ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ЕВРЕЙСКОЙ АВТОНОМНОЙ ОБЛАСТИ

Калинина ул., 19
г. Биробиджан, 679016
тел./факс: (42622) 2-17-70
E-mail: komobr@post.eao.ru
ОКПО 00090003, ОГРН 1057900040472
ИНН 7901525729, КПП 790101001

Руководителям муниципальных органов управления образованием Еврейской автономной области

17.08.2023 № 4495/23 исх.-ОБР
На № _____ от _____

Уважаемые руководители!

Департамент образования Еврейской автономной области направляет для использования в работе приказ департамента образования от 19.07.2023 № 322 «Об утверждении примерного-10-дневного меню для обучающихся, получающих начальное общее образование в образовательных организациях, расположенных на территории Еврейской автономной области», согласованное с Управлением федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Еврейской автономной области.

Приложение: на 84 л. в 1 экз.

С уважением,
заместитель начальника департамента М.Л. Карачун

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00F4313356B161ECBC7B47678A6DE9836D
Владелец **КАРАЧУН МАРИЯ ЛЕОНИДОВНА**
Действителен с 06.06.2022 по 30.08.2023

Медведева О.Ю.
2-08-81

Меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры*	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Эн. ценность Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (мандарин) ***	140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	**625**	**18,5**	**16,7**	**81,7**	**550,5**
	Вторник, 1 неделя					
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-25м-2020	Кур тушеная с морковью ица	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	**550**	**25,7**	**15,1**	**59,2**	**475,6**
***** - в период с марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»						
	Среда, 1 неделя					
54-20з-2020	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
Пром.	Фрукт (яблоко) ***	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	**560**	**20,5**	**20,3**	**55,3**	**485,2**
	Четверг, 1 неделя					
54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	124,5
54-1т-2020	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
Пром.	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Фрукт (мандарин) ***	100	0,8	0,2	7,5	35
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	**555**	**24,6**	**10,9**	**79,4**	**514,1**

	Пятница, 1 неделя					
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	**520**	**25,5**	**14,4**	**67,2**	**500,3**
	Понедельник, 2 неделя					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (мандарин) ***	140	1,1	0,3	10,5	49
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	**610**	**19,2**	**14,6**	**91,1**	**572,5**
**** - в период с 1 марта заменяется на 54-12з-2020 «Икра морковная»						
	Вторник, 2 неделя					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор) **	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	**580**	**24,8**	**12,9**	**70,3**	**496**
	Среда, 2 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	5,8	26,7	187,3
Пром.	Фрукт (яблоко) ***	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	**605**	**20,1**	**14,3**	**80,2**	**528,5**
	Четверг, 2 неделя					
54-20з-2020	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
Пром.	Фрукт (банан) ***	150	2,3	0	33,6	143,4

54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	**590**	**20,9**	**18,7**	**74,9**	**551,2**
	Пятница, 2 неделя					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	100	4,1	4,6	19,3	135,1
54-1т-2020	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
Пром.	Джем фруктовый	5	0	0	3,6	14,5
Пром.	Фрукт (мандарин) ***	100	0,8	0,2	7,5	35
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	**550**	**26,4**	**11,9**	**80,3**	**534,3**

* - Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2021 г.
Овощи свежие в нарезке ** - допускается использование иных овощей.
Фрукт *** - допускается выдача иных фруктов

Информация о пищевой, энергетической и витаминно-минеральной ценности меню

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за день цикла	Рекомендуемые значения по меню в среднем за сутки	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Энергетическая ценность, (ккал.)	1244,1	2350	52,9
Количество белков (г)	43,7	77	56,8
Количество жи ов (г)	39,9	79	50,5
Количество углеводов г	177,1	335	52,9
Витамин С, мг	70,5	60	117,5
Витамин В1, мг	0,7	1,2	58,3
Витамин В2, мг	0,9	1,4	64,3
Витамин А, мкг рэ	502	700	71,7
Кальций, мг	596	1100	54,2
Фосфор, мг	787,5	1100	71,6
Магний, мг	228,5	250	91,4
Железо, мг	12,2	12	101,7
Калий, мг	825	1100	75,0
Йод, мкг	140	100	140,0
Селен, мкг	31	30	103.3

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	Завтрак										Сумма за цикл	Ср. знач
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
Хлеб ржаной	25	15	25	25	20	25	25	25	25	25	235	23,5
Хлеб пшеничный	45	25	45	45	38	45	45	45	45	45	423	42,3
Сухари панировочные	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	6	0,6
Мука пшеничная высший сорт	-	3	-	-	9	-	3	-	-	-	15	1,5
Крупа овсяная	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	5
Крупа манная	-	-	-	5	-	-	-	-	-	5	10	1
Крупа гречневая	-	-	-	-	-	-	-	38	-	-	38	3,8
Крупа пшеничная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25	25	2,5
Крупа пшенная	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	50	5
Крупа ячневая	-	-	-	22	-	-	-	-	-	-	22	2,2
Макаронные изделия высшего сорта	-	-	-	-	-	-	37	-	-	-	37	3,7
Картофель (31.12-28.02)	-	195	-	-	207	-	-	-	-	-	402	40,2
Картофель (29.02-01.09)	-	212	-	-	224	-	-	-	-	-	436	43,6
Картофель (01.09-31.10)	-	171	-	-	182	-	-	-	-	-	353	35,3
Картофель (31.10-31.12)	-	183	-	-	194	-	-	-	-	-	377	37,7
Укроп	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	0,1
Томат	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	68	6,8
Свекла (01.09.-31.12)	-	82	-	-	-	-	-	-	-	-	82	8,2
Свекла (01.01.-31.080	-	89	-	-	-	-	-	-	-	-	89	8,9
Морковь (01.09-31.12)	-	28	-	-	27	-	55	-	-	-	110	11,0
Морковь (01.01-31.08)	-	31	-	-	30	-	59	-	-	-	120	12,0
Лук репчатый	-	13	-	-	10	-	13	-	-	-	36	3,6
Томатное пюре	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	9	0,9
Горошек зеленый консерв.	-	-	31	-	-	-	9	-	31	-	71	7,1
Джем фруктовый	-	-	-	10	-	-	-	-	-	5	15	1,5
Яблоко	-	-	120	-	-	-	-	120	-	-	240	24,0
Мандарин	140	-	-	100	-	140	-	-	-	100	480	48,0
Лимон	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	7	0,7
Банан	-	-	-	-	-	-	-	-	150	-	150	15,0
Куриная грудка (филе)	-	67	-	-	-	-	67	-	-	-	134	13,4
Рыба (филе)	-	-	-	-	76	-	-	-	-	-	76	7,6
Молоко	100	154	108	55	175	234	-	196	58	103	1183	118,3
Творог	-	-	-	70	-	-	-	-	-	70	140	14,0
Сыр	16	-	-	-	-	-	-	16	-	-	32	3,2
Масло сливочное	10	9	12	8	5	10	11	4	12	8	89	8,9

Масло подсолнечное	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-	6	0,6
Яйцо куриное	-	-	102	2	14	-	-	-	102	2	222	22,2
Сахар-песок	10	7	7	13	7	10	7	10	7	13	91	9,1
Чай черный байховый	1	-	1	1	-	-	1	-	1	1	6	0,6
Какао-порошок	-	5	-	-	-	5	-	-	-	-	10	1,0
Кофейный напиток	-	-	-	-	5	-	-	5	-	-	10	1,0
Соль йодированная	1,0	1,2	0,5	0,7	1,0	1,0	1,2	1,0	0,5	0,7	8,8	8,8
Кислота лимонная	-	0,1	-	-	-	-	-	-	-	-	0,1	0,01
Ванилин				0,005						0,005	0,01	0,001

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа овсяная	50	50	5,8	2,7	27,1	155,6
молоко	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	60	60	0	0	0	0
Выход:		**200**	**8,6**	**11,3**	**34,3**	**272,9**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа овсяная	0,18	0,04	0	0	0	13	150	28	50	152	1,7	2,3	12,7	42
молоко	0,03	0,12	13,2	0	0,52	38	121	106	12	78	0,09	9	1,76	20
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,21**	**0,17**	**40,2**	**0,13**	**0,52**	**347**	**274**	**139**	**63**	**233**	**1,85**	**51**	**14,6**	**62**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ;
Номер рецептуры: 54-1з-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
сыр полутвердый	15,6	15	3,5	4,4	0	53,8
	31,2	30	7	8,8	0	107,5

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сыр полутвердый	0,01	0,05	39	0,15	0,11	122	13	132	5,3	75	0,15	0	2,18	0
	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26	264	11	150	0,3	0	4,35	0

Способ термической обработки: *не предусматривает термической обработки.*
Технология приготовления:
Сыр разрезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия и нарезают ломтикамипрямоугольной, квадратной, треугольной или другой формы толщиной 2-3 мм.
Сыр нарезают не ранее чем за 30-40 мин до отпуска.
Перед раздачей порционированный сыр хранят в холодильнике.Температура подачи: 14 градусов С.
Характеристика блюда на выходе: *Внешний вид - форма нарезки сохранена; вкус, цвет и запах -соответствуют используемому продукту.*

ЧАЙ С САХАРОМ;
Номер рецептуры: 54-2гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
вода	200	200	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,2**	**0**	**6,5**	**26,8**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0**	**0,01**	**0,3**	**0**	**0,04**	**0,7**	**20,8**	**4,5**	**3,8**	**7,2**	**0,73**	**0**	**0**	**0**

Способ термической обработки: *варка.*
Технология приготовления:
Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой,настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар.
Чай разливают по стаканам.
Температура подачи: не менее 75 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром.

СВЕКЛА ОТАРНАЯ ДОЛЬКАМИ
Номер рецептуры: 54-28з-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
свекла	81,8	65,4	0,9	0,1	5,2	25,2
кислота лимонная	0,1	0,1	0	0	0	0
вода	200	200	0	0	0	0
Выход:		**60**	**0,9**	**0,1**	**5,2**	**25,2**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,01	0,02	0,78	0	2,62	23	156	21	13	24	0,8	4,6	0,4	13
кислота лимонная	0	0	0	0	0,05	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,01**	**0,02**	**0,78**	**0**	**2,67**	**23**	**156**	**21**	**13**	**24**	**0,8**	**4,6**	**0,4**	**13**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой. Заливают небольшим количеством горячей воды, добавляют лимонную кислоту для сохранения окраски, варят до готовности при закрытой крышке. Нарезают дольками. Свеклу допускается отваривать в кожуре и очищать после готовности, после чего нарезать на дольки.

Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - дольки овощей одинаковые, не разварившиеся, сохранили форму; цвет - оранжевый;вкус и запах - свойственные моркови.

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
картофель	171,4	126	2,4	0,4	18,7	88,2
молоко	24	24	0,7	0,5	1	11,6
масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
Выход:		**150**	**3,2**	**5,2**	**19,8**	**139,4**

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

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

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

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

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
куриная грудка (филе)	67,2	59,5	13,2	1	0,2	62,6
морковь	28,4	22,7	0,3	0	1,4	7
лук репчатый	12,9	10,3	0,1	0	0,8	3,8
сметана	9,1	9,1	0,2	1,2	0,3	12,9
мука пшеничная высший сорт	2,7	2,7	0,3	0	1,7	8,2
масло сливочное	1,8	1,8	0	1,1	0	10,5
масло подсолнечное	2,7	2,7	0	2,4	0	21,4
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0
вода	40	40	0	0	0	0
Выход:		**100**	**14,1**	**5,7**	**4,4**	**126,4**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
куриная грудка (филе)	0,03	0,03	3,21	0	0,43	27	144	4,2	45	89	0,72	3,6	11,9	77
морковь	0,01	0,01	272	0	0,45	3,6	37,7	5,4	7,5	11	0,14	1,1	0,02	12
лук репчатый	0	0	0	0	0,41	0,3	15	2,8	1,3	5,2	0,07	0,3	0,05	3,2
сметана	0	0,01	5,84	0	0,01	2,8	8,76	7,1	0,7	4,8	0,02	0,8	0,03	1,3
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0,1	2,73	0,4	0,4	2	0,03	0	0,14	0,6
масло сливочное	0	0	4,86	0,02	0	0,2	0,45	0,4	0	0,5	0	0	0,02	0,1
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	215	0,05	2,4	0,1	0,5	0,02	29	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,04**	**0,05**	**286**	**0,02**	**1,3**	**249**	**209**	**23**	**55**	**112**	**1**	**35**	**12,2**	**95**

Способ термической обработки: *тушение.*

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 120 градусов С, не допуская изменения ее цвета, охлаждают до 70 градусов С, 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.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

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.

КАКАО С МОЛОКОМ;
Номер рецептуры: 54-21гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
какао-порошок	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
молоко	130	130	3,5	2,9	5,7	62,6
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
вода	80	80	0	0	0	0
Выход:		**200**	**4,6**	**3,6**	**12,6**	**100,4**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
какао-порошок	0	0,01	0,09	0	0	0,5	62,6	5,6	18	28	0,96	0	0	12
молоко	0,04	0,16	17,2	0	0,68	49	158	137	16	102	0,11	12	2,29	26
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,04**	**0,17**	**17,3**	**0**	**0,68**	**50**	**220**	**143**	**34**	**130**	**1,09**	**12**	**2,29**	**38**

Способ термической обработки: *варка.*
Технология приготовления:
Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают воднородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипяток и доводят до кипения.
Температура подачи: не менее 75 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
горошек зеленый консервированный	46,5	30	0,85	0,05	1,75	11,05
	93	60	1,7	0,1	3,5	22,1

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
горошек зеленый консервированный	0,03	0,01	9	0	1,2	82	25	5,3	5,5	16	0,19	0	0,35	0
	0,05	0,02	18	0	2,4	164	49	11	11	32	0,37	0	0,69	0

Способ термической обработки: *кипячение.*

Технология приготовления:

Зеленый горошек выкладывают из банок в подготовленную посуду и кипятят в собственном соку3-5 минут, отвар сливают. Охлажденный горошек раскладывают на порции.

Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
яйцо куриное	101,6	92,3	11,0	9,4	0,6	130,5
молоко	57,7	57,7	1,6	1,3	2,6	27,8
масло сливочное	11,6	11,55	0,1	7,4	0,2	67,1
соль поваренная йодированная	0,45	0,45	0	0	0	0
Выход:		**150**	**12,7**	**18**	**3,3**	**225,5**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
яйцо куриное	0,05	0,32	144	2,03	0	94	107	45	9,6	154	2,01	18	24,9	51
молоко	0,02	0,07	7,61	0	0,3	22	69,9	61	7	45	0,05	5,2	1,01	12
масло сливочное	0	0,01	31,1	0,15	0	1,3	2,87	2,4	0	3	0,02	0	0,11	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	137	0,04	1,5	0,1	0,3	0,02	19	0	0
Выход:	**0,06**	**0,4**	**183**	**2,18**	**0,3**	**254**	**180**	**110**	**17**	**203**	**2,1**	**42**	**26,1**	**63**

Способ термической обработки: *запекание.*

Технология приготовления:

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

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

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

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ;
Номер рецептуры: 54-4гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
молоко	50	50	1,4	1,1	2,2	24,1
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
вода	150	150	0	0	0	0
Выход:		**200**	**1,6**	**1,1**	**8,7**	**50,9**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
молоко	0,01	0,06	6,6	0	0,26	19	60,6	53	6,1	39	0,04	4,5	0,88	10
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,01**	**0,07**	**6,9**	**0**	**0,3**	**20**	**81,3**	**57**	**9,9**	**46**	**0,77**	**4,5**	**0,88**	**10**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с молоком и сахаром.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ;
Номер рецептуры: 54-21к-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа ячневая	44,4	44,4	4,2	0,5	26,4	127
молоко	110	110	3	2,4	4,8	53
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	54	54	0	0	0	0
Выход:		**200**	**7,3**	**9,3**	**34**	**249,1**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа ячневая	0,09	0,03	0	0	0	5,1	75,6	31	19	132	0,7	0	14,7	40
молоко	0,03	0,13	14,5	0	0,57	42	133	116	13	86	0,1	9,9	1,94	22
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,12**	**0,17**	**41,5**	**0,13**	**0,57**	**342**	**211**	**157**	**33**	**222**	**0,86**	**50**	**16,8**	**62**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40º-50º С), затем горячей водой (60º-70º С). Крупу всыпают в кипящую воду, добавляют соль и варят, периодически помешивая, до загустения. Затем вливают кипящее молоко и варят до загустения. Кашу доводят до готовности при умеренном нагреве, плотно закрыв посуду крышкой. За 2-3 мин до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают и упаривают при закрытой крышке. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша мягкая, держится на тарелке горкой; консистенция - вязкая, однородная; цвет - белый, с сероватым оттенком; вкус и запах соответствуют наименованию каши

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
творог	139.5	139.5	27.5	6.1	3.8	180.6
крупа манная	9.7	9.7	0.94	0.1	6.2	29.4
сахар-песок	9.0	9.0	0	0	8.2	32.7
сметана	5.2	5.2	0.1	0.7	0.2	7.3
сухари панировочные	5.2	5.2	0.5	0.1	3.2	15.5
яйцо куриное	4.4	4.0	0.5	0.4	0.0	5.6
масло сливочное	5.2	5.2	0.0	3.3	0.06	30.1
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
ванилин	0.01	0.01	0	0	0.01	0
вода	36	36	0	0	0	0
		150	**29.7**	**10.7**	**21.7**	**301.2**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
творог	0.04	0.29	27.6	0	0.28	43	130	201	28	267	0.49	13	36.8	45
крупа манная	0.01	0	0	0	0	0.2	10.4	1.7	1.5	7.2	0.08	0	0	1.9
сахар-песок	0	0	0	0	0	0.1	0.22	0.2	0	0	0.02	0	0	0
сметана	0	0	3.32	0	0.01	1.6	4.98	4	0.4	2.7	0.01	0.5	0	0.7
сухари панировочные	0.01	0	0	0	0	21	8.16	1.4	2.1	5.6	0.15	0	1.1	0
яйцо куриное	0	0.01	6.2	0.09	0	4.1	4.62	1.9	0.4	6.6	0.09	0.8	1.1	2.2
масло сливочное	0	0	14	0.07	0	0.6	1.29	1.1	0	1.4	0.01	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	110	0.03	1.2	0.1	0.2	0.01	15	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	11	0	0	0	0	0	0
	0.06	**0.3**	**51.1**	**0.16**	**0.29**	**181**	**159**	**224**	**32**	**291**	**0.86**	**29**	**39**	**50**

Способ термической обработки: *запекание.*
Технология приготовления:
Творог перетирают.
В горячей воде растворяют ванилин и всыпают манную крупу, помешивая, проваривают 10 минут,охлаждают.
Протертый творог смешивают с заваренной и охлажденной вязкой манной кашей.Добавляют сырые яйца, сахар, соль.
Подготовленную массу выкладывают в смазанный сливочным маслом и посыпанный панировочными сухарями противень слоем 3-4 см.
Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия до образования корочки, затем при температуре 180-200 градусов Цельсия доводят до готовности (суммарно не менее 15 минут). Готовность блюда определяют по уплотнению структуры — запеканка легко отделяется от стенок противня.
Перед отпуском запеканку нарезают на порции.Температура подачи: не менее 65 градусов С **Характеристика блюда на выходе:**
Внешний вид - поверхность ровная, без трещин; консистенция - упругая; поверхность - ровная; цвет - белый на разрезе; вкус и запах - творожный с ванилином

ЧАЙ С САХАРОМ;
Номер рецептуры: 54-2гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
вода	200	200	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,2**	**0**	**6,5**	**26,8**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0**	**0,01**	**0,3**	**0**	**0,04**	**0,7**	**20,8**	**4,5**	**3,8**	**7,2**	**0,73**	**0**	**0**	**0**

Способ термической обработки: *варка.*
Технология приготовления:
Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой,настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар.
Чай разливают по стаканам.
Температура подачи: не менее 75 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром.

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ;
Номер рецептуры: 54-10г-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
картофель	181,6	133,5	2,5	0,5	19,8	93,5
молоко	45	45	1,2	1	2	21,7
мука пшеничная высший сорт	7,5	7,5	0,8	0,1	4,8	22,9
масло подсолнечное	4,5	4,5	0	4	0	35,6
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
Выход:		**150**	**4,5**	**5,6**	**26,6**	**173,7**

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

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают дольками или крупными кубиками, заливают горячей водой так, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до полуготовности. Затем отвар сливают, добавляют горячее молоко (35 г.), варят до готовности.

Для приготовления мучной пассеровки необходимо всыпать муку в предварительно растопленное масло и пассеровать при температуре 120 градусов С до приобретения светло-желтого цвета. Разведенную молоком холодную мучную пассеровку добавляют в картофель, и, помешивая, доводятдо кипения.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (МИНТАЙ);
Номер рецептуры: 54-14р-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
минтай (филе)	75,7	67	10	0,5	0	44,8
морковь	27,2	21,8	0,3	0	1,4	6,7
лук репчатый	10	8	0,1	0	0,6	2,9
яйцо куриное	14,3	13	1,6	1,3	0,1	18,4
молоко	10	10	0,3	0,2	0,4	4,8
хлеб пшеничный	8	8	0,6	0,1	3,6	17,1
масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
Масса полуфабриката:		**120**				
Выход:		**100**	**12,9**	**4**	**6,1**	**112,2**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
минтай (филе)	0,05	0,06	4,02	0,13	0,13	20	234	24	32	140	0,47	101	9,37	469
морковь	0,01	0,01	262	0	0,44	3,5	36,2	5,2	7,2	10	0,13	1,1	0,02	12
лук репчатый	0	0	0	0	0,32	0,2	11,6	2,2	1	4	0,06	0,2	0,04	2,5
яйцо куриное	0,01	0,05	20,3	0,29	0	13	15,1	6,3	1,4	22	0,28	2,6	3,51	7,2
молоко	0	0,01	1,32	0	0,05	3,8	12,1	11	1,2	7,8	0,01	0,9	0,18	2
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	30	6,18	1,4	1	4,5	0,08	0,3	0,42	1,2
масло сливочное	0	0	8,1	0,04	0	0,3	0,75	0,6	0	0,8	0,01	0	0,03	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,03	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
Выход:	**0,08**	**0,13**	**295**	**0,46**	**0,94**	**189**	**316**	**51**	**44**	**189**	**1,05**	**122**	**13,6**	**494**

Способ термической обработки: *запекание.*

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. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают и варят в небольшом количестве воды. После варки нарезают мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют. Размороженную рыбу очищают от кожи, разрезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке пшеничным хлебом, вареной морковью и бланшированным луком. В массу добавляют соль,сырые яйца, все тщательно 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).

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие круглой или яйцевидной приплюснутой формы, без трещин; консистенция -однородная, рыхлая, сочная; цвет - белый с сероватым оттенком; вкус и запах – рыбный.

СОУС МОЛОЧНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ;
Номер рецептуры: 54-5соус-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
молоко	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2
мука пшеничная высший сорт	8	8	0,8	0,1	5,1	24,4
масло сливочное	8	8	0,1	5,1	0,1	46,6
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
Выход:		**100**	**3,6**	**7,4**	**9,6**	**119,2**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
молоко	0,03	0,12	13,2	0	0,52	38	121	106	12	78	0,09	9	1,76	20
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,2	8,1	1,3	1,1	6	0,08	0,1	0,42	1,8
масло сливочное	0	0,01	21,6	0,1	0	0,9	1,99	1,7	0	2,1	0,01	0	0,07	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
Выход:	**0,04**	**0,13**	**34,8**	**0,1**	**0,52**	**127**	**131**	**110**	**13**	**87**	**0,19**	**21**	**2,25**	**22**

Способ термической обработки: *варка.*
Технология приготовления:
Для приготовления молочного соуса – муку со сливочным маслом подсушивают, добавляют горячеемолоко и варят при слабом кипении 7-10 минут, помешивая, процеживают, заправляют солью и еще раз доводят до кипения
Температура подачи: не менее 75 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - консистенция жидкая без комочков, цвет белый, вкус молочный.

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
кофейный напиток	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
молоко	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
вода	120	120	0	0	0	0
Выход:		**200**	**3,8**	**2,9**	**11,3**	**86**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
кофейный напиток	0	0,01	0,09	0	0	0,5	62,6	5,6	18	28	0,96	0	0	0
молоко	0,03	0,12	13,2	0	0,52	38	121	106	12	78	0,09	9	1,76	20
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,03**	**0,13**	**13,3**	**0**	**0,52**	**39**	**184**	**111**	**31**	**107**	**1,07**	**9**	**1,76**	**20**

Способ термической обработки: *варка.*

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.
Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа пшенная	50	50	5,4	1,5	30,3	155,7
молоко	104	104	2,8	2,3	4,5	50,1
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	52	52	0	0	0	0
Выход:		**200**	**8,3**	**10,2**	**37,6**	**274,9**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа пшенная	0,15	0,02	0,9	0	0	3,8	87,6	12	36	101	1,17	2,3	1,19	14
молоко	0,03	0,12	13,7	0	0,54	40	126	110	13	81	0,09	9,4	1,83	21
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,18**	**0,15**	**41,6**	**0,13**	**0,54**	**339**	**216**	**127**	**49**	**186**	**1,32**	**52**	**3,11**	**35**

Способ термической обработки: *варка.*

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, затемупаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

КАКАО С МОЛОКОМ;
Номер рецептуры: 54-21гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
какао-порошок	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
молоко	130	130	3,5	2,9	5,7	62,6
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
вода	80	80	0	0	0	0
Выход:		**200**	**4,6**	**3,6**	**12,6**	**100,4**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
какао-порошок	0	0,01	0,09	0	0	0,5	62,6	5,6	18	28	0,96	0	0	12
молоко	0,04	0,16	17,2	0	0,68	49	158	137	16	102	0,11	12	2,29	26
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,04**	**0,17**	**17,3**	**0**	**0,68**	**50**	**220**	**143**	**34**	**130**	**1,09**	**12**	**2,29**	**38**

Способ термической обработки: *варка.*
Технология приготовления:
Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают воднородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипяток и доводят до кипения.
Температура подачи: не менее 75 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ;
Номер рецептуры: 54-3з -2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
томат	33,9	30	0,35	0,05	1,15	6,4
	67,8	60	0,7	0,1	2,3	12,8

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
томат	0,02	0,01	39,9	0	7,5	0,9	87	4,2	6	7,8	0,27	0,6	0,12	6
	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	16	0,54	1,2	0,24	12

Способ термической обработки: *не предусматривает термической обработки.*

Технология приготовления:

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

Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
макаронные изделия	36,8	36,8	3,8	0,4	23,6	113,4
морковь	26,2	21	0,3	0	1,3	6,5
томатное пюре	9	9	0,3	0	1	5,1
горошек зеленый консервированный	9,4	8,3	0,2	0	0,5	3,1
укроп	0,9	0,8	0	0	0	0,3
масло сливочное	9	9	0,1	5,7	0,1	52,4
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
вода	220,5	220,5	0	0	0	0
Выход:		**150**	**4,7**	**6,1**	**26,5**	**180,8**

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

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой, пассеруют с добавлением небольшого количества воды, сливочного масла и томат-пюре5-7 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 необходимой температуры. Блюдо готово к раздаче.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: макаронные изделия должны сохранить форму, хорошо отделяться друг от друга,овощи сохраняют форму; цвет, вкус и запах - соответствует наименованию блюда.

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
куриная грудка (филе)	67,2	59,5	13,2	1	0,2	62,6
морковь	28,4	22,7	0,3	0	1,4	7
лук репчатый	12,9	10,3	0,1	0	0,8	3,8
сметана	9,1	9,1	0,2	1,2	0,3	12,9
мука пшеничная высший сорт	2,7	2,7	0,3	0	1,7	8,2
масло сливочное	1,8	1,8	0	1,1	0	10,5
масло подсолнечное	2,7	2,7	0	2,4	0	21,4
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0
вода	40	40	0	0	0	0
Выход:		**100**	**14,1**	**5,7**	**4,4**	**126,4**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
куриная грудка (филе)	0,03	0,03	3,21	0	0,43	27	144	4,2	45	89	0,72	3,6	11,9	77
морковь	0,01	0,01	272	0	0,45	3,6	37,7	5,4	7,5	11	0,14	1,1	0,02	12
лук репчатый	0	0	0	0	0,41	0,3	15	2,8	1,3	5,2	0,07	0,3	0,05	3,2
сметана	0	0,01	5,84	0	0,01	2,8	8,76	7,1	0,7	4,8	0,02	0,8	0,03	1,3
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0,1	2,73	0,4	0,4	2	0,03	0	0,14	0,6
масло сливочное	0	0	4,86	0,02	0	0,2	0,45	0,4	0	0,5	0	0	0,02	0,1
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	215	0,05	2,4	0,1	0,5	0,02	29	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,04**	**0,05**	**286**	**0,02**	**1,3**	**249**	**209**	**23**	**55**	**112**	**1**	**35**	**12,2**	**95**

Способ термической обработки: *тушение.*

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 120 градусов С, не допуская изменения ее цвета, охлаждают до 70 градусов С, 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.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

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.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ;
Номер рецептуры: 54-3гн-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
лимон	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
вода	195	195	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,3**	**0**	**6,7**	**27,9**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
лимон	0	0	0,08	0	1,12	0,6	9,47	2,5	0,7	1,3	0,04	0	0,02	0,7
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0**	**0,01**	**0,38**	**0**	**1,16**	**1,3**	**30,2**	**6,9**	**4,6**	**8,5**	**0,77**	**0**	**0,02**	**0,7**

Способ термической обработки: *варка.*
Технология приготовления:
Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой,настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар.
Чай разливают по стаканам и добавляют подготовленный и нарезанный кружочками лимон.Температура подачи: не менее 75 градусов С.
Характеристика блюда на выходе: *Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром и лимоном.*

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа гречневая	38	38	4,5	1,1	19,7	106,9
молоко	96	96	2,6	2,1	4,2	46,2
масло сливочное	4	4	0	2,6	0	23,3
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	64	64	0	0	0	0
Выход:		**200**	**7,1**	**5,8**	**26,6**	**187,3**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа гречневая	0,12	0,06	0,46	0	0	0,9	120	6,7	66	99	2,22	1,3	1,91	8,7
молоко	0,03	0,12	12,7	0	0,5	36	116	101	12	75	0,08	8,6	1,69	19
масло сливочное	0	0	10,8	0,05	0	0,5	1	0,8	0	1	0,01	0	0,04	0,1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,15**	**0,18**	**23,9**	**0,05**	**0,5**	**332**	**237**	**112**	**78**	**175**	**2,35**	**50**	**3,64**	**28**

Способ термической обработки: *варка.*

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 затемупаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа пшеничная	50	50	5,2	0,5	31,2	150,1
молоко	106	106	2,9	2,3	4,6	51,1
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	54	54	0	0	0	0
Выход:		**200**	**8,2**	**9,2**	**38,6**	**270,3**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа пшеничная	0,11	0,04	0	0	0	6,5	95,5	18	26	120	2,04	0	31,1	0
молоко	0,03	0,13	14	0	0,55	40	128	112	13	83	0,09	9,5	1,87	21
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,14**	**0,18**	**41**	**0,13**	**0,55**	**342**	**227**	**135**	**39**	**206**	**2,19**	**50**	**33,1**	**21**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Меню горячих обедов для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры *	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Угле воды г.	Эн. Ценность Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор) ***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	1 1,6	116, 1
54- 4с-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-16м-2020	Тсфтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	**780**	**26,1**	**22**	**105,1**	**721,3**
	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	5,7	10,1	110,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,4
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-31хн-2020	Компот из клубники	200	0,1	0	72	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	**820**	**29**	**23,1**	**105,5**	**745,4**
***** - в период с марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»						
	Среда, 1 неделя					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец) **	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13,9	9,1	12,5	187,5
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	**780**	**31,9**	**18,3**	**119,5**	**768,3**
	Четверг, 1 неделя					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор) **	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1

54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-23м-2020	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-2соус-2020	Соус белый молочный	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
	Итого за обед	**800**	**32,7**	**14,9**	**110,3**	**705,7**
	Пятница, 1 неделя					
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,4	1,9	167,4
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	780	29,8	24	93,5	708,9
	Понедельник, 2 неделя					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью ****	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за обед	**705**	**25,4**	**27,1**	**93,4**	**718**
**** - в период с 1 марта заменяется на 54-12з-2020 «Икра морковная»						
	Вторник, 2 неделя					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурцы) **	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	795	32,2	17	110	720,9
	Среда, 2 неделя					

54-27з-2020	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-21г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3 соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Обед	750	37,9	23	91,8	725,8
	Четверг, 2 неделя					
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-9с-2020	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,2
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за обед	**760**	**29,7**	**23,6**	**93,8**	**706**
	Пятница, 2 неделя					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор) **	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,4	152,9
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	**800**	**29,3**	**22**	**103,8**	**729,4**

* - Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2021 г.
Овощи свежие в нарезке ** - допускается использование иных овощей.
Фрукт *** - допускается выдача иных фруктов

Информация о пищевой, энергетической и витаминно-минеральной ценности меню

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за день цикла	Рекомендуемые значения по меню в среднем за сутки	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Энергетическая ценность, (ккал.)	1244,1	2350	52,9
Количество белков (г)	43,7	77	56,8
Количество жи ов (г)	39,9	79	50,5
Количество углеводов г	177,1	335	52,9
Витамин С, мг	70,5	60	117,5
Витамин В1, мг	0,7	1,2	58,3
Витамин В2, мг	0,9	1,4	64,3
Витамин А, мкг рэ	502	700	71,7
Кальций, мг	596	1100	54,2
Фосфор, мг	787,5	1100	71,6
Магний, мг	228,5	250	91,4
Железо, мг	12,2	12	101,7
Калий, мг	825	1100	75,0
Йод, мкг	140	100	140,0
Селен, мкг	31	30	103.3

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню обедов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	Обед										Сумма за цикл	Ср. знач
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
Хлеб ржаной	30	30	30	35	30	15	30	15	30	30	275	27,5
Хлеб пшеничный	60	68	60	69	60	30	69	44	40	72	572	57,2
Сухари панировочные	-	-	-	8	-	-	8	8	-	-	24	2,4
Мука пшеничная высший сорт	9	2	14	1	3	-	9	1	1	1	41	4,1
Крупа рисовая	6	54	-	-	-	58	-	-	-	4	122	12,2
Крупа перловая	-	-	50	-	-	-	8	-	-	-	58	5,8
Фасоль	-	-	-	-	-	-	-	-	16	-	16	1,6
Горох	-	-	-	16	-	-	-	75	-	-	91	9,1
Макаронные изделия высшего сорта	-	-	8	-	51	-	-	-	-	51	110	11
Картофель (31.12-28.02)	300	25	124	273	-	93	238	25	257	93	1428	142,8
Картофель (29.02-01.09)	325	27	134	296	-	101	258	27	279	101	1548	154,8
Картофель (01.09-31.10)	263	22	109	239	-	82	209	22	226	82	1254	125,4
Картофель (31.10-31.12)	281	23	116	255	-	87	223	23	241	87	1336	133,6
Огурец соленый	15	-	-	-	-	15	-	-	-	15	45	4,5
Томат	68	-	-	68	-	-	-	-	-	68	204	20,4
Свекла (01.09.-31.12)	-	40	-	-	82	-	-	40	82	-	244	24,4
Свекла (01.01.-31.08)	-	44	-	-	89	-	-	44	89	-	266	26,6
Петрушка (корень)	1	1	-	3	2	-	-	1	-	1	9	0,9
Перец сладкий	-	-	68	-	-	-	-	-	-	-	68	6,8
огурец	-	-	-	-	-	-	75	-	-	-	75	7,5
Морковь (01.09-31.12)	10	86	21	10	17	43	10	96	13	12	318	31,8
Морковь (01.01-31.08)	11	93	23	11	19	46	11	105	14	13	346	34,6
Лук репчатый	19	20	10	11	12	20	10	11	10	11	134	13,4
Капуста белокочанная	20	20	-	-	70	63	30	20	-	-	223	22,3
Томатное пюре	-	6	-	-	1	-	-	10	-	4	21	2,1
Смородина черная	-	-	-	-	32	-	-	-	-	32	64	6,4
Клубника	-	21	-	-	-	-	-	-	-	-	21	2,1
Яблоко	-	20	-	-	-	-	-	45	-	-	65	6,5
Чернослив	27	-	-	-	-	-	-	-	27	-	54	5,4
Смесь сухофруктов	-	-	-	27	-	-	27	-	-	-	54	5,4
Курага	-	-	21	-	-	21	-	-	-	-	42	4,2
Говядина 1 кат.	52	-	-	-	73	73	-	73	-	65	336	33,6
Печень говяжья	-	-	67	-	-	-	-	-	78	-	145	14,5
Куриная грудка (филе)	-	-	-	63	-	-	63	-	-	-	126	12,6
Рыба (филе)	-	76	-	-	-	-	-	-	-	-	76	7,6

Молоко	53	30	-	37	-	-	78	17	24	-	239	23,9
Сметана	10	10	-	-	30	10	10	10	27	10	117	11,7
Масло сливочное	1	11	16	8	8	8	2	9	8	10	81	8,1
Масло подсолнечное	11	10	2	6	4	10	11	4	11	4	73	7,3
Яйцо куриное	-	14	15	-	-	-	-	-	-	-	29	2,9
Сахар-песок	7	9	7	7	7	10	7	10	7	8	79	7,9
Соль поваренная йодированная	1,2	1,5	1,0	1,0	1,0	1,3	1,1	1,0	2,1	1,2	12,4	1,24
Лавровый лист	0,14	0,04	0,04	0,14	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,6	0,06
Кислота лимонная	-	0,2	-	-	0,1	0,1	-	0,2	0,1	-	0,7	0,07

ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ;
Номер рецептуры: 54-3з -2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
томат	33,9	30	0,35	0,05	1,15	6,4
	67,8	60	0,7	0,1	2,3	12,8

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
томат	0,02	0,01	39,9	0	7,5	0,9	87	4,2	6	7,8	0,27	0,6	0,12	6
	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	16	0,54	1,2	0,24	12

Способ термической обработки: *не предусматривает термической обработки.*
Технология приготовления:
Помидоры перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками или кружочками, раскладывают на тарелки.
Температура подачи: 14 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - помидоры нарезаны дольками или кружочками; цвет - красный; вкус и запах - свойственные помидорам.

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
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
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0
бульон (вода)	700	700	13,2 (0)	3,1 (0)	1,9 (0)	88 (0)
Выход (на воде):		**1000**	**9,7**	**25,6**	**56**	**492,3**
Выход (на бульоне):		**1000**	**22,9**	**28,7**	**57,9**	**580,3**

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

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления: *Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 х 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.*

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

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

В кипящий бульон (или воду) кладут капусту, варят 10 мин, добавляют картофель, пассерованные репчатый лук и морковь, через 5-10 мин добавляют припущенные огурцы. За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения. Настаивают рассольник 10-12 мин.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе: *Внешний вид – овощи сохранили форму нарезки, мягкие, огурцы слегка хрустящие, крупа мягкая; вкус – соответствует наименованию блюда, в меру соленый; запах - аромат огурцов, капусты и овощей***.**

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ;
Номер рецептуры: 54-10г-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
картофель	181,6	133,5	2,5	0,5	19,8	93,5
молоко	45	45	1,2	1	2	21,7
мука пшеничная высший сорт	7,5	7,5	0,8	0,1	4,8	22,9
масло подсолнечное	4,5	4,5	0	4	0	35,6
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
Выход:		**150**	**4,5**	**5,6**	**26,6**	**173,7**

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

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают дольками или крупными кубиками, заливают горячей водой так, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до полуготовности. Затем отвар сливают, добавляют горячее молоко (35 г.), варят до готовности.

Для приготовления мучной пассеровки необходимо всыпать муку в предварительно растопленное масло и пассеровать при температуре 120 градусов С до приобретения светло-желтого цвета.

Разведенную молоком холодную мучную пассеровку добавляют в картофель, и, помешивая, доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ;
Номер рецептуры: 54-16м-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
говядина 1 категории	51,5	45,6	8	6,4	0	89,7
молоко	8,4	8,4	0,2	0,2	0,4	4
лук репчатый	7,5	6	0,1	0	0,4	2,2
крупа рисовая	6	6	0,4	0,1	4	18,2
масло подсолнечное	2,4	2,4	0	2,1	0	19
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
Масса полуфабриката:		34.4×2				
Выход:		**60**	**8,7**	**8,8**	**4,8**	**133,1**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
говядина 1 категории	0,02	0,05	0	0	0	23	123	3,6	8,7	75	1,07	3,3	0	29
молоко	0	0,01	1,11	0	0,04	3,2	10,2	8,9	1	6,6	0,01	0,8	0,15	1,7
лук репчатый	0	0	0	0	0,24	0,2	8,71	1,6	0,7	3	0,04	0,2	0,03	1,9
крупа рисовая	0	0	0	0	0	0,6	4,98	0,4	2,6	7,8	0,05	0,1	0,8	3
масло подсолнечное	0	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	0,1	0,2	0,01	14	0	0
Выход:	**0,02**	**0,06**	**1,11**	**0**	**0,28**	**126**	**147**	**16**	**13**	**92**	**1,18**	**18**	**0,98**	**35**

Способ термической обработки: *тушение.*

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 разрезают на куски, измельчают на мясорубке дважды.

В измельченное мясо добавляют воду, пассерованный лук, рис, соль, перемешивают. Разделывают на шарики. Шарики панируют в муке, запекают на противне до образования легкой корочки, заливают молочным безглютеновым соусом (54-6соус-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.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ;
Номер рецептуры: 54-2соус-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
мука пшеничная высший сорт	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3
лук репчатый	4,5	4	0,1	0	0,3	1,5
петрушка (корень)	3,4	3	0	0	0,3	1,4
масло сливочное	5	5	0	3,2	0,1	29,1
лавровый лист	0,5	0,5	0	0	0,2	1,4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	0
бульон	110	110	2,1	0,5	0,3	13,8
Выход:		**100**	**2,7**	**3,8**	**4,4**	**62,5**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,1	5,06	0,8	0,7	3,7	0,05	0,1	0,26	1,1
лук репчатый	0	0	0	0	0,16	0,1	5,81	1,1	0,5	2	0,03	0,1	0,02	1,2
петрушка (корень)	0	0	0,04	0	0,42	0,2	8,52	1,5	0,6	1,9	0,02	0	0	3,3
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,25	1,1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
лавровый лист	0	0	0,93	0	0,09	0,1	2,2	3,7	0,5	0,5	0,19	0	0,01	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	8,8	0	0,1	0	0	0	1,2	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,01**	**0**	**14,5**	**0,07**	**0,67**	**9,9**	**22,8**	**8,2**	**2,3**	**9,5**	**0,3**	**1,4**	**0,33**	**5,8**

Способ термической обработки: *варка.*

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 до кремового цвета, не допуская пригорания.

В пассерованную муку, охлажденную до 60-70 градусов С, 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 (1 гр. на 1 литр) и маслом сливочным (70 гр. на 1 литр).

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

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.

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА;
Номер рецептуры: 54-3хн-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
чернослив	26,8	25	0,5	0,2	13,1	55,9
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
вода	202	202	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,5**	**0,2**	**19,5**	**81,3**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
чернослив	0	0,02	1,5	0	0,3	1,9	179	18	22	18	0,65	0,1	0,07	1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0**	**0,02**	**1,5**	**0**	**0,3**	**1,95**	**179**	**18**	**22**	**18**	**0,67**	**0,1**	**0,07**	**1**

Способ термической обработки: *варка.*
Технология приготовления:
Плоды перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду.
Подготовленные плоды закладывают в кипящий сахарный сироп и варят до готовности.
Для приготовления сахарного сиропа сахар растворяют в горячей воде, доводят воду до кипения.
Чернослив варят 10-20 минут.
Компот охлаждают, процеживают, чернослив раскладывают по стаканам и заливают отваром.
Температура подачи: 20 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - сироп прозрачный; цвет - темный, насыщенный; вкус - сладкий с хорошо выраженным вкусом сухофруктов; запах - вареных сухофруктов.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ
Номер рецептуры: 54-11з-2020 (от 7 до 11 лет)

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

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
морковь	0,02	0,03	732	0	1,83	7,7	73	9,9	14	20	0,26	1,8	0,04	20
яблоко	0,01	0	0,9	0	1,8	4,7	50	2,9	1,6	2	0,4	0,4	0,05	1,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	77	0	0,7	0	0,2	0,01	8	0	0
Выход:	**0,03**	**0,03**	**733**	**0**	**3,63**	**90**	**123**	**14**	**16**	**22**	**0,67**	**10**	**0,09**	**22**

Способ термической обработки: *не предусматривает термической обработки.*

Технология приготовления:

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

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

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

Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

КУКУРУЗА САХАРНАЯ
Номер рецептуры: 54-21з-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
кукуруза консервированная	46,5	30	0,6	0,1	3,05	15,65
	93	60	1,2	0,2	6,1	31,3

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
кукуруза консервированная	0,01	0,01	0,36	0	0,58	91	34	11	3,4	11	0,1	0	0,13	5,4
	0,01	0,02	0,72	0	1,15	182	68	22	6,8	21	0,19	0	0,26	11

Способ термической обработки: *кипячение.*

Технология приготовления:

Кукурузу консервированную выкладывают из банок в подготовленную посуду и кипятят в собственном соку 3-5 минут, отвар сливают. Охлажденную кукурузу раскладывают на порции. Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
свекла	200	160	2,3	0,1	12,8	61,5
картофель	108,8	80	1,5	0,3	11,9	56
капуста белокочанная	100	80	1,4	0,1	3,4	19,7
морковь	62,5	50	0,6	0	3,1	15,4
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7
петрушка (корень)	2,5	2	0	0	0,2	0,9
томатное пюре	30	30	1	0	3,2	16,9
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2
сахар-песок	10	10	0	0	9,1	36,3
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
кислота лимонная	1	1	0	0	0	0,3
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0
бульон (вода)	800	800	15 (0)	3,5 (0)	2,2 (0)	100,6 (0)
Выход (на воде):		**1000**	**8,5**	**21,3**	**48,4**	**451,2**
Выход (на бульоне):		**1000**	**23,5**	**24,8**	**50,6**	**551,8**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,02	0,05	1,92	0	6,4	55,9	382	52	31	60	1,95	11	0,99	32
картофель	0,07	0,04	1,44	0	6,4	3,04	377	7	16	40	0,63	4	0,19	24
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,44	0	14,4	7,9	199	34	11	22	0,42	2,4	0,21	8
морковь	0,02	0,03	600	0	1	7,98	83	12	17	24	0,3	2,5	0,04	27,5
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
петрушка (корень)	0	0	0,02	0	0,28	0,12	5,68	1	0,4	1,3	0,01	0	0	2,2
томатное пюре	0,01	0,01	36	0	3,12	2,28	167	5,3	12	18	0,52	0	0,18	0
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,08	0,25	0,2	0	0	0,03	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0,02	0	0,52	0,05	1,33	1,2	0,1	0,1	0,01	0	0,01	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход (на воде):	**0,16**	**0,21**	**673**	**0**	**33,8**	**535**	**1323**	**168**	**96**	**213**	**4,35**	**86**	**1,98**	**113**
Выход (на бульоне):	**0,16**	**0,21**	**673**	**0**	**33,8**	**535**	**1323**	**168**	**96**	**213**	**4,35**	**86**	**1,98**	**113**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 х 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 (или воду) закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, варят 10 мин., затем закладывают картофель, вареную свеклу, коренья, пассерованный лук с морковью, томатное пюре, варят до готовности овощей. За 5 минут до готовности борщ заправляют солью, сахаром, лимонной кислотой. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - на поверхности блестки жира светло-желтого цвета, овощи аккуратно нашинкованы, нарезка сохранилась; вкус - кисло-сладкий; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа рисовая	54	54	3,6	0,5	36,4	163,9
масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
вода	324	324	0	0	0	0
Выход:		**150**	**3,7**	**4,8**	**36,5**	**203,5**

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

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (МИНТАЙ);
Номер рецептуры: 54-14р-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
минтай (филе)	75,7	67	10	0,5	0	44,8
морковь	27,2	21,8	0,3	0	1,4	6,7
лук репчатый	10	8	0,1	0	0,6	2,9
яйцо куриное	14,3	13	1,6	1,3	0,1	18,4
молоко	10	10	0,3	0,2	0,4	4,8
хлеб пшеничный	8	8	0,6	0,1	3,6	17,1
масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
Масса полуфабриката:		**120**				
Выход:		**100**	**12,9**	**4**	**6,1**	**112,2**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
минтай (филе)	0,05	0,06	4,02	0,13	0,13	20	234	24	32	140	0,47	101	9,37	469
морковь	0,01	0,01	262	0	0,44	3,5	36,2	5,2	7,2	10	0,13	1,1	0,02	12
лук репчатый	0	0	0	0	0,32	0,2	11,6	2,2	1	4	0,06	0,2	0,04	2,5
яйцо куриное	0,01	0,05	20,3	0,29	0	13	15,1	6,3	1,4	22	0,28	2,6	3,51	7,2
молоко	0	0,01	1,32	0	0,05	3,8	12,1	11	1,2	7,8	0,01	0,9	0,18	2
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	30	6,18	1,4	1	4,5	0,08	0,3	0,42	1,2
масло сливочное	0	0	8,1	0,04	0	0,3	0,75	0,6	0	0,8	0,01	0	0,03	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,03	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
Выход:	**0,08**	**0,13**	**295**	**0,46**	**0,94**	**189**	**316**	**51**	**44**	**189**	**1,05**	**122**	**13,6**	**494**

Способ термической обработки: *запекание.*

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. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают и варят в небольшом количестве воды. После варки нарезают мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют. Размороженную рыбу очищают от кожи, разрезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке пшеничным хлебом, вареной морковью и бланшированным луком. В массу добавляют соль, сырые яйца, все тщательно 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).

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие круглой или яйцевидной приплюснутой формы, без трещин; консистенция - однородная, рыхлая, сочная; цвет - белый с сероватым оттенком; вкус и запах - рыбный.

СОУС МОЛОЧНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ;
Номер рецептуры: 54-5соус-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
молоко	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2
мука пшеничная высший сорт	8	8	0,8	0,1	5,1	24,4
масло сливочное	8	8	0,1	5,1	0,1	46,6
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
Выход:		**100**	**3,6**	**7,4**	**9,6**	**119,2**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
молоко	0,03	0,12	13,2	0	0,52	38	121	106	12	78	0,09	9	1,76	20
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,2	8,1	1,3	1,1	6	0,08	0,1	0,42	1,8
масло сливочное	0	0,01	21,6	0,1	0	0,9	1,99	1,7	0	2,1	0,01	0	0,07	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
Выход:	**0,04**	**0,13**	**34,8**	**0,1**	**0,52**	**127**	**131**	**110**	**13**	**87**	**0,19**	**21**	**2,25**	**22**

Способ термической обработки: *варка.*

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

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОМПОТ ИЗ КЛУБНИКИ;
Номер рецептуры: 54-31хн-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
сахар-песок	7	7	0	0	6,36	25,4
клубника	21,4	20	0,09	0	0,87	3,9
вода	203	203	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,09**	**0**	**7,23**	**29,3**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет,экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
клубника	0	0	0	0	1,2	1,82	19,8	2,5	1,4	1,9	0,1	0,2	0,1	3,6
вода	0	0	0	0	0	0	0	63	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0**	**0**	**0**	**0**	**1,2**	**1,87**	**19,9**	**65**	**1,4**	**1,9**	**0,12**	**0,2**	**0,1**	**3,6**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, моют, удаляют плодоножки. В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут. Компот охлаждают.

Температура подачи: 20 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус -сладкий; цвет - насыщенный и яркий; запах – выраженный, ягод.

ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ В НАРЕЗКЕ;
Номер рецептуры: 54-4з-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
перец сладкий	33.9	30	0.4	0.05	1.45	7.7
	67.8	60	0.8	0.1	2.9	15.4

Продукты	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
перец сладкий	0.03	0.03	75	0	60	0.6	49	2.4	2.1	4.8	0.15	0.9	0.03	2.1
	0.05	0.05	150	0	120	1.2	98	4.8	4.2	9.6	0.3	1.8	0.06	4.2

Способ термической обработки: *не предусматривает термической обработки.*

Технология приготовления:

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

Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
картофель	544	400	7,5	1,4	59,3	280,1
макаронные изделия	40	40	4,1	0,5	25,7	123,3
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7
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 (вода)	700	700	13,2 (0)	3,1 (0)	1,9 (0)	88 (0)
Выход (на воде):		**1000**	**12,6**	**10,8**	**90,6**	**510**
Выход (на бульоне):		**1000**	**25,8**	**13,9**	**92,5**	**598**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,35	0,22	7,2	0	32	15,2	1886	35	80	202	3,13	20	0,94	120
макаронные изделия	0,05	0,01	0	0	0	0,91	40,8	6,7	5,6	30	0,56	0,6	0	9,2
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход (на воде):	**0,43**	**0,26**	**488**	**0**	**34,4**	**465**	**2052**	**69**	**104**	**273**	**4,32**	**84**	**1,16**	**164**
Выход (на бульоне):	**0,43**	**0,26**	**488**	**0**	**34,4**	**465**	**2052**	**69**	**104**	**273**	**4,32**	**84**	**1,16**	**164**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).
Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.
Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.
Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью с добавлением масла.
В кипящий бульон (или воду) кладут картофель, и варят 5-10 минут, затем добавляют макаронные изделия и варят ещё 10-15 минут, за 10 минут до окончания варки добавляют 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.
Температура подачи: не менее 75 градусов С.

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.

КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ;
Номер рецептуры: 54-5г-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа перловая	66,6	66,6	5,8	0,6	40,5	191,3
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
вода	160	160	0	0	0	0
Выход:		**200**	**5,9**	**7**	**40,6**	**249,5**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа перловая	0,06	0,03	0	0	0	5,1	95,1	22	23	187	1,04	0	22,1	0
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,06**	**0,04**	**27**	**0,13**	**0**	**153**	**97,6**	**26**	**23**	**190**	**1,07**	**20**	**22,2**	**0,3**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ;
Номер рецептуры: 54-31м-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
печень говяжья	66,6	64	10,8	2,1	3,1	74,2
яйцо куриное	15	13,6	1,6	1,4	0,1	19,2
мука пшеничная высший сорт	13,6	13,6	1,4	0,2	8,7	41,5
морковь	11	8,8	0,1	0	0,6	2,7
масло сливочное	8,6	8,6	0,1	5,5	0,1	49,8
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
Выход:		**80**	**14**	**9,2**	**12,6**	**187,4**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
печень говяжья	0,14	1,12	3213	0	8,45	51	147	5,1	10	175	3,84	4	22,4	147
яйцо куриное	0,01	0,05	21,2	0,3	0	14	15,8	6,6	1,4	23	0,3	2,7	3,67	7,5
мука пшеничная высший сорт	0,02	0	0	0	0	0,3	13,8	2,2	1,9	10	0,14	0,2	0,72	3
морковь	0	0	106	0	0,18	1,4	14,6	2,1	2,9	4,2	0,05	0,4	0,01	4,8
масло сливочное	0	0,01	23,1	0,11	0	1	2,13	1,8	0	2,2	0,01	0	0,08	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	94	0,02	1	0,1	0,2	0,01	13	0	0
Выход:	**0,17**	**1,18**	**3363**	**0,41**	**8,63**	**161**	**193**	**19**	**16**	**214**	**4,35**	**20**	**26,8**	**163**

Технология приготовления: *запекание.*

Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой, пассеруют. Печень размораживают, очищают от пленок, пропускают через мясорубку, затем соединяют с пассерованной морковью и вновь пропускают через мясорубку, затем добавляют муку, подготовленные яйца. Порционируют и запекают в жарочном шкафу при температуре 250-280 градусов С.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, мягкая; цвет - на разрезе серый.

КОМПОТ ИЗ КУРАГИ;
Номер рецептуры: 54-2хн-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
курага	21,4	20	1	0,1	9,3	41,5
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
вода	202	202	0	0	0	0
Выход:		**200**	**1**	**0,1**	**15,7**	**66,9**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
курага	0,01	0,03	70	0	0,32	2,58	285	28	18	25	0,56	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,01**	**0,03**	**70**	**0**	**0,32**	**2,63**	**285**	**28**	**18**	**25**	**0,58**	**0**	**0**	**0**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

Плоды перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленные плоды закладывают в кипящий сахарный сироп и варят до готовности. Для приготовления сахарного сиропа сахар растворяют в горячей воде, доводят воду до кипения. Курагу варят 10-20 минут. Компот охлаждают, процеживают.

При отпуске в стакан раскладывают фрукты и заливают отваром.

Температура подачи: 20 градусов С.

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.

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
картофель	544	400	7,5	1,4	59,3	280,1
макаронные изделия	40	40	4,1	0,5	25,7	123,3
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3
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 (вода)	650	650	12,2 (0)	2,9 (0)	1,8 (0)	81,7 (0)
Выход (на воде):		**1000**	**21,2**	**20,1**	**79,6**	**584**
Выход (на бульоне):		**1000**	**33,4**	**23**	**81,4**	**665,7**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,35	0,22	7,2	0	32	15,2	1886	35	80	202	3,13	20	0,94	120
макаронные изделия	0,05	0,01	0	0	0	0,91	40,8	6,7	5,6	30	0,56	0,6	0	9,2
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
картофель	0,22	0,14	4,5	0	20	9,5	1179	22	50	126	1,96	13	0,59	75
горох	0,47	0,1	0,96	0	0	20,1	580	81	74	229	4,73	4,1	9,22	24
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
петрушка (корень)	0,01	0,01	0,12	0	1,4	0,61	28,4	5	1,9	6,4	0,06	0	0,01	11
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход (на воде):	**0,73**	**0,28**	**486**	**0**	**23,8**	**479**	**1912**	**135**	**145**	**402**	**7,38**	**80**	**10**	**144**
Выход (на бульоне):	**0,73**	**0,28**	**486**	**0**	**23,8**	**479**	**1912**	**135**	**145**	**402**	**7,38**	**80**	**10**	**144**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

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

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

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

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

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

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

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

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
картофель	171,4	126	2,4	0,4	18,7	88,2
молоко	24	24	0,7	0,5	1	11,6
масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
Выход:		**150**	**3,2**	**5,2**	**19,8**	**139,4**

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

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

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

БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ;
Номер рецептуры: 54-23м-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
куриная грудка (филе)	63,3	56	12,4	0,9	0,2	58,9
молоко	12,9	12,9	0,4	0,3	0,6	6,2
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	1,8	0	16,6
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0
вода	8,5	8,5	0	0	0	0
Масса полуфабриката:		**88**				
Выход:		**75**	**14,4**	**3,2**	**10,1**	**126,4**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
куриная грудка (филе)	0,03	0,03	3,02	0	0,4	26	136	3,9	42	83	0,68	3,4	11,2	73
молоко	0	0,02	1,7	0	0,07	4,9	15,6	14	1,6	10	0,01	1,2	0,23	2,6
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	35	7,18	1,6	1,1	5,3	0,09	0,3	0,49	1,4
сухари панировочные	0,01	0,01	0	0	0	34	13,1	2,3	3,4	9	0,24	0	1,84	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,05**	**0,06**	**4,72**	**0**	**0,47**	**158**	**172**	**22**	**48**	**108**	**1,03**	**13**	**13,8**	**77**

Способ термической обработки: *запекание.*

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ;
Номер рецептуры: 54-1хн-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
смесь сухофруктов	26,8	25	0,5	0	13,4	55,6
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
вода	190	190	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,5**	**0**	**19,8**	**81**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
смесь сухофруктов	0	0	15	0	0,02	0	0	49	2,1	4,3	0,07	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0**	**0**	**15**	**0**	**0,02**	**0,05**	**0,17**	**50**	**2,1**	**4,3**	**0,09**	**0**	**0**	**0**

Способ термической обработки: *варка.*
Технология приготовления:
Сухофрукты перебирают, промывают в теплой воде.
Подготовленные сухофрукты закладывают в кипящую воду с сахаром в следующей последовательности: груши варят 1,5-2 часа; яблоки 20-30 минут; урюк 18-20 минут; изюм 5-10 минут.
Компот охлаждают, процеживают.
Фрукты раскладывают в стаканы, заливают отваром.
Температура подачи: 20 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - компот прозрачный; цвет - коричневый; вкус - сладкий; запах и вкус - характерный для компота из сухофруктов.

СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ
Номер рецептуры: 54-28з-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
свекла	81,8	65,4	0,9	0,1	5,2	25,2
кислота лимонная	0,1	0,1	0	0	0	0
вода	200	200	0	0	0	0
Выход:		**60**	**0,9**	**0,1**	**5,2**	**25,2**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,01	0,02	0,78	0	2,62	23	156	21	13	24	0,8	4,6	0,4	13
кислота лимонная	0	0	0	0	0,05	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,01**	**0,02**	**0,78**	**0**	**2,67**	**23**	**156**	**21**	**13**	**24**	**0,8**	**4,6**	**0,4**	**13**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой. Заливают небольшим количеством горячей воды, добавляют лимонную кислоту для сохранения окраски, варят до готовности при закрытой крышке. Нарезают дольками. Свеклу допускается отваривать в кожуре и очищать после готовности, после чего нарезать на дольки.

Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - дольки овощей одинаковые, не разварившиеся, сохранили форму; цвет - оранжевый; вкус и запах - свойственные моркови.

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ;
Номер рецептуры: 54-1с-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
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
петрушка (корень)	2,5	2	0	0	0,2	0,9
томатное пюре	6	6	0,2	0	0,6	3,4
мука пшеничная высший сорт	10	10	1	0,1	6,4	30,5
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0
бульон (вода)	800	800	15 (0)	3,5 (0)	2,2 (0)	100,6 (0)
Выход (на воде):		**1000**	**8,1**	**24,6**	**26,4**	**360,4**
Выход (на бульоне):		**1000**	**23,1**	**28,1**	**28,6**	**461**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,06	0,09	5,04	0	50,4	27,7	697	118	39	76	1,46	8,4	0,74	28
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
петрушка (корень)	0	0	0,02	0	0,28	0,12	5,68	1	0,4	1,3	0,01	0	0	2,2
томатное пюре	0	0	7,2	0	0,62	0,46	33,4	1,1	2,4	3,7	0,1	0	0,04	0
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,23	10,1	1,6	1,4	7,5	0,1	0,2	0,53	2,2
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход (на воде):	**0,11**	**0,16**	**525**	**0**	**53,8**	**493**	**920**	**187**	**66**	**155**	**2,39**	**76**	**1,71**	**73,8**
Выход (на бульоне):	**0,11**	**0,16**	**525**	**0**	**53,8**	**493**	**920**	**187**	**66**	**155**	**2,39**	**76**	**1,71**	**73,8**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления: *Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 х 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 пассеруют на масле.*

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

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

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе: *Вкус - капусты в сочетании с овощами; запах - приятный, свойственный вареным овощам.*

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
макаронные изделия	51	51	5,3	0,6	32,7	157,2
масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
вода	306	306	0	0	0	0
Выход:		**150**	**5,4**	**4,9**	**32,8**	**196,8**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
макаронные изделия	0,06	0,02	0	0	0	1,2	52,1	8,5	7,1	39	0,71	0,8	0	12
масло сливочное	0	0,01	18,4	0,09	0	0,8	1,69	1,4	0	1,8	0,01	0	0,06	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,06**	**0,03**	**18,4**	**0,09**	**0**	**149**	**53,8**	**12**	**7,2**	**41**	**0,73**	**21**	**0,06**	**12**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
говядина 1 категории	73,0	64,6	11,3	9,1	0	127,0
морковь	7,3	5,8	0,1	0	0,4	1,8
лук репчатый	2	1,6	0	0	0,1	0,6
петрушка (корень)	1,3	1,0	0	0	0,1	0,5
мука пшеничная высший сорт	1,0	1,0	0,1	0	0,6	3,2
сметана	20	20	0,5	2,6	0,6	28,3
масло сливочное	1,0	1,0	0	0,6	0	6,1
соль поваренная йодированная	0,16	0,16	0	0	0	0
вода	87,4	87,4	0	0	0	0
Масса мясной части готового блюда:		40				
Масса соуса в готовом блюде:		40				
Выход:		**80**	**12,0**	**12,4**	**1,9**	**167,5**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
говядина 1 категории	0,02	0,08	0	0	0	32	175	5,1	12	106	1,52	4,6	0	41
морковь	0	0	70,1	0	0,12	0,9	9,7	1,4	1,9	2,8	0,03	0,3	0,01	3,2
лук репчатый	0	0	0	0	0,06	0	2,33	0,4	0,2	0,8	0,01	0	0,01	0,5
петрушка (корень)	0	0	0,02	0	0,14	0,1	2,95	0,5	0,2	0,7	0,01	0	0	1,1
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,06	0,2	0,1	0,8	0,01	0	0,06	0,2
сметана	0,01	0,02	12,8	0	0,03	6,1	19,3	15	1,6	10	0,03	1,8	0,07	2,8
масло сливочное	0	0	2,81	0,02	0	0,1	0,26	0,2	0	0,3	0	0	0,01	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	47	0,01	0,5	0	0,1	0,01	6,4	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,03**	**0,1**	**85,7**	**0,02**	**0,36**	**86**	**210**	**24**	**16**	**121**	**1,62**	**13**	**0,15**	**49**

Способ термической обработки: *тушение.*

Технология приготовления: *Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. 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 разрезают 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 тушат 5-10 минут.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

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

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе: *Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус - вареного мяса и овощей; запах - вареного мяса, сметаны и овощей.*

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
смородина черная	32,1	30	0,3	0,1	2	10
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
вода	168	168	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,3**	**0,1**	**8,4**	**35,4**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
смородина черная	0,01	0,01	3,06	0	24	7,3	87,2	9,5	8,1	8,6	0,34	0,3	0,29	5,1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,01**	**0,01**	**3,06**	**0**	**24**	**7,35**	**87,3**	**9,6**	**8,1**	**8,6**	**0,36**	**0,3**	**0,29**	**5,1**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки, моют.

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут. Компот охлаждают. Готовый компот разливают по стаканам.

Температура подачи: 20 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом ягод.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ
Номер рецептуры: 54-8з-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
капуста белокочанная	63	50,4	0,9	0,1	2,4	13,6
морковь	7,5	6	0,1	0	0,4	2
масло подсолнечное	6	6	0	6	0	53,9
сахар-песок	3	3	0	0	3	12
кислота лимонная	0,1	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0
вода	3	3	0	0	0	0
Выход:		**60**	**1**	**6,1**	**5,8**	**81,5**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,02	0,02	1,51	0	22,7	6,6	151	24	8,1	16	0,3	1,5	0,15	5
морковь	0	0	120	0	0,3	1,3	12	1,6	2,3	3,3	0,04	0,3	0,01	3,3
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,13	0	0,2	0,1	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	77	0	0,7	0	0,2	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,02**	**0,02**	**122**	**0**	**23,1**	**85**	**163**	**27**	**10**	**19**	**0,36**	**9,8**	**0,16**	**8,3**

Способ термической обработки: *не предусматривает термической обработки.*

Технология приготовления:

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

Морковь перебирают, замачивают в 10%-ом 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.

В капусту и морковь добавляют соль и перетирают деревянным пестиком до выделения сока. Затем заправляют сахаром, раствором лимонной кислоты, растительным маслом, хорошо перемешивают.

Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

ИКРА МОРКОВНАЯ
Номер рецептуры: 5-8з-2020 (от 7 до 11 лет)

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

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
морковь	0,02	0,03	540	0	0,9	7,2	75	11	15	22	0,27	2,3	0,04	25
томатное пюре	0,01	0	20,2	0	1,75	1,3	93	3	6,7	10	0,29	0	0,1	0
лук репчатый	0	0	0	0	0,43	0,3	16	3	1,3	5,5	0,08	0,3	0,05	3,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0,01	0	0,15	0	0,4	0,4	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
Выход:	**0,03**	**0,03**	**560**	**0**	**3,23**	**68**	**184**	**18**	**23**	**37**	**0,65**	**11**	**0,19**	**28**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

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

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

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

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

Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
картофель	408	300	5,6	1,1	44,5	210,1
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
крупа рисовая	20	20	1,3	0,2	13,5	60,7
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0
бульон (вода)	750	750	14,1 (0)	3,3 (0)	2 (0)	94,3 (0)
Выход (на воде):		**1000**	**9,6**	**25,7**	**66,1**	**533,3**
Выход (на бульоне):		**1000**	**23,7**	**29**	**68,1**	**627,6**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,26	0,17	5,4	0	24	11,4	1414	26	60	151	2,35	15	0,71	90
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
огурец соленый	0,01	0,01	1,8	0	1,2	507	70,2	12	7,3	13	0,31	0	0	0
крупа рисовая	0,01	0,01	0	0	0	1,82	16,6	1,4	8,7	26	0,17	0,3	2,66	10
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход (на воде):	**0,32**	**0,26**	**520**	**0**	**27,7**	**984**	**1675**	**105**	**99**	**257**	**3,55**	**83**	**3,77**	**141**
Выход (на бульоне):	**0,32**	**0,26**	**520**	**0**	**27,7**	**984**	**1675**	**105**	**99**	**257**	**3,55**	**83**	**3,77**	**141**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления: *Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.*

Морковь и лук пассеруют с добавлением масла.

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

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

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

За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью.

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

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе: *Вкус - соответствует наименованию блюда; запах - аромат огурцов, крупы и овощей***.**

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
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	127,4
морковь	25	20	0,2	0	1,3	6,2
лук репчатый	10	8	0,1	0	0,6	2,9
масло сливочное	8	8	0,1	5,1	0,1	46,6
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0
вода	313	313	0	0	0	0
Масса мясной части в готовом блюде:		40				
Масса рисовой части в готовом блюде:		160				
Выход:		**200**	**15,3**	**14,7**	**38,6**	**348,3**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа рисовая	0,03	0,02	0	0	0	5	45,2	3,8	24	71	0,47	0,8	7,23	27
говядина 1 категории	0,03	0,08	0	0	0	32	175	5,1	12	106	1,52	4,7	0	41
морковь	0,01	0,01	240	0	0,4	3,2	33,2	4,8	6,6	9,6	0,12	1	0,02	11
лук репчатый	0	0	0	0	0,32	0,2	11,6	2,2	1	4	0,06	0,2	0,04	2,5
масло сливочное	0	0,01	21,6	0,1	0	0,9	1,99	1,7	0	2,1	0,01	0	0,07	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	235	0,06	2,6	0,2	0,5	0,02	32	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,07**	**0,12**	**262**	**0,1**	**0,72**	**277**	**267**	**20**	**44**	**193**	**2,2**	**39**	**7,36**	**82**

Способ термической обработки: *варка.*

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 разрезают 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.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ;
Номер рецептуры: 54-2з-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
огурец	33,9	30	0,25	0,05	0,75	4,25
	67,8	60	0,5	0,1	1,5	8,5

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
огурец	0,01	0,01	3	0	3	2,4	42	6,9	4,2	13	0,18	0,9	0,09	5,1
	0,02	0,02	6	0	6	4,8	85	14	8,4	25	0,36	1,8	0,18	10

Способ термической обработки: *не предусматривает термической обработки.*
Технология приготовления:
Огурцы перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, нарезают кружочками или дольками, раскладывают на тарелки.
Температура подачи: 14 градусов С.
Характеристика блюда на выходе: *Внешний вид - огурцы нарезаны кружочками или дольками; вкус и запах - свойственные огурцам.*

СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (КРУПА ПЕРЛОВАЯ);
Номер рецептуры: 54-10с-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
картофель	136	100	1,9	0,4	14,8	70
крупа перловая	40	40	3,5	0,4	24,4	114,9
капуста белокочанная	150	120	2	0,1	5,1	29,6
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0
бульон (вода)	850	850	16 (0)	3,7 (0)	2,3 (0)	106,9 (0)
Выход (на воде):		**1000**	**9,6**	**25,2**	**51,5**	**471**
Выход (на бульоне):		**1000**	**25,6**	**28,9**	**53,8**	**577,9**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,09	0,06	1,8	0	8	3,8	471	8,8	20	50	0,78	5	0,24	30
крупа перловая	0,03	0,02	0	0	0	3,04	57,1	13	14	112	0,63	0	13,3	0
капуста белокочанная	0,03	0,04	2,16	0	21,6	11,9	299	51	17	32	0,63	3,6	0,32	12
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход (на воде):	**0,19**	**0,19**	**516**	**0**	**32,1**	**483**	**1001**	**138**	**73**	**262**	**2,76**	**76**	**14,2**	**83,4**
Выход (на бульоне):	**0,19**	**0,19**	**516**	**0**	**32,1**	**483**	**1001**	**138**	**73**	**262**	**2,76**	**76**	**14,2**	**83,4**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 х 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 (или воду) кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем добавляют капусту, картофель. За 10 минут до окончания варки добавляют пассерованные морковь и лук, варят суп до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.Температура подачи: не менее 75 градусов С.

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.

КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ;
Номер рецептуры: 54-5м-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
куриная грудка (филе)	63,3	56	12,4	0,9	0,2	58,9
молоко	12,9	12,9	0,4	0,3	0,6	6,2
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	1,8	0	16,6
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0
вода	8,5	8,5	0	0	0	0
Масса полуфабриката:		**83,3**				
Выход:		**75**	**14,4**	**3,2**	**10,1**	**126,4**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
куриная грудка (филе)	0,03	0,03	3,02	0	0,4	26	136	3,9	42	83	0,68	3,4	11,2	73
молоко	0	0,02	1,7	0	0,07	4,9	15,6	14	1,6	10	0,01	1,2	0,23	2,6
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	35	7,18	1,6	1,1	5,3	0,09	0,3	0,49	1,4
сухари панировочные	0,01	0,01	0	0	0	34	13,1	2,3	3,4	9	0,24	0	1,84	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,05**	**0,06**	**4,72**	**0**	**0,47**	**158**	**172**	**22**	**48**	**108**	**1,03**	**13**	**13,8**	**77**

Способ термической обработки: *запекание.*

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ
Номер рецептуры: 54-27з-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
морковь	81,8	65,4	0,8	0,1	4,1	20,1
масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5
вода	120	120	0	0	0	0
Выход:		**60**	**0,8**	**2**	**4,1**	**37,6**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
морковь	0,03	0,04	785	0	1,31	10	109	16	22	31	0,4	3,3	0,06	36
масло сливочное	0	0	8,1	0,04	0	0,3	0,8	0,6	0	0,8	0,01	0	0,03	0,1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,03**	**0,04**	**793**	**0,04**	**1,31**	**11**	**109**	**16**	**22**	**32**	**0,41**	**3,3**	**0,09**	**36**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, нарезают на дольки. Морковь заливают небольшим количеством воды и варят при слабом кипении с закрытой крышкой. После готовности отвар сливают, морковь обсушивают и раскладывают на порции. Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - дольки овощей одинаковые, не разварившиеся, сохранили форму; цвет - оранжевый;вкус и запах - свойственные моркови.

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
горох	75	75	14,5	1,3	33,8	204,8
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
вода	154	154	0	0	0	0
Выход:		**150**	**14,5**	**1,3**	**33,8**	**204,8**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
горох	0,44	0,09	0,9	0	0	19	543	76	70	215	4,44	3,8	8,65	23
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,44**	**0,09**	**0,9**	**0**	**0**	**166**	**543**	**78**	**70**	**215**	**4,45**	**24**	**8,65**	**23**

Способ термической обработки: *запекание.*

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.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: часть зерен разварена часть целая, не допускается в блюде содержание твердыхзерен; консистенция: мягкая; цвет: желтый.

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
говядина 1 категории	72,9	64,5	11,3	9,1	0	126,8
молоко	17,3	17,3	0,5	0,4	0,8	8,3
хлеб пшеничный	14,3	14,3	1	0,1	6,4	30,6
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8
масло сливочное	5,3	5,3	0	3,4	0,1	30,8
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0
Масса полуфабриката:		**98,8**				
Выход:		**75**	**13,7**	**13,1**	**12,4**	**221,3**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
говядина 1 категории	0,03	0,08	0	0	0	32	175	5,1	12	106	1,52	4,6	0	41
молоко	0	0,02	2,28	0	0,09	6,6	21	18	2,1	14	0,02	1,6	0,3	3,5
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	54	11	2,5	1,7	8,1	0,14	0,5	0,76	2,1
сухари панировочные	0,01	0,01	0	0	0	34	13,1	2,3	3,4	9	0,24	0	1,84	0
масло сливочное	0	0,01	14,3	0,07	0	0,6	1,32	1,1	0	1,4	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
Выход:	**0,05**	**0,12**	**16,6**	**0,07**	**0,09**	**186**	**221**	**30**	**20**	**138**	**1,94**	**15**	**2,95**	**46**

Способ термической обработки: *запекание.*

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебомбез корок, замоченным 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. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ;
Номер рецептуры: 54-3соус-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
томатное пюре	20	20	0,7	0	2,1	11,3
морковь	10	8	0,1	0	0,5	2,5
лук репчатый	4,5	4	0,1	0	0,3	1,5
мука пшеничная высший сорт	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3
масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5
сахар-песок	2,5	2,5	0	0	2,3	9,1
петрушка (корень)	2,3	2	0	0	0,2	0,9
лавровый лист	0,02	0,02	0	0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0,03	0,03	0	0	0	0
бульон	100	100	1,9	0,4	0,3	12,6
Выход:		**100**	**3,3**	**2,4**	**8,9**	**70,8**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
томатное пюре	0,01	0	24	0	2,08	1,5	111	3,5	8	12	0,35	0	0,12	0
морковь	0	0	96	0	0,16	1,3	13,3	1,9	2,6	3,8	0,05	0,4	0,01	4,4
лук репчатый	0	0	0	0	0,16	0,1	5,81	1,1	0,5	2	0,03	0,1	0,02	1,2
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,1	5,06	0,8	0,7	3,7	0,05	0,1	0,26	1,1
масло сливочное	0	0	8,1	0,04	0	0,3	0,75	0,6	0	0,8	0,01	0	0,03	0,1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,06	0	0	0	0,01	0	0	0
петрушка (корень)	0	0	0,02	0	0,28	0,1	5,68	1	0,4	1,3	0,01	0	0	2,2
лавровый лист	0	0	0,04	0	0	0	0,09	0,2	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	8,8	0	0,1	0	0	0	1,2	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,02**	**0**	**128**	**0,04**	**2,68**	**12**	**142**	**9,2**	**12**	**24**	**0,52**	**1,8**	**0,44**	**9**

Способ термической обработки: *варка.*

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 прислабом 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.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе: *Внешний вид - однородная масса; консистенция - жидкой сметаны, однородная, без комков муки; цвет: красноватый; вкус - нежный, насыщенный; запах - продуктов, входящихв соус.*

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК;
Номер рецептуры: 54-32хн-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
яблоко	45,2	40	0,15	0,14	3,57	16,1
сахар-песок	7	7	0	0	6,36	25,4
вода	170	170	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0,15**	**0,14**	**9,93**	**41,5**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет,экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
яблоко	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,9	92,3	5,6	3,1	3,8	0,77	0,8	0,1	3,2
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	52	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,01**	**0,01**	**1,2**	**0**	**1,6**	**7,95**	**92,5**	**58**	**3,1**	**3,8**	**0,79**	**0,8**	**0,1**	**3,2**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления:

Яблоки моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют яблоки, варят при слабом кипении 10-12 минут. Компот охлаждают, разливают по стаканам, предварительно разложив туда яблоки.

Температура подачи: 20 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус - кисло-сладкий с ароматом яблок; цвет - светлый.

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
картофель	544	400	7,5	1,4	59,3	280,1
макаронные изделия	40	40	4,1	0,5	25,7	123,3
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3
картофель	272	200	3,8	0,7	29,7	140
фасоль	80	80	15,8	1,4	34,2	212,7
морковь	62,5	50	0,6	0	3,1	15,4
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
бульон (вода)	700	700	13,2 (0)	3,1 (0)	1,9 (0)	88 (0)
Выход (на воде):		**1000**	**20,7**	**19,8**	**70,1**	**541,5**
Выход (на бульоне):		**1000**	**33,9**	**22,9**	**72**	**629,5**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,35	0,22	7,2	0	32	15,2	1886	35	80	202	3,13	20	0,94	120
макаронные изделия	0,05	0,01	0	0	0	0,91	40,8	6,7	5,6	30	0,56	0,6	0	9,2
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
картофель	0,17	0,11	3,6	0	16	7,6	943	18	40	101	1,57	10	0,47	60
фасоль	0,29	0,12	0	0	0	24,3	730	106	72	334	4,11	9,7	17,5	35,2
морковь	0,02	0,03	600	0	1	7,98	83	12	17	24	0,3	2,5	0,04	27,5
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход (на воде):	**0,49**	**0,27**	**604**	**0**	**18,6**	**482**	**1815**	**152**	**134**	**481**	**6,37**	**83**	**18,2**	**135**
Выход (на бульоне):	**0,49**	**0,27**	**604**	**0**	**18,6**	**482**	**1815**	**152**	**134**	**481**	**6,37**	**83**	**18,2**	**135**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления: *Фасоль перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3-4 часа. Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.*

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

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

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе*: Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, фасоль - в виде цельных, не разваренных зерен; консистенция – картофель, фасоль и овощи – мягкие; цвет бульона – соответствует цвету фасоли; вкус и запах – свойственные фасоли.*

ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ;
Номер рецептуры: 54-18м-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
печень говяжья	77,9	74,9	12,6	2,4	3,6	86,8
сметана	26,7	26,7	0,7	3,5	0,9	37,8
мука пшеничная высший сорт	1,3	1,3	0,1	0	0,8	4
масло сливочное	1,3	1,3	0	0,8	0	7,6
масло подсолнечное	6,7	6,7	0	5,9	0	53
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0	0	0	0
вода	29,3	29,3	0	0	0	0
Масса готовой печени:		51				
Выход:		**80**	**13,4**	**12,6**	**5,3**	**189,2**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
печень говяжья	0,16	1,31	3760	0	9,89	59	172	5,9	12	205	4,5	4,7	26,2	172
сметана	0,01	0,02	17,1	0	0,04	8,1	25,7	21	2,1	14	0,05	2,4	0,09	3,7
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,32	0,2	0,2	1	0,01	0	0,07	0,3
масло сливочное	0	0	3,51	0,02	0	0,2	0,32	0,3	0	0,3	0	0	0,01	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	382	0,1	4,2	0,3	0,9	0,03	52	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,17**	**1,33**	**3781**	**0,02**	**9,93**	**450**	**200**	**31**	**14**	**221**	**4,59**	**59**	**26,3**	**176**

Способ термической обработки: *тушение.*

Технология приготовления:

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

Приготовление сметанного соуса: подсушенную, без изменения цвета, муку смешивают с масломи небольшим количеством сметаны, добавляют соль, варят 3 минуты, процеживают, доводят до кипения. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
картофель	408	300	5,6	1,1	44,5	210,1
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
крупа рисовая	20	20	1,3	0,2	13,5	60,7
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0
бульон (вода)	750	750	14,1 (0)	3,3 (0)	2 (0)	94,3 (0)
Выход (на воде):		**1000**	**9,6**	**25,7**	**66,1**	**533,3**
Выход (на бульоне):		**1000**	**23,7**	**29**	**68,1**	**627,6**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,26	0,17	5,4	0	24	11,4	1414	26	60	151	2,35	15	0,71	90
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
огурец соленый	0,01	0,01	1,8	0	1,2	507	70,2	12	7,3	13	0,31	0	0	0
крупа рисовая	0,01	0,01	0	0	0	1,82	16,6	1,4	8,7	26	0,17	0,3	2,66	10
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход (на воде):	**0,32**	**0,26**	**520**	**0**	**27,7**	**984**	**1675**	**105**	**99**	**257**	**3,55**	**83**	**3,77**	**141**
Выход (на бульоне):	**0,32**	**0,26**	**520**	**0**	**27,7**	**984**	**1675**	**105**	**99**	**257**	**3,55**	**83**	**3,77**	**141**

Способ термической обработки: *варка.*

Технология приготовления: *Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Морковь и лук пассеруют с добавлением масла.*

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

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

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

За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе: *Вкус - соответствует наименованию блюда; запах - ароматогурцов, крупы и овощей***.**

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ;
Номер рецептуры: 54-29м-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
говядина 1 категории	65,1	57,6	10,07	8,11	0	113,3
хлеб пшеничный	12	12	0,86	0,08	5,37	25,7
масло сливочное	2,4	2,4	0,02	1,53	0,03	14
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
вода	20,8	20,8	0	0	0	0
Масса полуфабриката:		17,5×5				
Выход:		**80**	**10,95**	**9,72**	**5,4**	**153**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
говядина 1 категории	0,02	0,07	0	0	0	28	156	4,6	11	94	1,35	4,1	0	36
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	46	9,26	2,1	1,5	6,8	0,11	0,4	0,6	1,7
масло сливочное	0	0	6,48	0,03	0	0,3	0,6	0,5	0	0,6	0	0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,03	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	6,4	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0,03**	**0,07**	**6,48**	**0,03**	**0**	**192**	**166**	**15**	**13**	**102**	**1,47**	**21**	**0,6**	**38**

Технология приготовления: *запекание.*
Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшеемясо разрезают на куски по 75-100 гр., измельчают на мясорубке, затем добавляют замоченный вводе и отжатый черствый пшеничный хлеб (высшего сорта), соль, перемешивают, повторно пропускают через мясорубку. Добавляют воду. Массу хорошо перемешивают, затем выбивают, разделывают в виде шариков массой по 15 -20 гр. Выкладывают в смазанный маслом лист,добавляют воду и запекают 20 минут.
Температура подачи: не менее 65 градусов С.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - фрикадельки сохранили форму шариков; консистенция - сочная, однородная; цвет,запах и вкус – мясной.

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
ЕВРЕЙСКОЙ АВТОНОМНОЙ ОБЛАСТИ

ПРИКАЗ

19.07.2023 № 322

г. Биробиджан

Об утверждении примерного 10-дневного меню для обучающихся, получающих начальное общее образование в образовательных организациях, расположенных на территории Еврейской автономной области

В целях реализации Послания Президента Российской Федерации В.В. Путина Федеральному собранию Российской Федерации от 15 января 2020 года, на основании распоряжения правительства Еврейской автономной области от 06.08.2020 № 351-рп «Об утверждении Перечня мероприятий по организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в государственных и муниципальных образовательных организациях, обеспечивающих охват 100 процентов от числа таких обучающихся в указанных образовательных организациях Еврейской автономной области»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное 10-дневное меню для обучающихся, получающих начальное общее образование в образовательных организациях, расположенных на территории Еврейской автономной области (далее -10-дневное меню).
2. Рекомендовать главам муниципальных образований Еврейской автономной области направить в муниципальные общеобразовательные организации 10-дневное меня для использования в работе.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Заместитель начальника департамента М.Л. Карачун