | г. | г. | г. | г. | ккал. |
| | Понедельник, 1 неделя | | | | | |
| 54-4з-2020 | Перец болгарский в нарезке | 60 | 0,8 | 0,1 | 2,9 | 15,4 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 250 | 5,9 | 7,8 | 17 | 161,7 |
| 54-10м-2020 | Капуста тушеная с мясом | 200 | 21,9 | 22,9 | 13,3 | 347,1 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом) | 200 | 20 | 20 | 10,2 | 300,8 |
| | Итого | 970 | 53,1 | 51,5 | 87 | 1023,4 |
| | Вторник, 1 неделя | | | | | |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,5 | 6,1 | 4,3 | 74,3 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5,9 | 7,6 | 12,6 | 142,8 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,4 | 208,7 |
| 54-8р-2020 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша) | 160 | 37,4 | 48,3 | 8,6 | 618,5 |
| 54-25хн-2020 | Кисель из клюквы | 200 | 0,1 | 0 | 14 | 56,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| | Итого | 880 | 51,5 | 68,1 | 99,7 | 1218,5 |
| | Среда, 1 неделя | | | | | |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 250 | 10,8 | 5,4 | 17,4 | 161,3 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 200 | 7,1 | 7,4 | 43,7 | 269,3 |
| 54-6м-2020 | Биточки из говядины | 150 | 27,3 | 27,2 | 24,6 | 452,8 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,4 | 4,4 | 36,5 |
| 54-14хн-2020 | Компот из смородины с медом | 200 | 0,4 | 0,1 | 9,3 | 39,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| | Итого | 970 | 51,9 | 42,3 | 125,5 | 1089,7 |
| | Четверг, 1 неделя | | | | | |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 250 | 8,4 | 5,7 | 20,3 | 166,4 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,1 | 19,3 | 17,2 | 322,9 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом) | 200 | 20 | 20 | 10,2 | 300,8 |
| | Итого | 970 | 43,5 | 45,9 | 101,8 | 993,9 |
| | Пятница, 1 неделя | | | | | |
| 54-4з-2020 | Перец болгарский в нарезке | 60 | 0,8 | 0,1 | 2,9 | 15,4 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 5,8 | 7,6 | 7,1 | 120,1 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 8,1 | 26,4 | 194,4 |
| 54-4м-2020 | Котлеты из говядины | 150 | 27,3 | 27,2 | 24,6 | 452,8 |
| 54-2соус-2020 | Соус белый основной | 50 | 1,4 | 2,1 | 2,2 | 33,1 |
| 54-21хн-2020 | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| | Итого | 970 | 43,7 | 45,2 | 104 | 997,3 |
| | Суббота, 1 неделя | | | | | |
| Пром. | Икра из кабачков | 60 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,1 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5,9 | 7,6 | 12,6 | 142,8 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 10,9 | 9,3 | 47,9 | 318,6 |
| 54-1м-2020 | Бефстроганов из отварной говядины | 120 | 18 | 18,8 | 2,9 | 252,3 |

| | | | | | | |
|---------------|--|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-6хн-2020 | Компот из вишни | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 42,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| | Итого | 890 | 40,2 | 41,8 | 102 | 945 |
| | Понедельник, 2 неделя | | | | | |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 250 | 10,8 | 5,4 | 17,4 | 161,3 |
| 54-15м-2020 | Плов из булгура с курицей | 200 | 19,7 | 8,7 | 38,8 | 312,3 |
| 54-3хн-2020 | Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом) | 200 | 20 | 20 | 10,2 | 300,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| | Итого | 970 | 56,5 | 41,1 | 115,8 | 1058,9 |
| | Вторник, 2 неделя | | | | | |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,5 | 6,1 | 4,3 | 74,3 |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 250 | 8,4 | 5,7 | 20,3 | 166,4 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,4 | 208,7 |
| 54-9р-2020 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) | 160 | 30,3 | 40,1 | 8,6 | 516,4 |
| 54-21хн-2020 | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| | Итого | 880 | 46,9 | 58,1 | 108,2 | 1143,9 |
| | Среда, 2 неделя | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5,9 | 7,6 | 12,6 | 142,8 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 8,1 | 26,4 | 194,4 |
| 54-4м-2020 | Котлеты из говядины | 150 | 27,3 | 27,2 | 24,6 | 452,8 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,4 | 4,4 | 36,5 |
| 54-9хн-2020 | Компот из облепихи | 200 | 0,2 | 1 | 7,4 | 39 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| | Итого | 970 | 43,6 | 46,1 | 100,7 | 991,4 |
| | Четверг, 2 неделя | | | | | |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,7 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 5,8 | 7,6 | 7,1 | 120,1 |
| 54-10м-2020 | Капуста тушеная с мясом | 200 | 21,9 | 22,9 | 13,3 | 347,1 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом) | 200 | 20 | 20 | 10,2 | 300,8 |
| | Итого | 970 | 53,5 | 54 | 74,6 | 998 |
| | Пятница, 2 неделя | | | | | |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 250 | 5,9 | 7,8 | 17 | 161,7 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 300 | 40,8 | 12,1 | 49,8 | 471,9 |
| 54-19хн-2020 | Компот из клюквы с медом | 200 | 0,2 | 0 | 8 | 32,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| | Итого | 870 | 51,6 | 20,7 | 100,9 | 796,7 |
| | Суббота, 2 неделя | | | | | |
| 54-4з-2020 | Перец болгарский в нарезке | 60 | 0,8 | 0,1 | 2,9 | 15,4 |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 250 | 10,8 | 5,4 | 17,4 | 161,3 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 300 | 30,1 | 29 | 25,8 | 484,4 |
| 54-21хн-2020 | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб ржаной/пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| | Итого | 870 | 45,8 | 35,3 | 84,7 | 839,2 |
| | Средние показатели за период | 931,7 | 49,4 | 46,4 | 99,9 | 1014,4 |

Энергетическая и биологическая ценность обедов для детей 7-11 лет

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

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню обедов (меню для детей с муковисцидозом) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

| Название продукта | ОБЕД | | | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
|--|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | |
| хлеб | 60 | 60 | 89 | 60 | 89 | 60 | 60 | 60 | 89 | 60 | 60 | 60 | 805,8 | 67,2 |
| сухари панировочные | - | - | 17 | - | 17 | - | - | - | 17 | - | - | - | 49,8 | 4,2 |
| мука пшеничная в/с | 2 | 9 | 3 | - | 5 | 2 | - | 9 | 3 | 4 | - | - | 34,9 | 2,9 |
| крупа рисовая | 5 | 54 | - | - | - | - | - | 54 | - | - | 73 | - | 186 | 15,5 |
| крупа гречневая ядрица | - | - | - | - | - | 92 | - | - | - | - | - | - | 92 | 7,7 |
| горох | - | - | - | 20 | - | - | - | 20 | - | - | - | - | 40 | 3,3 |
| булгур | - | - | - | - | - | - | 64 | - | - | - | - | - | 64 | 5,3 |
| макаронные изделия в/с | - | - | 68 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 68 | 5,7 |
| картофель | 102 | 27 | 136 | 226 | 229 | 27 | 136 | 85 | 256 | - | 102 | 348 | 1673,6 | 139,5 |
| огурец соленый | 19 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 19 | - | 37,6 | 3,1 |
| томат | - | - | 68 | - | - | - | - | - | - | - | 68 | - | 135,6 | 11,3 |
| свекла | - | 50 | - | - | - | 50 | - | - | 50 | 71 | - | - | 221,3 | 18,4 |
| петрушка (корень) | - | 1 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | - | 3 | 24,6 | 2,1 |
| перец сладкий | 68 | - | - | - | 68 | - | - | - | - | - | - | 68 | 203,4 | 17,0 |
| огурец | - | - | - | - | - | - | - | - | 68 | - | - | - | 67,8 | 5,7 |
| морковь | 19 | 61 | 17 | 20 | 13 | 27 | 39 | 58 | 20 | 19 | 33 | 13 | 338,0 | 28,2 |
| лук репчатый | 26 | 13 | 18 | 37 | 15 | 16 | 36 | 13 | 15 | 26 | 25 | 42 | 279,3 | 23,3 |
| капуста белокочанная | 191 | 25 | - | 94 | 88 | 25 | 94 | - | 25 | 279 | - | - | 819,6 | 68,3 |
| икра из кабачков (консерв.) | - | - | - | - | - | 60 | - | - | - | - | - | - | 60 | 5,0 |
| томатное пюре | 8 | 8 | 13 | 7 | 2 | 8 | 3 | - | 18 | 10 | 16 | 12 | 101,4 | 8,5 |
| смородина черная | - | - | 32 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 32,1 | 2,7 |
| облепиха | - | - | - | - | - | - | - | - | 21 | - | - | - | 21,4 | 1,8 |
| клюква | - | 21 | - | - | - | - | - | - | - | - | 21 | - | 42,8 | 3,6 |
| брусника | - | - | - | - | 21 | - | - | 21 | - | - | - | 21 | 64,2 | 5,4 |
| яблоко | - | 20 | - | - | - | - | - | 20 | - | - | - | - | 40,6 | 3,4 |
| вишня | - | - | - | - | - | 42 | - | - | - | - | - | - | 42,4 | 3,5 |
| смесь сухофруктов | 27 | - | - | 27 | - | - | - | - | - | - | - | - | 53,6 | 4,5 |
| чернослив | - | - | - | - | - | - | 27 | - | - | - | - | - | 26,8 | 2,2 |
| курага | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 21 | - | - | 21,4 | 1,8 |
| говядина 1 кат. | 121 | - | 178 | 114 | 146 | 109 | 32 | - | 146 | 121 | - | 203 | 1169,9 | 97,5 |
| куриная грудка (филе) | - | - | - | - | - | - | 61 | - | - | - | 181 | - | 241,9 | 20,2 |
| минтай (филе) | - | - | - | - | - | - | - | 187 | - | - | - | - | 187,1 | 15,6 |
| горбуша (филе) | - | 187 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 187,1 | 15,6 |
| молоко | - | - | 35 | - | 67 | - | - | - | 67 | - | - | - | 167,8 | 14,0 |
| Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом) | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 800 | 66,7 |
| сыр | - | 11 | - | - | - | - | - | 11 | - | - | - | - | 22,6 | 1,9 |
| сметана | 13 | 107 | - | - | 13 | 43 | - | 94 | 13 | 13 | 13 | 0 | 305,5 | 25,5 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|------|
| масло сливочное | 10 | 16 | 21 | 7 | 22 | 11 | - | 16 | 21 | 10 | - | 10 | 143,9 | 12,0 |
| масло подсолнечное | 6 | 25 | - | 11 | 5 | 5 | 14 | 25 | 5 | 9 | 15 | - | 119,5 | 10,0 |
| яйцо куриное | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 | 6,6 | 0,6 |
| сахар-песок | 11 | 13 | 1 | 9 | 11 | 10 | 9 | 10 | 11 | 11 | - | 10 | 105 | 8,8 |
| мед пчелиный | - | - | 10 | - | - | - | - | - | - | - | 10 | - | 20 | 1,7 |
| крахмал картофельный | - | 6 | - | - | 6 | - | - | 6 | - | - | - | 6 | 24 | 2,0 |
| соль йодированная | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 18,6 | 1,6 |
| лавровый лист | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 0,1 |
| кислота лимонная | - | 0,3 | - | 0,1 | - | 0,5 | 0,1 | - | 0,3 | - | - | - | 1,3 | 0,1 |

Меню завтраков (фенилкетонурия)

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

| | | | | | |
|--|---|------------|-------------|-------------|--------------|
| Итого | 350 | 3,2 | 20 | 37,2 | 341,3 |
| Пятница, 2 неделя | | | | | |
| Апельсин | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 75,6 |
| Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ) | 200 | 0,9 | 20 | 3,7 | 198,4 |
| <i>Спец. диет. (лечебный) продукт*</i> | <i>Вид продукта и его количество определяется индивидуально</i> | | | | |
| Итого | 400 | 2,7 | 20,4 | 19,9 | 274 |
| Суббота, 2 неделя | | | | | |
| Груша | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 91 |
| Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ) | 200 | 0,8 | 20 | 10,2 | 224 |
| <i>Спец. диет. (лечебный) продукт*</i> | <i>Вид продукта и его количество определяется индивидуально</i> | | | | |
| Итого | 400 | 1,6 | 20,6 | 30,8 | 315 |
| Средние показатели за период | 370 | 2,1 | 20,4 | 25,2 | 292,5 |

* - в случае если отсутствует возможность включения в меню десертов для детей с ФКУ, допускается увеличение объема специализированной диетической смеси для детей с ФКУ;

** - графа итогов приведена без учета количества выдаваемой специализированной диетической смеси для детей с ФКУ.

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню завтраков (меню для детей с фенилкетонурией) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

| Название продукта | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
|--|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | |
| апельсин | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | - | 200 | - | 400 | 33,3 |
| банан | - | - | - | 150 | - | - | - | - | - | 150 | - | - | 300 | 25,0 |
| груша | - | 200 | - | - | - | 200 | - | 200 | - | - | - | 200 | 800 | 66,7 |
| мандарин | - | - | 70 | - | - | - | - | - | 70 | - | - | - | 140 | 11,7 |
| яблоко | 200 | - | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | - | 400 | 33,3 |
| молочный десерт (для детей с ФКУ) | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 800 | 66,7 |
| молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ) | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | 800 | 66,7 |
| фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ) | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | 800 | 66,7 |

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

Меню обедов (фенилкетонурия)

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

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

* - в случае если отсутствует возможность включения в меню десертов для детей с ФКУ, допускается увеличение объема специализированной диетической смеси для детей с ФКУ;

** - графа итогов приведена без учета количества выдаваемой специализированной диетической смеси для детей с ФКУ.

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню обедов (меню для детей с фенилкетонурией) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

| Название продукта | ОБЕД | | | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
|--|------|------|------|-----|------|-----|-----|------|------|-----|------|-----|---------------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | |
| томат | - | 65,1 | - | - | - | - | - | 65,1 | - | - | - | - | 130 | 10,9 |
| свекла | - | - | 113 | - | - | 143 | - | - | 113 | - | - | 143 | 510 | 42,5 |
| огурец | - | 47,5 | - | - | - | - | - | 47,5 | - | - | - | - | 95 | 7,9 |
| морковь | 15 | - | - | 15 | 91,5 | - | 15 | - | - | 15 | 91,5 | - | 243 | 20,3 |
| лук репчатый | - | - | - | 15 | - | - | - | - | - | 15 | - | - | 30 | 2,5 |
| лук зеленый | - | 16,3 | - | - | - | - | - | 16,3 | - | - | - | - | 33 | 2,7 |
| капуста белокочанная | 126 | - | - | 188 | - | - | 126 | - | - | 188 | - | - | 627 | 52,3 |
| яблоко | - | - | - | - | 40,7 | - | - | - | - | - | 40,7 | - | 81 | 6,8 |
| изюм | - | - | 12,2 | - | - | - | - | - | 12,2 | - | - | - | 24 | 2,0 |
| курага | - | - | 12,8 | - | - | - | - | - | 12,8 | - | - | - | 26 | 2,1 |
| молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ) | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | 800 | 66,7 |
| молочный десерт (для детей с ФКУ) | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 800 | 66,7 |
| фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ) | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | 800 | 66,7 |
| масло подсолнечное | 12 | 6 | 7,2 | 12 | 12 | 6 | 12 | 6 | 7,2 | 12 | 12 | 6 | 110 | 9,2 |
| сахар-песок | 6 | - | - | 3,6 | - | - | 6 | - | - | 3,6 | - | - | 19 | 1,6 |
| соль йодированная | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 5 | 0,4 |
| кислота лимонная | 0,2 | - | - | 0,2 | - | - | 0,2 | - | - | 0,2 | - | - | 1 | 0,1 |

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

**ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
(для использования в ежедневной работе и при подготовке конкурсной (контрактной) документации)**

Табл.1. - Перечень пищевых продуктов для школьных завтраков и обедов и их качественные характеристики

| Наименование пищевой продукции | Стандарт качества (Соответствие требованиям) | Комментарии (качественные характеристики, которые ВЫБОРОЧНО рекомендуется отражать в конкурсной документации на поставки продуктов питания) |
|--------------------------------|--|--|
| Говядина (телятина) 1 кат. | ГОСТ 31799-2012 «Мясо и субпродукты, замороженные в блоках, для производства продуктов питания детей раннего возраста. Технические условия», ТУ (разработанные на основе ГОСТ) | Класс А – мясо жилованное, замороженное в блоках: массовая доля соединительной и жировой ткани не более 9,0% |
| Субпродукты говяжьи | | Класс Б – субпродукты обработанные, замороженные в блоках, вырабатывают следующих наименований: печень, язык, сердце |
| Мясо кур | ГОСТ 31962-2013 «Мясо кур (тушки кур, цыплят, цыплят-бройлеров и их части)» ГОСТ 32607-2013 «Мясо кур. Тушки и их части. Требования при поставках и контроль качества» ТУ (разработанные на основе ГОСТ) | Сорт первый – грудки, окорочка, бедра, филе. Мясо кур по возрасту забоя должно относиться ко второй категории (возраст кур не дату забоя менее 12 недель); Мясо кур может быть охлажденным с температурой от минус 2°С до плюс 4°С включительно; замороженным с температурой не выше минус 12°С; глубокозамороженным с температурой не выше минус 18°С (нужное указывается). Система откорма птицы – без АСР (без антибиотиков, стимуляторов роста), без ГМО. |
| Рыба мороженая | ГОСТ 3948-2016 «Филе рыбы мороженое. Технические условия» ТУ (разработанные на основе ГОСТ) | Филе без кожи и костей – рыба, разрезанная по длине на две продольные части, у которой удалены голова, позвоночная, плечевые, крупные и мелкие реберные кости, остатки костей оснований брюшных и спинных плавников, плавники, внутренности, в том числе икра или молоки, кожа, черная пленка (при наличии); сгустки крови зачищены. |
| | ГОСТ 32366-2013 «Рыба мороженая. Технические условия» ТУ (разработанные на основе ГОСТ) | Рыба, у которой срезана брюшная часть; удалены голова с плечевыми костями и анальный плавник с прилегающим к нему мясом; остатки внутренностей, сгустки крови и почки зачищены |
| Молоко | ГОСТ 32252-2013 «Молоко питьевое для питания детей дошкольного и школьного возраста. Технические условия» | Массовая доля жира: 2,5%; 3,0%; 3,2%; 3,5%. Режим термической обработки: пастеризация; стерилизация; ультрапастеризация. Рекомендуется использовать продукт с обогащающими компонентами: на обогащенный витамином(ами); обогащенный витамином(ами) и йодом. |
| Йогурт | ГОСТ 31981-2013 «Йогурты. Общие технические условия» ТУ (разработанные на основе ГОСТ) | Йогурты, йогурты обогащенные (без немолочных компонентов и с немолочными компонентами), био йогурты (с пробиотиками и/или пребиотиками). |

| | | |
|--------------------|--|---|
| Творог | <u>ГОСТ 31453-2013</u> «Творог. Технические условия» | Кисломолочный продукт, произведенный с использованием заквасочных микроорганизмов (лактококков или смеси лактококков и термофильных молочнокислых стрептококков) методами кислотной или кислотно-сычужной коагуляции белков с последующим удалением сыворотки путем самопрессования и (или) прессования. Продукты изготовленный из цельного или нормализованного молока. Жировая фаза продукта должна содержать только молочный жир. |
| Сыр | <u>ГОСТ 32260-2013</u> «Сыры полутвердые. Технические условия». | Полутвердые сыры с массовой долей влаги в обезжиренном веществе* от 54,0% до 69,0% (далее – сыры), изготавливаемые из коровьего молока и продуктов, полученных из коровьего молока: обезжиренного молока и сливок, предназначенные для непосредственного употребления в пищу или дальнейшей переработки. Сыры с низкой и высокой температурой второго нагревания. Жировая фаза сыра должна содержать только молочный жир |
| | <u>ГОСТ Р 52686-2006</u> «Сыры. Общие технические условия» | Сыры полутвердые с массовой долей влаги от 54,0 до 69,0%. Жировая фаза сыра должна содержать только молочный жир |
| Сметана | <u>ГОСТ 31452-2012</u> «Сметана. Технические условия» | Кисломолочный продукт, который произведен путем сквашивания сливок с добавлением молочных продуктов или без их добавления с использованием заквасочных микроорганизмов – лактококков или смеси лактококков и термофильных молочнокислых стрептококков, массовая доля жира в котором составляет не менее чем 10%. Молочное сырье – нормализованные сливки. Жировая фаза продукта должна содержать только молочный жир. При производстве продукта не допускается применять стабилизаторы и загустители. |
| Масло сливочное | <u>ГОСТ 32261-2013</u> «Масло сливочное. Технические условия» | Продукт должен обладать термоустойчивостью (от 0,70 до 1,00) – способность масла сохранять форму (не деформироваться под воздействием собственной массы) при температуре (30±1)°С. Сливочное масло может быть сладко-сливочным и кисло-сливочным. Сливочное масло должно быть несоленым. По жирности сливочное масло может быть традиционным (массовая доля жира не менее 82,5%), любительским (массовая доля жира не менее 80,0%) и крестьянским (массовая доля жира не менее 72,5%). Жировая фаза масла должна содержать только молочный жир коровьего молока |
| Масло подсолнечное | <u>ГОСТ 1129-2013</u> «Масло подсолнечное. Технические условия» | Рафинированное дезодорированное «премиум» и «высший сорт». |
| Яйцо куриное | <u>ГОСТ 31654-2012</u> «Яйца куриные пищевые. Технические условия» | Яйца – диетические (срок хранения которых не превышает 7 сут.) и столовые (срок хранения которых при температуре от 0 °С до 20 °С – не более 25 сут.). Категории яйца – высшая (масса одного яйца 75 г. и более), отборная (масса одного яйца 65 г. – 74,9 г.); первая (масса одного яйца 55 г. – 64,9 г.). |

| | | |
|------------------------|--|--|
| Крупа пшеничная | <u>ГОСТ 572-2016</u> «Крупа пшено шлифованное. Технические условия» | Пшено шлифованное: ядра зерна проса, полностью освобожденные от цветковых пленок и частично от плодовых, семенных оболочек и зародыша в результате шелушения и шлифования зерна проса. Крупа должна вырабатываться из зерна проса по ГОСТ 22983 . |
| Крупа рисовая | <u>ГОСТ 6292-93</u> «Крупа рисовая. Технические условия» | Рис шлифованный – сорт «экстра», «высший» и «первый». Рисовая крупа, используемая для производства продуктов детского питания, вырабатывают из риса, выращенного на полях без применения пестицидов и отвечающего требованиям ГОСТ 6293 . |
| Крупа овсяная | <u>ГОСТ 3034-75</u> «Крупа овсяная. Технические условия» | Крупа высшего и первого сорта, недробленая и плющенная, выработанная из овса, поставляемого на переработку в крупу по ГОСТ 28673 . |
| Крупа манная | <u>ГОСТ 7022-97</u> «Крупа манная. Технические условия» | Крупа вырабатывается из твердой или мягкой пшеницы или из мягкой пшеницы, с примесью твердой до 20% и предназначенной для пищевых целей. В зависимости от типа пшеницы, поступающей на помол, манная крупа может быть трех марок: М – из мягкой пшеницы; МТ – из мягкой пшеницы с примесью твердой (дурум) до 20%; Т – из твердой пшеницы (дурум). |
| Крупа кукурузная | <u>ГОСТ 6002-69</u> «Крупа кукурузная. Технические условия» | Кукурузная шлифованная – дробленые частицы ядра кукурузы различной формы, полученные путем отделения плодовых оболочек и зародыша, зашлифованные с закругленными гранями, в зависимости от размеров частиц может быть пяти номеров. |
| Крупа перловая | <u>ГОСТ 5784-60</u> «Крупа ячменная. Технические условия» | Ядро, освобожденное от цветковых пленок, хорошо отшлифованное Ячмень для выработки ячменной крупы по качеству должен соответствовать требованиям ГОСТ 28672 |
| Крупа гречневая ядрица | <u>ГОСТ Р 55290-2012</u> «Крупа гречневая. Общие технические условия» | Гречневая крупа должна вырабатываться из гречихи по ГОСТ 19092 . Для детского питания используется ядрица быстро разваривающаяся (пропаренная) – целые и надколотые ядра гречихи, размером более 1,6 x 20,0 мм. Для производства гречневой быстрорастворивающейся крупы используют зерно гречихи, которое в процессе переработки в крупу подвергают пропариванию. Гречневую крупу – быстрорастворивающуюся ядрицу высшего и первого сортов, используемую для производства детского питания, вырабатывают из гречихи, выращенной на полях без применения пестицидов. |
| Булгур | <u>ГОСТ 9353-2016</u> «Пшеница. Технические условия»/ <u>ТУ</u> на булгур (пропаренное и дробленое зерно пшеницы) | Пшеничная крупа должна вырабатываться из поставляемой твердой пшеницы, соответствующей требованиям ГОСТ 9353 -2016 . |
| Горох | <u>ГОСТ 28674-2019</u> «Горох. Технические условия» | Особых требований нет |
| Макаронные изделия | <u>ГОСТ 31743-2017</u> «Изделия макаронные. Общие технические условия» | Макаронные изделия группы А – макаронные изделия, изготовленные из муки из твердой пшеницы; сорт – высший. Макаронные изделия по форме могут быть трубчатые, нитевидные, ленточные и фигурные |

| | | |
|----------------------|--|---|
| Картофель | <u>ГОСТ 7176-2017 «Картофель продовольственный. Технические условия»</u> | Клубни должны быть целыми, чистыми, не проросшими, не увядшими, не позеленевшие, без коричневых пятен. |
| Капуста белокочанная | <u>ГОСТ Р 51809-2001 «Капуста белокочанная свежая, реализуемая в розничной торговой сети. Технические условия»</u> | Класс качества: первый. |
| Томат | <u>ГОСТ 34298-2017 «Томаты свежие. Технические условия»</u> | Товарный сорт: высший. |
| Свекла | <u>ГОСТ 32285-2013 «Свекла столовая свежая, реализуемая в розничной торговой сети. Технические условия»</u> | Сорта: высший, первый |
| Огурец | <u>ГОСТ 33932-2016 «Огурцы свежие, реализуемые в розничной торговле. Технические условия»</u> | Товарный сорт: высший. |
| Огурец соленый | <u>ГОСТ 34220-2017 «Овощи соленые и квашеные. Общие технические условия»</u> | Огурцы – целые, одного размерного ряда в одной упаковочной единице, формы и окраски, свойственной данному ботаническому сорту, не мятые, не пожелтевшие, без кожистых семян, не увядшие, не сморщенные, без механических повреждений. |
| Морковь | <u>ГОСТ 32284-2013 «Морковь столовая свежая, реализуемая в торговой розничной сети. Технические условия»</u> | Товарный сорт: высший. |
| Перец сладкий | <u>ГОСТ 34325-2017 Перец сладкий свежий. Технические условия</u> | Товарный сорт: высший |
| Лук репчатый | <u>ГОСТ 34306-2017 «Лук репчатый свежий. Технические условия»</u> | Товарный сорт: первый. |
| Петрушка (корень) | <u>ГОСТ 34212-2017 «Петрушка свежая. Технические условия»</u> | Корнеплоды свежие, целые, здоровые, не вялые, не загрязненные, без насекомых вредителей, без излишней внешней влажности. |
| Банан | <u>ГОСТ Р 51603-2000 «Бананы свежие. Технические условия»</u> | Классы качества: экстра и первый. |
| Яблоко | <u>ГОСТ 34314-2017 «Яблоки свежие, реализуемые в розничной торговле. Технические условия»</u> | Товарный сорт – высший; цветовые группы: А – красной окраски; В – неоднородной красной окраски; С – розовой окраски, неоднородной красной окраски или с полосками красного цвета; Д – требований к окраске нет. |
| Мандарин, лимон | <u>ГОСТ 34307-2017 «Плоды цитрусовых культур. Технические условия»</u> | Товарный сорт: высший. |
| Груша | <u>ГОСТ 33499-2015 «Груши свежие. Технические условия»</u> | Товарный сорт: высший |
| Вишня | <u>ГОСТ 33801-2016 «Вишня и черешня свежие. Технические условия»</u> | Товарный сорт: высший. |

| | | |
|--------------------------------------|---|--|
| Смородина черная | ГОСТ 6829-2015 «Смородина черная свежая. Технические условия» | Товарный сорт: высший. |
| Облепиха, клюква, брусника, вишня | ГОСТ 33823-2016 «Фрукты (ягоды) быстрозамороженные. Общие технические условия» | Товарный сорт: высший. |
| Изюм | ГОСТ 6882-88 «Виноград сушеный. Технические условия» | Товарный сорт: высший. |
| Курага, чернослив, смесь сухофруктов | ГОСТ 32896-2014 «Фрукты сушеные. Общие технические условия» | Товарные сорта: экстра, высший. |
| Малина | ГОСТ 33915-2016 Малина и ежевика свежие. Технические условия | Товарный сорт: высший. |
| Шиповник (сухой) | ГОСТ 1994-93 «Плоды шиповника. Технические условия» | Цельные, очищенные от чашелистиков и плодоножек ложные плоды разнообразной формы: от шаровидной, яйцевидной или овальной до сильно вытянутой веретеновидной; длина плодов 0,7-3 см, диаметр – 0,6-1,7 см. |
| Лук зеленый | ГОСТ 34214-2017 «Лук свежий зеленый. Технические условия» | Товарный сорт: первый |
| Репа | ГОСТ 32791-2014 «Репа столовая молодая свежая. Технические условия» | Корнеплоды свежие, целые, молодые, здоровые, чистые, не застрелковавшиеся, не увядшие, не треснувшие, не одревеневшие, без признаков прорастания, без повреждений сельскохозяйственными вредителями, без излишней внешней влажности, типичной для ботанического сорта формы и окраски, с черешками листьев длиной не более 20 мм или без них, но без повреждения плечиков корнеплодов. |
| Капуста цветная | ГОСТ 33952-2016 «Капуста цветная свежая. Технические условия» | Головки капусты свежие с листьями, без листьев или подрезанные, целые, чистые, здоровые, типичной для ботанического сорта формы и окраски, без механических повреждений, без излишней внешней влажности; с кочерыгой не более 2 см ниже последнего кроющего листа |
| Сок | ГОСТ Р 52186-2003 «Консервы. Продукция соковая. Соки фруктовые и фруктово-овощные восстановленные. Технические условия» | Допускается для корректировки вкуса добавление сахара по ГОСТ Р 53396 , ГОСТ 21 , ГОСТ 22 в количестве не более чем 1,5% от массы готовой продукции или регулятора кислотности (лимонной кислоты по ГОСТ 9087) в количестве не более 3 г/дм в расчете на безводную лимонную кислоту. |
| Джем фруктовый | ГОСТ 31712-2012 «Джемы. Общие технические условия» | Стерилизованные, витаминизированные. |
| Томатное пюре (паста) | ГОСТ 3343-2017 «Продукты томатные концентрированные. Общие технические условия» | Категория – экстра (из свежего сырья) |
| Горошек зеленый консервированный | ГОСТ 34112-2017 «Консервы овощные. Горошек зеленый. Технические условия» | Товарный сорт: высший. |
| Икра из кабачков (консерв.) | ГОСТ 2654-2017 «Консервы. Икра овощная. Технические условия» | Массовая доля сухих веществ, %, не менее 18. |

| | | |
|--|---|--|
| Сахар-песок | ГОСТ 33222-2015 «Сахар белый. Технические условия». | В зависимости от вида используемого сырья сахар м.б. свекловичным и из тростникового сахара-сырца. В зависимости от способа производства белый сахар подразделяют на кристаллический и кусковой. |
| Мед пчелиный | ГОСТ 19792-2017 «Мед натуральный. Технические условия» ТУ (разработанные на основе ГОСТ) | Виды меда могут включать в наименование место сбора, с которого мед собран пчелами: луговой, полевой, степной, лесной, горный, таежный и др. Мед может иметь название географической местности, связанной с его происхождением: башкирский, дальневосточный, алтайский, сибирский и др. Диастазное число – не менее 8 ед. Готе |
| Чай черный байховый | ГОСТ 32573-2013 «Чай черный. Технические условия» | Способ технологической обработки чайного листа – листовый (крупный, средний и мелкий); |
| Какао-порошок | ГОСТ 108-2014 «Какао-порошок. Технические условия» | Какао-порошок – порошок из тонкоизмельченного, частично обезжиренного тертого какао, содержащий от 12% до 20% масла какао и не более 7,5% влаги. |
| Соль йодированная | ГОСТ Р 51574-2000. Соль поваренная пищевая. Технические условия. | Сорта поваренной соли – экстра, высший с добавкой йодид калия (йодированная соль). Массовая доля йода (40±15) мкг/г. |
| Хлеб | ГОСТ 31752-2012 «Изделия хлебобулочные в упаковке» | Особых требований нет |
| Крахмал картофельный | ГОСТ Р 53876-2010 «Крахмал картофельный. Технические условия» | Особых требований нет |
| Лавровый лист | ГОСТ 17594-81 «Лист лавровый сухой. Технические условия» | Особых требований нет |
| Кислота лимонная | ГОСТ 31726-2012 «Добавки пищевые. Кислота лимонная безводная Е330. Технические условия» | Особых требований нет |
| Сухари панировочные | ГОСТ 28402-89. «Сухари панировочные. Общие технические условия» | Особых требований нет |
| Мука пшеничная | ГОСТ 26574-2017 «Мука пшеничная хлебопекарная. Технические условия» | Сорта: экстра, высший |
| Полуфабрикаты (мясные, рыбные, овощные, творожные) | ТУ (разработанные на основе ГОСТ по сырью) и рецептурам блюд для детского питания | Соответствие рецептуры сборнику рецептур для детского питания |

Табл.2. - Перечень пищевых продуктов (дополнительный) для школьных завтраков и обедов и их качественные характеристики для детей с сахарным диабетом

| Наименование пищевой продукции | Стандарт качества (Соответствие требованиям) | Комментарии (качественные характеристики, которые рекомендуется отражать в конкурсной документации на поставки продуктов питания) |
|-------------------------------------|--|--|
| сиропы на сорбите, фруктозе, стевии | ГОСТ 28499-2014 «Сиропы. Общие технические условия.» / ГОСТ 18077-2013 | Формы: сироп - концентрированный продукт, изготовленный из пищевых ингредиентов с массовой долей сухих веществ не менее 50,0%; сироп с соком - сироп, изготовленный с использованием натурального и (или) концентрированного сока (содержание сока по объему в готовом сиропе составляет (в пересчете на натуральный сок) не менее 6% с использованием сока цитрусовых плодов и 10% с использованием сока других плодов и ягод; сироп на растительном сырье - сироп, изготовленный с преобладающим использованием экстрактов, концентратов, настоев, композиций растительного сырья (растений, плодов, семян и др.) или концентрированных основ, в состав которых входят эти продукты. Нужно – указать. |
| | ГОСТ 18077-2013. Консервы. Соусы фруктовые. Технические условия | Формы: фруктовые консервы - продукты переработки фруктов в герметичной упаковке, подвергнутые обработке физическими методами, обеспечивающими микробиологическую стабильность и сохранение качества более 6 мес в зависимости от ассортимента; фруктовый соус - фруктовые консервы, изготовленные из протертых и/или измельченных свежих фруктов, или их полуфабрикатов, или из смеси фруктов, пряноароматических растений. Нужно – указать. |

Табл.3. - Перечень пищевых продуктов (дополнительный) для школьных завтраков и обедов и их качественные характеристики для детей с целиакией

| Наименование пищевой продукции | Стандарт качества (Соответствие требованиям) | Комментарии (качественные характеристики, которые рекомендуется отражать в конкурсной документации на поставки продуктов питания) |
|----------------------------------|---|--|
| Макаронные изделия безглютеновые | ГОСТ 32908-2014 Изделия макаронные безглютеновые. Общие технические условия | Макаронные изделия, уровень глютена в которых не превышает 20 мг/кг продукта, изготовленные из сырья, изначально не содержащего глютен. При изготовлении безглютеновых макаронных изделий может быть использовано следующее основное сырье: мука кукурузная - ГОСТ 14176 ; мука для продуктов детского питания - ГОСТ 31645 ; крахмал картофельный - ГОСТ 7699 ; крахмал кукурузный - ГОСТ 32159 ; дополнительное сырье: овощи сушеные по государственным стандартам и другой нормативной документации, действующей на территории государства, принявшего стандарт; фрукты косточковые сушеные по ГОСТ 32896 ; картофель сушеный по ГОСТ 28432 . |
| Хлеб безглютеновый | ГОСТ 25832-89 Изделия хлебобулочные диетические. Технические условия | Уровень глютена не превышает 20 мг/кг продукта, изготовленные из сырья, изначально не содержащего глютен |

| | | |
|--|--|---|
| Мука рисовая, мука гречневая мука овсяная | ГОСТ 31645-2012 «Мука для продуктов детского питания. Технические условия» | При изготовлении муки для продуктов детского питания применяют следующее сырье: крупу рисовую по ГОСТ 6292* ; крупу гречневую по ГОСТ 5550* ; крупу овсяную по ГОСТ 3034* . Уровень глютена не превышает 20 мг/кг продукта, изготовленные из сырья, изначально не содержащего глютен |
|--|--|---|

Табл.4. - Перечень пищевых продуктов (дополнительный) для школьных завтраков и обедов и их качественные характеристики для детей с муковисцидозом

| Наименование пищевой продукции | Комментарии (качественные характеристики, которые рекомендуется отражать в конкурсной документации на поставки продуктов питания) |
|--------------------------------------|---|
| Высокобелковый кисломолочный продукт | Содержание белка не менее 10 г. на 100 г. продукта |

Табл.5. - Перечень пищевых продуктов (дополнительный) для школьных завтраков и обедов и их качественные характеристики для детей с фенилкетонурией

| Наименование пищевой продукции | Стандарт качества (Соответствие требованиям) | Комментарии (качественные характеристики, которые рекомендуется отражать в конкурсной документации на поставки продуктов питания) |
|---|---|---|
| Специализированный диетический (лечебный) продукт (смесь) | ГОСТ 33933-2016 «Продукты диетического лечебного и диетического профилактического питания. Смеси белковые композитные сухие. Общие технические условия» | Сухие белковые композитные смеси - специализированные пищевые продукты с содержанием белка от 40% до 75%, состоящие из белков молока (казеина и/или белков сыворотки молока), или изолята соевого белка, или смеси белков молока (казеина и/или белков сыворотки молока) и изолята соевого белка, с добавлением одного или нескольких нижеперечисленных ингредиентов: мальтодекстрина, лецитина, полиненасыщенных жирных кислот, среднецепочечных триглицеридов, пищевых волокон, витаминов, минеральных веществ, пробиотиков и пребиотиков. |
| Молочный десерт, молочно-фруктовый (низкобелковый), | Содержание белка менее 1 г. на 100 г. продукта | |

**КАЧЕСТВЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСНОВНЫХ ГРУПП ПРОДУКТОВ,
КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ОЦЕНИВАТЬ В ХОДЕ БРАКЕРАЖА
СЫРОЙ ПРОДУКЦИИ**

1. Мясо и мясопродукты:

1.1. Говядина 1 кат. - мясо должно иметь плотную, упругую консистенцию и аромат, свойственный говядине, без постороннего запаха. Отношение мышечной массы к костной 80%: 20%. Поверхность туш, полутуш и четвертин: от розового до красного цвета; жир белый или белый с желтоватым оттенком.

1.2. Печень говяжья - цвет ровный, темно-красный с коричневым оттенком, без наружных кровеносных сосудов, без желто-коричневых пятен, без лимфатических узлов, желчного пузыря, посторонних тканей и загрязнений, без посторонних запахов. При размораживании консистенция плотная и упругая. Вкус и запах характерный свежему продукту, не допускается посторонних запахов и привкусов.

2. Рыба и рыбопродукты:

2.1. Рыба мороженая – блоки - целые, плотные с ровной поверхностью, поверхность чистая; филе, рыба замороженная поштучно, без деформации; поверхность чистая, ровная, естественной окраски, консистенция (после размораживания) - плотная или мягкая, свойственная данному виду рыбы; цвет мяса - свойственный данному виду рыбы; без постороннего запаха. Вкус и запах (после варки) - свойственный данному виду рыбы, без постороннего привкуса и запаха.

3. Молочные продукты:

3.1. Молоко – цвет белый (может быть с синеватым оттенком для обезжиренного молока, со светло-кремовым оттенком для стерилизованного молока, с кремовым оттенком для топленого молока), консистенция однородная, без включений. Вкус и запах характерные для молока. Допускается сладковатый привкус.

3.2. Йогурт - кисломолочный продукт, консистенция однородная, в меру вязкая. Вкус и запах кисломолочный, с соответствующим вкусом и ароматом внесенных компонентов. Йогурт производят с добавлением или без добавления различных немолочных компонентов. Цвет молочно-белый или обусловленный цветом внесенных компонентов, однородный или с вкраплениями нерастворимых частиц. Йогурты хранят при температуре (4±2) С. Срок годности продукта устанавливает изготовитель с учетом требований нормативных правовых актов в области безопасности пищевой продукции.

3.3. Творог – кисломолочный продукт, цвет белый или с кремовым оттенком, равномерный по всей массе. Консистенция мягкая, мажущуюся или рассыпчатая. Для обезжиренного продукта может отмечаться незначительное выделение сыворотки. Вкус и запах кисломолочные, без посторонних привкусов и запахов.

3.4. Сыр – молочный продукт, консистенция плотная; вкус и аромат, характерные для сыра, без посторонних привкусов и запахов.

3.5. Сметана - однородная масса белого цвета густая (возможен слегка кремовый оттенок); консистенция - густая, слегка вязкая; вкус и запах - кисломолочный, без посторонних привкусов и запахов.

3.6. Масло сливочное - консистенция - плотная, пластичная, однородная; вкус и запах – сливочный с привкусом пастеризации, без посторонних привкусов и запахов; поверхность на срезе блестящая, сухая на вид.

4. Масло подсолнечное - прозрачное без осадка, без запаха, либо с запахом, характерным для подсолнечного масла, без посторонних включений, запаха и привкуса.

5. Яйцо куриное - скорлупа яиц должна быть чистой и неповрежденной. Маркировка яиц должна быть четкой, легко читаемой.

6. Крупы и макаронные изделия:

6.1. Крупа пшеничная - цвет желтый; вкус и запах - свойственный пшеничной крупе; без посторонних привкусов; без затхлости, плесени и иных посторонних запахов.

6.2. Крупа рисовая - цвет-белый или белый с различными оттенками; вкус и запах - свойственный рисовой крупе; без посторонних привкусов; без затхлости, плесени и иных посторонних запахов.

6.3. Крупа овсяная - цвет- сероватый с различными оттенками; вкус и запах - свойственный овсяной крупе; без посторонних привкусов; без затхлости, плесени и иных посторонних запахов.

6.4. Крупа манная - непрозрачная мучнистая крупка ровного белого или кремового цвета; запах и вкус - свойственный манной крупе, без посторонних запахов, не затхлый; без посторонних привкусов, не кислый, не горький.

6.5. Крупа кукурузная - дробленые частицы ядра кукурузы различной формы (в наибольшем линейном измерении не более 0,3 мм); цвет - белый или желтый с оттенками; запах и вкус - свойственный кукурузной крупе, без посторонних запахов, не затхлый, без посторонних привкусов, не кислый, не горький.

6.6. Крупа гречневая ядрица - целые и надколотые ядра гречихи, не проходящие через сито из решетчатого полотна с продолговатыми отверстиями 1,6x20 мм; цвет – коричневый с разными оттенками; запах и вкус - свойственный гречневой крупе, без посторонних запахов, не затхлый, без посторонних привкусов, не кислый, не горький.

6.7. Макароны изделия в/с – цвет белый с желтоватым оттенком, цвет изделий с использованием дополнительного сырья изменяется в зависимости от вида этого сырья; форма - соответствует типу изделий; вкус и запах - свойственный данному изделию, без постороннего вкуса и запаха.

7. Мед пчелиный - внешний вид (консистенция) жидкий, частично или полностью закристаллизованный; аромат приятный, от слабого до сильного, без постороннего запаха; вкус сладкий, приятный, без постороннего привкуса.

8. Чай черный байховый – внешний вид листового чая - однородный, ровный, хорошо скрученный, аромат нежный, вкус – соответствующий чаю, без постороннего запаха и привкуса.

9. Какао-порошок – цвет от светло-коричневого до темно-коричневого цвета; не допускается серый оттенок; при растирании между пальцами не оставляет ощущения крупинки; вкус и аромат - свойственные какао-порошку, без посторонних привкусов и запахов.

10. Соль йодированная - сыпучий продукт, без посторонних механических примесей; вкус соленый, без постороннего привкуса; цвет белый, бежевый или серый с оттенками других цветов в зависимости от происхождения и способа производства соли, без посторонних запахов.

11. Сахар – сыпучий продукт, без посторонних механических примесей; вкус сладкий, цвет белый, без посторонних запахов.

Приложение 4

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 5

Рекомендуемая продолжительность тепловой обработки продуктов при приготовлении готовых блюд для завтраков и обедов обучающихся

| Наименование продуктов | Вид обработки | Назначение | Продолжительность тепловой обработки |
|---|-------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Говядина | | | |
| Боковой и наружный куски тазобедренной части (1,5–2кг) | Варка | Вторые и холодные блюда | 2 ч. 30 мин. - 3 ч. |
| Плечевая и заплечная части, покромка, грудинка | Варка | Супы, вторые и холодные блюда | 2 ч. - 2 ч. 30 мин. |
| Фрикадельки | Варка в бульоне | Супы | 10 мин. |
| Грудинка, боковой, наружный куски (1,5–2кг) | Тушение | Вторые блюда | 2 ч. - 2ч. 30 мин. |
| 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 | | | |
| 4. Картофель | | | |
| Очищенный (целый) | Варка в воде | Вторые блюда, гарниры | 30 мин. |
| | Варка на пару | | 45 мин. |
| Очищенный (целый), молодой картофель | Варка в воде | | 10-15 мин. |
| Картофель, нарезанный брусочками, кубиками | Варка в бульоне, в воде | Супы | 12-15 мин. |
| Картофель, нарезанный кубиками | Варка в воде | Вторые блюда, гарниры | 20 мин. |
| 5. Свекла | | | |
| Свекла неочищенная | Варка в воде | Холодные блюда и гарниры | 1 ч. 30 мин. |
| Свекла, нарезанная соломкой | Припускание | Борщи | 30 мин. |
| 6. Морковь | | | |
| Морковь неочищенная | Варка в воде | Салаты, гарниры | 25 мин. |
| Морковь, нарезанная ломтиками | Припускание | | 15-20 мин. |
| Морковь, нарезанная соломкой | Пассерование | Супы, вторые блюда, соусы | 10 мин. |
| 7. Капуста | | | |
| Капуста белокочанная ранняя шинкованная | Варка в воде | Вторые блюда | 10-15 мин. |
| 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. |

Обобщенные величины потерь пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке продуктов

| Пищевое вещество | Величина потерь (в %) |
|-----------------------------|------------------------------|
| Белки | 6 |
| Жиры | 12 |
| Углеводы | 9 |
| Минеральные вещества | |
| Натрий | 24 |
| Калий | 17 |
| Кальций | 12 |
| Магний | 13 |
| Фосфор | 13 |
| Железо | 13 |
| Селен | 12 |
| Витамины | |
| А | 40 |
| В ₁ | 28 |
| В ₂ | 20 |
| РР | 20 |
| С | 60 |

Нутриентные профили отдельных блюд

1. Чай с медом/чай с сахаром

| Показатель | Сравнительная характеристика блюд | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------|--------------------------------------|
| | Чай с медом | | Чай с сахаром | |
| | На одну порцию | % от рекомендуемой величины за сутки | На одну порцию | % от рекомендуемой величины за сутки |
| Энергетическая ценность (ккал) | 38,3 | 1,5-1,8% | 26,8 | 1-1,3% |
| Белки (г) | 0,4 | 0,4-0,5% | 0,2 | 0,2-0,3% |
| Углеводы (г) | 9 | 2,5-3,2% | 6,4 | 1,8-2,2% |
| Mg (мг) | 4,9-6,0 | 2,2% | 3,8 | 1,5% |
| P (мг) | 10,4-11,0 | 1% | 7,2 | 0,65% |
| I (мкг) | 0,2-0,3 | 0,23% | 0 | 0% |
| Витамин С (мг) | 1,2-4,6 | 11,3% | 0,04 | 0,06% |
| Витамин В2 (мг) | 0,02 | 0,7% | 0 | 0% |

2. Чай с молоком и стевией/чай с молоком и сахаром

| Показатель | Сравнительная характеристика блюд | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
| | Чай с молоком и стевией | | Чай с молоком и сахаром | |
| | На одну порцию | % от рекомендуемой величины за сутки | На одну порцию | % от рекомендуемой величины за сутки |
| Энергетическая ценность (ккал) | 33,9 | 1,3-1,60% | 53,5 | 2,07-2,53% |
| Углеводы (г) | 3,7 | 1,04-1,27% | 8,6 | 2,4-2,95% |
| Fe (мг) | 0,76 | 6,33% | 0,78 | 6,50% |

3. Омлет с цветной капустой и проростками кольраби / Омлет натуральный

| Показатель | Сравнительная характеристика блюд | | | |
|--------------------------------|---|--------------------------------------|-------------------|--------------------------------------|
| | Омлет с цветной капустой и проростками кольраби | | Омлет натуральный | |
| | На одну порцию | % от рекомендуемой величины за сутки | На одну порцию | % от рекомендуемой величины за сутки |
| Энергетическая ценность (ккал) | 168,2 | 6,51-7,95% | 237 | 9,2-11,21% |
| Белки (г) | 10,6 | 11,9-14,52% | 12,7 | 14,3-17,4% |
| Жиры (г) | 11,3 | 12,7-15,48% | 19,3 | 21,7-26,44% |
| Углеводы (г) | 6,1 | 1,7-2,09% | 3,1 | 0,87-1,06% |
| Витамин С (мг) | 22,2 | 37% | 0,3 | 0,5% |
| Витамин В1 (мг) | 0,12 | 10,9% | 0,06 | 5,45% |
| Витамин А (мкг рет.экв) | 108 | 15,43% | 6,9 | 0,99% |

4. Запеканка из творога с проростками пшеницы/Запеканка из творога

| Показатель | Сравнительная характеристика блюд | | | |
|--------------------------------|--|--------------------------------------|----------------------|--------------------------------------|
| | Запеканка из творога с проростками пшеницы | | Запеканка из творога | |
| | На одну порцию | % от рекомендуемой величины за сутки | На одну порцию | % от рекомендуемой величины за сутки |
| Энергетическая ценность (ккал) | 468,3 | 18,1-22,14% | 463,1 | 17,9-21,9% |
| Na (мг) | 277,6 | 27,76% | 241,3 | 24,13% |
| K (мг) | 311,75 | 34,64% | 211,7 | 23,52% |
| Fe (мг) | 2 | 16,67% | 1,14 | 9,5% |
| Витамин А (мкг рет.эquiv) | 128,4 | 18,34% | 95,5 | 13,64% |

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. А. Тутельян. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи плюс, 2012.- 284 с.
2. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - Москва, 2002.-236с.
3. Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справочник МакКанса и Уиддоусона /пер. с англ. Под общ. Ред. д-ра мед. наук А.К. Батурина.- СПб.: Профессия. 2006.- 416с.
4. Химия пищевых продуктов: научное издание / ред., сост.: Ш. Дамодаран, К. Л. Паркин, О. Р. Феннема. - СПб.: Профессия, 2012 - 1040 с.: ил. - Пер. с англ. - ISBN978-5-904757-24-3.
5. Таблицы калорийности, пищевой ценности и химического состава продуктов питания и готовых блюд /https://health-diet.ru/table_calorie/.
6. Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов (Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева) / <https://www.d-slim.ru/tablica-kalorijnosti-produktov.htm>.
7. Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд /<https://pbprog.ru/databases/foodmeals/>.
8. Химический состав импортных пищевых продуктов/база данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации / http://web.ion.ru/food/FD_tree_grid.aspx.
9. Химический состав импортных пищевых продуктов <https://lektsia.com/1x181a.html>.
10. Федеральный закон от 01.03.2020 № 47-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов».
11. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
12. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
13. МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании»;
14. МР 2.4.5.0146-19 «Организация питания детей, проживающих в Арктической зоне»;
15. МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации горячего питания обучающихся общеобразовательных организаций».
16. МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях».
17. ГОСТ 30390-2013. Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия.

18. ГОСТ 32692-2014. Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Общие требования к методам и формам обслуживания на предприятиях общественного питания.

19. ГОСТ 31985-2013. Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Термины и определения.

20. ГОСТ 31986-2012 Услуги общественного питания. Метод органолептической оценки качества продукции общественного питания.