

*Технологические
карты для
основного меню*

Введение к технологическим картам

Меню составлено для детей посещающих детские сады, реализующие общеобразовательную программу. В меню указаны блюда и раскладка продуктов для детей с 12 часовым пребыванием на весенне-летний и осенне-зимний периоды.

Технологические карты на кулинарные блюда и изделия составлены на основе наиболее распространенных традиционных блюд, используемых в детском питании. Рецептуры блюд рассчитаны на стандартное сырье и составлены с учетом норм отходов и потерь при холодной и тепловой обработке в соответствии с расчетными таблицами.

Сырье в рецептурах предусмотрено следующих кондиций:

- Говядина 1 категории бескостная
- куры охлажденные 1 категории потрошенные
- рыба филе
- Томатное пюре с содержанием сухих веществ 12%
- Яйца куриные 40г
- Жиры: масло коровье (сливочное крестьянское несоленое) для вторых блюд, соусов и гарниров; растительное масло для припускания, заправки салатов, соусов и др. блюд.
- Для картофеля нормы отходов приняты действующие с

с 01.09- 31.10 (25%),

с 31.10-31.12 (30%),

с 31.12-28.02 (35%),

с 29.02-01.09 (40%).

Соответственно к норме нетто на картофель, указанному в меню, необходимо прибавить

с 01.09-31.10 (33,5%),

с 31.10-31.12 (43%),

с 31.12-28.02 (54%),

с 29.02-01.09 (67%).

-Нормы вложения сыра в рецептурах приведены на сыр российский

- В рецептурах супов, соусов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

- При приготовлении блюд с репчатым луком, лук рекомендуется бланшировать

- Для повышения витаминной ценности блюд, улучшения их вкуса и аромата необходимо использовать свежую зелень (укроп, петрушка,) 2-3 грамма на порцию или салат, зеленый лук 5-10 грамм на порцию, при этом соответственно увеличивается выход блюд.

-Горячие блюда (супы, соусы, горячие напитки, вторые блюда и гарниры) при раздаче должны иметь температуру +65°C; холодные закуски, салаты, напитки – не ниже +15°C.

-При отсутствии, каких- либо продуктов, блюдо можно заменить на другое, воспользовавшись технологическими картами блюд для замены, а так же можно использовать карты, чтобы разнообразить меню. Блюда заменяются по аналогичному составу основных продуктов, входящих в рецептуру используя технологические карты из набора одноименной группы технологических карт, например в группе «Блюда, из картофеля», «Блюда из овощей» и.т.д. имеются несколько взаимозаменяемых технологических карт.

(Например: каша гречневая - каша пшеничная, плов бухарский; котлета с рисом - плов из говядины, ежики; макаронные изделия- макароны отварные со сливочным маслом, макаронные изделия отварные с овощами, макаронные изделия с тертым сыром; сырники творожные - вареники ленивые, суфле творожное; суп с клецками - суп с домашней лапшой, суп с вермишелью; голубцы ленивые - капуста тушенная с мясом, голубцы ленивые (бигус); запеканка картофельная с отварным мясом - суфле из отварного мяса и картофельное пюре, рулет мясной с яйцом и картофельное пюре; овощи тушенные в молочном соусе - рагу овощное, и.т.д.)

- В меню-раскладке, блюда, имеющие групповое название: салаты овощные, фрукты, используются продукты, имеющиеся в наличии. Можно заменять салаты, не допуская повторов с смежные дни используя технологические карты в папке «салаты овощные»

- Овощные салаты и блюда из овощей необходимо менять в зависимости от сезона овощей: (помидоры, огурцы, редис, сл. перец, кабачки и.т.д.) В весенне-летний период салаты из овощей урожая прошлого года без тепловой обработки запрещены, поэтому в этот период рекомендовано производить замену на сезонные салаты. Имеется раскладка на весенне-летний период.

- Фрукты меняются в зависимости от наличия или заменяются на свежемороженые или сушеные фрукты и ягоды, соки. На 2 завтрак можно давать фруктовые и овощные соки, особенно рекомендуется их употреблять в летний период.

- При отсутствии или недостаточном выполнении нормы какой - либо группы продуктов при подсчете натуральных норм за 10 дней, можно их дать в большем кол-ве в следующие 10 дней, воспользовавшись картотекой блюд на замену.

- Нормы молока на каши и напитки могут меняться, соответственно меняется норма воды.

- В меню раскладке указывается говядина 1 категории б/к (х/о 9%), для расчета костной говядины необходимо к массе, указанной в нетто в раскладке прибавить 36% (для расчета массы брутто) Потеря веса при холодной обработке костной говядины составляет 26,4%. Говядина костная разрешена с содержанием костей не более 20% к общей массе.

Холодные блюда и закуски

- Обработку продуктов для приготовления холодных блюд и закусок необходимо производить в строгом соответствии с установленными санитарными правилами и технологическими требованиями.

- Для обеспечения сохранности витаминов в блюдах, овощи, подлежащие отвариванию в очищенном виде, чистят непосредственно перед варкой и варят в подсоленной воде (кроме свеклы).

- Овощи, предназначенные для приготовления винегретов и салатов, варят в кожуре, охлаждают; очищают и нарезают вареные овощи в холодном цехе или в горячем цехе на столе для вареной продукции. Варка овощей накануне дня приготовления блюд не допускается.

- Листовые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, следует тщательно промывать проточной водой и выдержать в 3% растворе уксусной кислоты или 10% растворе поваренной соли в течение 10-минут с последующим ополаскиванием проточной водой и просушиванием.

- Изготовление салатов и их заправка осуществляется непосредственно перед раздачей. Перемешивать продукты следует осторожно, чтобы сохранить их форму нарезки.

Незаправленные салаты допускается хранить не более 2 часов при температуре плюс 4 ± 2 °С. Салаты заправляют непосредственно перед раздачей. В качестве заправки салатов следует использовать растительное масло. Хранение заправленных салатов может осуществляться не более 30 минут при температуре 4 ± 2 °С. Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

- Для заправки салатов рекомендуется готовить и использовать сахарный сироп, если в рецептуру блюда входит сахар.

- Выходы блюд и закусок, приведенные на одну порцию могут быть уменьшены в соответствии с требуемой калорийностью

Салаты при отпуске укладывают горкой в салатник. Температура подачи 15С.

Супы

- Супы можно готовить вегетарианские и на бульоне.

- Мясной бульон готовят, когда необходимо отварить мясо для подачи к супу или для приготовления вторых блюд из отварного мяса. В случае, если на второе блюдо не используется отварное мясо, готовятся вегетарианские супы или выписывается мясо для приготовления мясного бульона, по 12 грамм из расчета на 200 грамм супа.

В рецептурах, где не указан вид бульона, можно использовать любой бульон (мясной, куриный, рыбный):

- Нормы жира (масла): при приготовлении супов на бульоне норма вложения жира не должна превышать 1 грамма на 100 грамм супа. Норма жира для вегетарианских супов не превышает 2 гр на 100 грамм. Жир используется для припускания овощей и томатного пюре.

- Нормы закладки сметаны: 9-11 грамм на порцию 200 грамм.

- При отсутствии овощей, которые входят в рецептуру в небольшом кол-ве, они могут быть заменены другими соответствующими овощами, входящих в рецептуру.

- Для улучшения вкуса щей, борщей, овощных супов, можно добавлять сладкий перец, свежие помидоры по 10 грамм на порцию супа массой нетто, соответственно меняется норма закладки других овощей.

- Замена одних продуктов на другие производится в соответствии с таблицей замены продуктов СанПиН 2.4.1.3049-13

- Специи и соль в некоторых рецептурах не указаны, но их следует вводить во все супы, кроме молочных и сладких в следующих количествах: лавровый лист 0,004г, соль 0,3-0,5 на 100 г супа. Соль кладут за 10 минут до окончания варки. Зелень добавляется в мелко нарезанном виде во все супы кроме молочных и сладких в количестве 0,45-0,75 на 100 грамм супа

- При приготовлении супов следует строго придерживаться установленных сроков варки продуктов и закладывать их в котел в необходимой последовательности следует помнить, что при длительной варке теряется значительная часть витаминов, снижаются вкусовые качества супов. Картофель и другие продукты перевариваются, теряют свою форму.

- При варке супов, в которые входят соленые продукты в первую очередь закладывают картофель и варят его до готовности, затем добавляют продукты, содержащие кислоту, т.к в кислой среде картофель не разваривается и остается твердым.

- С момента приготовления до отпуски первые и вторые блюда могут находиться на горячей плите не более 2 часов.

- После закладки каждого вида продукта бульон доводят до кипения.

Блюда из овощей

- Для приготовления горячих блюд продукты подвергают варке, припусканию, тушению, запеканию.
- При варке картофель и овощи кладут в кипящую подсоленную воду (0,7л на 1 кг овощей)
- Свеклу, морковь, горох варят без соли, так как она ухудшает их вкусовые качества.
- Овощи, имеющие зеленую окраску, варят в большом кол-ве воды при открытой крышке, при бурном кипении.
- При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов, следует соблюдать следующие правила: кожуру овощей чистят тонким слоем, очищают их непосредственно перед приготовлением; закладывают овощи только в кипящую воду, нарезав их перед варкой; свежую зелень, добавляют в готовые блюда во время раздачи.
- Овощи, легко выделяющие влагу (кабачки, помидоры и др), припускают или тушат без добавления жидкости, при слабом кипении в закрытой посуде.
- Запекают овощи в жарочных шкафах при температуре 250-280С до образования золотистой корочки на поверхности изделия.
- При отсутствии овощей, которые входят в рецептуру в небольшом кол-ве, они могут быть заменены другими соответствующими овощами, входящих в рецепту

Блюда из круп. Каши.

- По консистенции каши делятся на рассыпчатые, вязкие и жидкие в зависимости от соотношения крупы и жидкости, взятых для варки
- Для каш, приготовленных на воде, берут 10 г соли. А для молочных и сладких-4-5 г на 1 кг каши.
- Количество масла, молока и сахара на блюдо, указанное в рецептурах допускается изменять. Каши можно отпускать с вареньем, джемом, повидлом-20-30 г на порцию.
- Готовить каши можно с овощами, фруктами, орехами, яйцами
- Используются каши, как самостоятельное блюдо, так и как гарнир
- Перед варкой каш крупу просеивают, перебирают и промывают проточной водой. Пшено, рисовую и перловую крупу сначала промывают теплой, затем горячей водой, пшеничную только теплой, манную, овсяную (геркулес) и другие дробленые крупы не промывают.
- Вязкие каши готовят на воде, молоке или молоке с добавлением воды. В готовой вязкой каше зерна должны быть полностью набухшими и хорошо разваренными. Вязкая каша представляет собой густую массу, при темп 60-70С она держится на тарелке горкой, не расплываясь
- Жидкие каши готовят из всех видов круп, кроме гречневой и ячменной, на молоке, смеси молока и воды, воде. Жидкими считаются каши, выход которых составляет 5-5,6 кг на 1 кг крупы. Готовят каши, так же как и вязкие. Но с большим количеством жидкости.
- К другому классу крупяных блюд относятся крупяные котлеты, биточки, зразы, пудинги и запеканки, особенно из манной крупы, обладающей благоприятными кулинарными свойствами. Эти блюда можно разнообразить, вводя в них различные фрукты, овощи, творог, сыр. Отпускают эти блюда с молочным, сметанным, фруктовым или сладким соусом.
- Вместо соуса можно использовать сгущенное молоко

Блюда из яиц

- Для приготовления блюд из яиц используют свежие куриные яйца (диетические и столовые).
- Обработку яиц перед использованием в любые блюда проводят в отдельном помещении либо в специально отведенном месте мясорыбного цеха, используя для этих целей промаркированные ванны и (или) емкости, возможно использование перфорированных емкостей, при условии полного погружения яиц в раствор в следующем порядке: I – обработка в 1-2 % теплом растворе кальцинированной соды; II – обработка в разрешенных для этой цели дезинфицирующих средствах; III – ополаскивание проточной водой в течение не менее 5 минут с последующим выкладыванием в чистую промаркированную посуду; не допускается хранить яйцо в кассетницах поставщика в производственных цехах пищеблока ДООУ.
- Омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят в жарочном шкафу, омлеты – в течение 8-10 минут при температуре 180-200 °С, слоем не более 2,5-3 см; запеканки – 20-30 минут при температуре 220-280 °С, слоем не более 3-4 см; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре 4±2 °С;
- яйцо варят 10 минут после закипания воды;

Блюда из мяса и рыбы

- В рецептурах технологических карт закладки сырья и выход готовой рыбы приводятся на рыбу филе (треска). Для установления норм закладки и выхода блюд из рыб, не указанных в рецептуре, следует руководствоваться данными из таблицы нормы потерь при холодной кулинарной обработки. (Так при поступлении рыбы потрошенной без головы к массе нетто, указанной в раскладке нужно прибавить 17%, рыбы б/г непотрошенная 37%))
- При приготовлении блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате; при приготовлении блюд не применяется жарка. Питание детей должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание и исключать жарку блюд, а также продукты с раздражающими свойствами.
- При кулинарной обработке пищевых продуктов необходимо соблюдать санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд:
- Котлеты, биточки из мясного или рыбного фарша, рыбу кусками запекают без предварительного обжаривания при температуре 250-280 град. в течение 20-25 мин.;
- Суфле, запеканки, гуляши, азу, бефстроганов готовят из вареного мяса (птицы); формованные изделия из сырого мясного или рыбного фарша готовят на пару или запеченными в соусе; рыбу (филе) кусками отваривают, припускают, тушат или запекают;
- При изготовлении вторых блюд из вареного мяса (птицы, рыбы), или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам, порционированное мясо подвергают вторичной термической обработке – кипячению в бульоне в течение 5-7 минут и хранят в нем при температуре +75°С до раздачи не более 1 часа;

НАПИТКИ

- В меню используются соки промышленного производства для детей в зависимости от их возраста. Самостоятельное производство соков запрещено. Компоты, напитки, морсы из ягод, кисели из натуральных продуктов (использование концентратов запрещено), чай, какао, кофейные напитки злаковые, суррогатные. Молоко в кипяченом виде, кефир и другие молочнокислые продукты, разрешенные для детского питания. Нормы молока, сахара для напитков (какао, кофейный напиток, чай) могут изменяться в зависимости от категории детей, посещающих детский сад. Нормы продуктов с изменениями указаны в меню-раскладке.

При отсутствии в меню витаминизированного напитка, в этот день проводится «С» витаминизация 3-го блюда согласно инструкции указанной в «СанПиН 2.4.1.3049-13».

При производстве кулинарной продукции для детей следует руководствоваться требованиями к обработке сырья и производству продукции, предусмотренными СанПиН 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья. Санитарно-эпидемиологические правила раздел 8» и СанПиН 2.4.1.3049-13" «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» раздел 13, 14, 15, 16.

*Блюда из
картофеля*

РУЛЕТ ИЛИ ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Картофель	120	90
Яйца	1/8	5
Сметана	2	2
Сухари	2	2
Масло подсолнечное рафинир. для смазки противня	1	1
Фарш:		
Вода или молоко	6	6
Масло сливочное несоленое	2	2
Яйцо	1/10	1/10
Капуста	15	12
Лук	8	6,72
Соус сметанный или молочный	30	30
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0.2	0.2
Выход		100/30

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
3,6/0,33	4,37/116	17,04/2,32	122,2/21,7	65,25	1,04	0,09	0,13	9,18

Способ приготовления: Сырой очищенный картофель, варят подсолненной воде, воду сливают, картофель обсушивают и протирают горячим. Протертый картофель, охлажденный до t 40-50С, добавляют яйца (яйца предварительно обрабатываются согласно СанПиН 2.4.1 2660-10), массу хорошо перемешивают и делят пополам. Одну половину укладывают на смазанный маслом противень слоем 1 см, кладут на него фарш слоем 1 см., закрывают оставшейся картофельной массой. Высота запеканки 3 см. Поверхность выравнивают, смазывают сметаной, наносят рисунок, посыпают сухарями, взбрызгивают маслом и запекают при температуре 250С 15 минут. Для рулета картофельную массу выкладывают в виде прямоугольника толщиной 1,5 см на влажную чистую салфетку, на середину кладут фарш и, приподнимая края салфетки формируют рулет, диаметром не более 4-5 см. Рулет перекладывают швом вниз на противень, смазанный маслом, смазывают поверхность сметаной, , посыпают сухарями, делают 2-3 прокола для выхода пара и запекают при температуре 220-240С 25-30 минут до образования легкой румяной корочки.

Для фарша: Капусту, лук шинкуют мелкой соломкой и припускают, добавляя молоко и масло. В горячие овощи кладут сваренные вкрутую рубленые яйца, соль и перемешивают.

Готовые изделия режут на порции.

Отпускают, подливая соус молочный или сметанный.

Температура подачи t 65С.

Требование к качеству: Поверхность изделия равномерно окрашена, без подгорелых мест, трещин и разрывов, консистенция нежная, не тягучая, вкус в меру соленый, свойственный картофелю с овощами

КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Картофель 25% х/о	93	70
Морковь	12	10
Петрушка(корень)	4,4	3
Лук репчатый	9,6	8
Горошек зеленый консервированный	12	8
Масло сливочное	3	3
Соус:		
Вода питьевая	15	15
Масло сливочное	0,5	0,5
Мука пшеничная	0,5	0,5
Томат пюре	3	3
Морковь	1	0,8
Лук репчатый	1	0,8
Петрушка корень	0,8	0,6
Сахар песок	0,2	0,2
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
2,07	3,53	13,55	94,31	18,9	0,75	0,07	0,05	5,06

Способ приготовления:

Подготовленные очищенные овощи (картофель, морковь, корень петрушки) нарезают дольками, лук репчатый шинкуют и слегка припускают по отдельности в небольшом количестве воды или бульона с добавлением масла сливочного. Затем овощи соединяют, добавляют к ним соус красный основной, соль поваренную йодированную и тушат. За 5 мин до готовности добавляют горошек зеленый консервированный, предварительно прогретый в собственном отваре при слабом кипении в течение 5 мин.

Примечание. Допускается взамен овощей свежих использовать соответствующие овощи свежие быстрозамороженные в тех же количествах (нетто), Их используют без предварительного размораживания.

СОУС: морковь, лук репчатый, корень петрушки очищают, мелко шинкуют соломкой и припускают в небольшом количестве воды или бульона мясного с добавлением масла сливочного в течение 10-15 мин, затем добавляют томат-пюре и припускают еще 10-15 мин. Муку пшеничную просеивают, подсушивают на сковороде (без масла) до светло-желтого цвета, периодически помешивая, охлаждают до температуры 60-70 С, добавляют 1/4 часть горячего бульона (воды), вымешивают до образования однородной массы, затем добавляют оставшийся бульон (воду), масло сливочное и варят при слабом кипении, помешивая, в течение 20-30 мин. Готовый белый соус соединяют с припущенными овощами и томатом-пюре и варят в течение 25-30 мин. В конце варки добавляют соль поваренную йодированную, сахар-песок. Готовый соус процеживают, протирая при этом в него разварившееся овощи, и доводят до кипения.

Температура подачи: не ниже 65 С.

Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Картофель (с 01.09.- 31.10. х/о 25%)	*	80
Молоко, стерилизованное или пастеризованное 2,5% или 3.2% жирности витаминизированное	28	28
Масло сливочное несоленое	2,5	2,5
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0.3	0.3
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
2,38	2,84	14,13	91,63	36,72	0,49	0,07	0,07	2,09

Способ приготовления:

Очищенный картофель укладывают в посуду (слоем 50 см), заливают кипящей подсоленной водой, что бы она покрыла картофель на 1 см и варят до готовности при слабом кипении. Отвар сливают, горячий картофель просушивают и протирают в горячем состоянии через протирочную машину. В протертый картофель добавляют в 2-3 приема горячее кипяченое молоко и доведенное до кипения сливочное масло. Смесь прогревают, взбивая, при темп 100С, тщательно перемешивая 5-6 минут до получения пышной однородной массы.

Требования: Цвет бело – кремовый, консистенция густая, пышная, однородная, без комочков непротертого картофеля, вкус и запах нежный, с ароматом молока и сливочного масла.

Не допускается: Цвет с синеватым оттенком, с темными глазками, кусочки не протертого картофеля, запах подгорелого молока, вкус водянистый

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Картофель (с 31.10 по 31.12 х/о – 30%)	*	89
Молоко, стерилизованное или пастеризованное 2,5% или 3.2% жирности витаминизированное	30	30
Масло сливочное несоленое	3	3
Мука пшеничная	2	2
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0.3	0.3
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
2,09	4,69	18,14	121,64	40,46	0,74	0,08	0,09	7,28

Способ приготовления:

Очищенный мелкий целиком, дольками или крупный кубик картофель заливают горячей водой. Так, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, кладут соль, закрывают крышкой, доводят до кипения до полуготовности. Затем отвар сливают, добавляют горячее молоко. варят до готовности, вводят разведенную молоком холодную мучную пассеровку и , помешивая, доводят до кипения.

Используют как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира.

При отпуске поливают растопленным, доведенным до кипения, сливочным маслом, можно украсить зеленью. Температура подачи 65С

Требования: Форма клубней и нарезки должна сохраниться. Цвет от белого до желтоватого. Потемнение картофеля не допускается. Консистенция рыхлая. Картофель частично разварен. Соус густоты сметаны.

*Блюда из круп и
макаронных
изделий*

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Крупа гречневая ядрица	33	33
Вода питьевая	70	70
Масло сливочное несоленое	3,0	3,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,2	0,02
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится											
Пищевые вещества, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
3,65	2,97	21,82	0,02	0,13	0,07	1,63	0	9,48	90,1	135,08	3,02
Энергетическая ценность (ккал) 128,73											

Технология приготовления: крупу гречневую перебирают, промывают в теплой воде. Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую воду. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Добавляют масло сливочное. Кашу варят до загустения, помешивая. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упреть; за это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет.

Для упревания каши гречневой из ядрицы быстрорастваривающейся требуется 1-1,5 часа.

При варке в наплитной посуде кашу для упревания следует поставить в жарочный шкаф или оставить на плите при минимальном нагреве. При варке в пищеварочном котле после набухания крупы уменьшают нагрев, закрывают котел крышкой и доводят кашу до готовности.

Температура подачи: 65±5° С.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

Требования:

Зерна крупы хорошо набухшие, разварены. Консистенция зерен мягкая. Цвет светло-коричневый. Вкус и запах свойственные набору продуктов без признаков вкуса пригорелой каши.

КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ «ГЕРКУЛЕС» МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Овсяные хлопья «Геркулес»	12	12
Молоко, стерилизованное или пастеризованное 2,5% жирности витаминизированное	75	75
Вода	25	25
Масло сливочное несоленое	2	2
Сахар - песок	2	2
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0.2	0,2
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
3,43	3,62	13,46	99,82	80,65	0,15	0,005	0,1	0,39

Способ приготовления:

В кипящую смесь молока и воды положить соль, сахар, всыпать подготовленную крупу при активном помешивании сверху вниз, и варить до загустения, непрерывно помешивая 20 минут. . Сливочное масло довести до кипения в эмалированной посуде, добавить в готовую кашу и все тщательно перемешать.

Температура подачи: 65±5°C

Требования: Каша хорошо растекается по тарелке. Зерна крупы хорошо набухшие, разварены. Консистенция зерен мягкая. Цвет . Вкус и запах свойственные набору продуктов без признаков вкуса пригорелой каши.

КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Пшеничная крупа	12	12
Молоко, стерилизованное или пастеризованное 2,5% жирности	75	75
Вода	25	25
Сахар - песок	2	2
Масло сливочное несоленое	2	2
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,2	0,2
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
3,43	3,62	13,46	99,82	80,65	0,15	0,005	0,1	0,39

Способ приготовления:

Крупу засыпают в кипящую воду и варят 20-30 минут, после чего добавляют кипящее молоко, соль, сахар и варят кашу до загустения, затем упревают на водяной бане при закрытой крышке. При отпуске заправляют доведенным до кипения сливочным маслом.

Температура подачи 65С

Требования:

Цвет светло-коричневатый. Зерна полностью хорошо разварены. Консистенция каши нежная, слегка расплывчатая. Вкус и запах свойственные набору продуктов, без признаков вкуса пригорелой каши

КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Масло сливочное несоленое	2	2
Сахар - песок	2	2
Молоко, стерилизованное или пастеризованное 2,5% жирности	75	75
Вода	25	
Крупа рисовая	12	12
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,2	0,2
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
3,43	3,62	13,46	99,82	80,65	0,15	0,005	0,1	0,39

Способ приготовления: В кипящую воду кладут соль, сахар, всыпают подготовленную крупу и варить до полуготовности слегка помешивая около 20 минут до размягчения. Затем добавить горячее молоко и продолжают варить кашу при слабом кипении до загустения, затем упаривают при закрытой крышке. Перед отпуском заправляют доведенным до кипения сливочным маслом.

Температура подачи: 65±5°C

Требования: Цвет белый. Зерна полностью хорошо разварены. Консистенция каши нежная, слегка расплывчатая. Вкус и запах свойственен набору продуктов, без признаков вкуса пригорелой каши.

«Норма молока может быть увеличена, соответственно норма воды уменьшится»

СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (РИС ОТВАРНОЙ, ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ)

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Крупа рисовая	28	28
Масло сливочное несоленое	3,5	3,5
Морковь/масса припущенной моркови	20	16/15
Лук репчатый/масса припущенного лука	5	4,2/2,1
Масло растительное	2	2
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0.5	0.5
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится											
Пищевые вещества, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
3,01	3,9	16,93	0,01	0,16	0,08	1,13	8,3	25,07	30,7 4	77,96	0,61
Энергетическая ценность (ккал) 115,86											

Способ приготовления:

Подготовленный рис кладут в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении. Подготовленные морковь и репчатый лук (замороженные овощи - не размораживая) припустить в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла. В готовую рисовую кашу добавить доведенное до кипения сливочное масло, припущенные овощи, соль и все и перемешать. Подавать в качестве гарнира к блюдам из мяса, рыбы и птицы.

Температура подачи: 65±5°C

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Макаронные изделия	28	28
Масса отварных макарон		80
Масло сливочное	2	2
Морковь	18	14,4
Лук репчатый	10	8,4
Зелень свежая	1	0,7
Томат	2	2
Масло сливочное для пассирования	1	1
Масло растительное для пассирования	0,5	0,5
Масса пассированных овощей		20
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
3,44	4,24	22,14	140,38	19,41	0,6	0,05	0,02	2,5

Способ приготовления: Длинные макароны разламывают на мелкие части. Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воде (на 1 кг макарон берут 6 л. воды и 50 гр. соли). время варки зависит от вида макаронных изделий. Проверяют на готовность на разрезе - не должно быть прослойки непроваренной муки. Морковь, корень петрушки шинкуют тонкой соломкой, лук нарезают полукольцами, затем ошпаривают. Овощи пассируют с добавлением сливочного и растительного масла, воды или овощного отвара, затем добавляют томат и пассируют еще 7- 10 минут.

Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3- 4 см, заправляют растопленным сливочным маслом, добавляют пассированные с томатом овощи, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140- 160 С 5 минут.

Допускается подавать готовые отварные макароны не смешивая с тушенными овощами отдельно.

Температура подачи: 65±5°С

Требования: Макаронные изделия должны сохранить форму, увеличение в объеме в 3 раза, должны хорошо отделяться друг от друга. Цвет овощей оранжевый. Вкус и аромат пассированных овощей, томата, в меру соленный. Не допускается переваривание и недоваривание макаронных изделий и привкус сырого томата- пюре.

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Молоко	75	75
Вода	40	40
Макаронные изделия	7	7
Сахар	2	2
Масло сливочное	2,5	2,5
Выход		100

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
2,97	4,43	8,25
Энергетическая ценность 83,62 Вит С 0,45		

Способ приготовления:

Вермишель (или лапшу) засыпать, помешивая, в кипящую подсоленную воду и отварить до готовности в течение 5-7 минут, откинуть на сито, дать стечь воде. Затем в кипящее молоко добавить сахар и заложить отварные макаронные изделия, довести до кипения и варить еще минут 5. Сливочное масло растопить в эмалированной посуде, прокипятить, добавить в готовую вермишель, все тщательно перемешать и прокипятить.

Требования:

Цвет белый. Макаронные изделия хорошо разварены, не слипшиеся. Вкус и запах свойственные отварной вермишели и молока.

СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Молоко	75	75
Вода	25	25
Крупа рисовая	7	7
Сахар	2	2
Масло сливочное	2,5	2,5
Выход		100

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
2,89	3,86	10,17
Энергетическая ценность 86,76 Вит С 0,45		

Способ приготовления:

Рисовую крупу варят в подсоленной воде до полуготовности 10-15 мин, затем добавляют горячее молоко, кладут сахар, соль и варят до готовности. Готовый рис в молоке заправляют доведенным до кипения сливочным маслом. Температура подачи t 65С.

Требования к качеству: Крупа хорошо набухла, но не разварилась. Цвет белый, вкус сладковатый слабосоленый, без привкуса и запаха подгорелого молока.

КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ («ДРУЖБА»)

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Пшено	6	6
Крупа рисовая	6	6
Вода	40	40
Молоко, стерилизованное или пастеризованное 2,5% или 3,2% жирности витаминизированное	75	75
Сахар - песок	2	2
Масло сливочное несоленое	2	2
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,2	0,2
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
3,43	3,62	13,46	99,82	80,65	0,15	0,005	0,1	0,39

Технология приготовления: крупу перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой. В кипящую воду закладывают подготовленное пшено и варят 10-15 минут помешивая. Затем всыпают подготовленный рис и варят 5-10 минут, потом добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, периодически помешивая до готовности. В готовую кашу добавляют доведенное до кипения сливочное масло и все тщательно перемешивают.

Температура подачи: 65±5°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

Требования:

Зерна полностью разварены. Консистенция каши нежная. Вкус и запах свойственные набору круп, без признаков вкуса пригорелой каши.

(Норма молока может быть увеличена, соответственно норма воды уменьшится)

КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Масло сливочное несоленое	2	2
Сахар - песок	2	2
Молоко, стерилизованное или пастеризованное 2,5% жирности витаминизированное	75	75
Вода	25	25
Крупа манная	11	11
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,2	0,2
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится											
Пищевые вещества, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
3,32	3,59	12,8	0.13	0.02	0.09	0.22	0,39	91.05	15.3	82.9	0.18
Энергетическая ценность (ккал 96,65)											

Способ приготовления:

Молоко доводят до кипения, добавляют кипящую воду, соль, сахар, когда смесь закипит, быстро всыпают, при постоянном помешивании, тонкой струей манную крупу. Варят 15 минут. Манная крупа заваривается через 20-30 сек и если за это время не всыпать всю крупу, то образуются комки.

Температура подачи 65С При подаче кашу заправляют доведенным до кипения сливочным маслом.

Требования:

Цвет белый. Зерна крупы полностью набухшие, хорошо разварены. Консистенция нежная, слегка расплывается. Вкус и запах свойственные набору продуктов, без признаков вкуса пригорелой каши, комков и засохших пленок.

КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Пшено	12	12
Молоко, стерилизованное или пастеризованное 2,5% жирности витаминизированное	75	75
Вода	25	25
Сахар - песок	2	2
Масло сливочное несоленое	2	2
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,2	0,2
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
3,43	3,62	13,46	99,82	80,65	0,15	0,005	0,1	0,39

Способ приготовления:

крупку перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой. В кипящую воду кладут подготовленную крупу и варят до полуготовности. Затем добавляют соль, сахар, горячее молоко, варят, периодически помешивая, до готовности. В готовую кашу добавляют доведенное до кипения сливочное масло, и все тщательно перемешивают.

Температура подачи: 65±5°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

Требование:

Цвет светло-желтый. Зерна крупы полностью хорошо разварены. Консистенция нежная, слегка расплывчатая. Вкус и запах свойственные набору продуктов, без признаков подгорелой каши.

«Норма молока может быть увеличена, соответственно норма воды уменьшится»

Блюда из птицы

КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЯ, ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУР

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Куры (потрошенные 1 категории) или филе кур из грудной части	121 60	107 56
При подготовке х/о 11,5% Удаление кожи и костей 47%		56
Хлеб пшеничный	8	8
Молоко или вода	10	10
Яйца куриные	1/10	4
Масло сливочное	1	1
Масса полуфабриката	-	79
Масса готовых биточков		70
Масло растительное для противня	1	1
т/о 12%		
Выход		70

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
11,81	12,8	4,79	181,18	22,56	1,79	0,04	0,1	0,05

Способ приготовления: Мякоть птицы без кожи пропускают через мясорубку. Измельченное мясо соединяют с замоченным в воде или в молоке черствым пшеничным (высшего сорта) хлебом, кладут соль, хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку второй раз. Добавляют взбитое яйцо и выбивают. Из готовой котлетной массы формуют котлеты, биточки или шницели, укладывают на смазанный маслом противень, подливают горячей воды и припускают при закрытой крышке до готовности -20-25 минут, при температуре 260-280С

Отпускают биточки с гарниром, можно с соусом.

Температура подачи 65С

Гарниры: крупяное блюдо, пюре картофельное, овощные блюда.

Соусы: молочный, сметанный, томатный, томатный со сметаной

Требования к качеству: Внешний вид- изделия сохранили форму, без трещин. Гарнир расположен сбоку в виде горки. Цвет - на разрезе серый. Вкус в меру соленый, свойственный отварному мясу кур. Консистенция пышная, не мажущаяся

СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Куры 1 категории или	135	119
Масса отварной курицы		86
Масса мякоти кур без кожи и костей		46
Или филе кур	80	73
Масса отварного филе		52
Молоко, стерилизованное или пастеризованное 2,5% или 3,2% жирности витаминизированное	18	18
Мука пшеничная высшего сорта	3	3
Вода или бульон	3,3	3,3
Масса соуса	20	
Яйца куриные	1/3	13
Масло сливочное несоленое	3	3
Масло растительное	2	2
Масса полуфабриката		82
Т/о- запекание -8 %		
Выход		75

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
18,41	21,93	3,55	284,48	32,22	1,38	0,05	0,14	0,07

Способ приготовления: Мякоть отварных кур дважды пропустить через мясорубку, нагреть при помешивании до температуры 100С в течении 5 минут, охладить до температуры 50С. Затем в массу постепенно ввести молочный соус средней густоты (для соуса муку разводят горячим молоком и бульоном и проваривают 10-15 минут), добавить желтки яиц (яйца предварительно обрабатываются согласно СанПин 2.4.1. 2660-10) и растопленное сливочное масло. Массу перемешать, добавить белки яиц, взбитые в густую пену. Все осторожно вымесить, выложить на противень, смазанный растительным маслом слоем 3 см, разровнять и запечь до готовности. Запекать при t 220-250° до образования на их поверхности мягкой корочки 20 минут. Готовность определяют по уплотнению массы, она отделится от стенок формы или противня.

Суфле отпускают с гарниром, в конце приготовления суфле можно полить растопленным, доведенным до кипения, сливочным маслом

Температура подачи: 65±5°С **Требования:** Консистенция суфле однородная, рыхлая, нежная. Цвет беловато-серый. Вкус и запах свойственные набору продуктов.

Блюда из овощей

КАПУСТА ТУШЕНАЯ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Капуста белокочанная (х/о - 20%) или квашенная (х/о 30%)	120	96
Морковь красная (до 01. 01 х/о - 20%)	17	13,6
Томат-паста	2	2
Мука пшеничная высшего сорта	1,5	1,5
Лук репчатый	15	12,6
Масло сливочное несоленое	2	2
Масло растительное	1,5	1,5
Зелень	0.5	0.5
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0.25	0.25
Вода питьевая	80	80
т/о- тушение - 20%		
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
1,96	1,95	9,37	63,12	46,99	0,57	0,03	0,04	15,75

Способ приготовления:

Капусту нарезают шашками или соломкой, варят в кипящей подсоленной воде 5-10 минут, затем отвар сливают. Морковь и лук припускают в воде с добавлением сливочного масла и томат пасты. Муку подсушивают на раскаленной сковороде. В отваренную капусту добавляют припущенные овощи, растительное масло и тушат 5-10 минут. Затем добавляют подсушенную муку, разведенную водой (в соотношении 1:2), соль и тушат до готовности. Перед подачей посыпают зеленью.

Температура подачи: 65±5°C

Требования: Консистенция капусты мягкая. Вкус и запах свойственные тушеной капусте.

ГУ НИИ питания РАМН

ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Капуста белокочанная	67	53,6
Морковь красная (до 0.10.1 - 20%)	40	32
Лук репчатый	11	9,2
Горошек зеленый консервированный	25	18
Масло растительное	1	1
Масло сливочное несоленое	1,5	1,5
На соус:	15	15
Мука пшеничная высшего сорта	1,5	1,5
Сметана 15% жирности	3	3
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0.3	0.3
Т/о 20%		
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится											
Пищевые вещества, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe
2,45	3	9	0,002	0.12	0.1	1.18	7.24	41.13	32.2	77.8	0.89
Энергетическая ценность (ккал) 74											

Способ приготовления: Очищенные морковь, репчатый лук нарезают дольками. Капусту рубят и отваривают в подсоленной воде до готовности. Зеленый горошек припускают в небольшом кол-ве воды. Морковь и репчатый лук припускают в небольшом кол-ве воды с добавлением сливочного и растительного масла. В подготовленную посуду закладывают все овощи, кроме горошка и тушат 15-20 минут. За 5 минут до готовности кладут припущенный зеленый горошек. В овощи добавляют сметанный соус и продолжают тушить 5-7 минут.

Требования: Овощи должны сохранять форму нарезки, мягкие. Вкус и запах характерный для тушеных овощей и сметанного соуса.

РАТУ ОВОЩНОЕ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Картофель (с 01.09 по 31.10 х/о – 25%)	54	40,6
Капуста белокочанная (х/о 20%)	32	26
Морковь красная (х/о до 0.101 - 20%)	30	24
Лук репчатый	15	12,6
Молоко, 2,5% или 3.2% жирности Или соус сметанный	20	20
Масло сливочное несоленое	3	3
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0.3	0.3
Тушение 20%		
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
2,28	3,65	11,22	86,92	52,12	0,65	0,05	0,06	11,37

Способ приготовления:

Картофель, морковь очистить, нарезать дольками или кубиками и припустить в небольшом кол-ве воды со сливочным маслом до полуготовности. Белокочанную капусту нарезать шашечками и припустить в воде. Затем картофель и овощи соединить, залить горячим молоком, добавить соль и продолжать тушить до готовности.

Температура подачи: 65±5°C

Требования: Овощи должны сохранять форму одинаковой нарезки и величины. Консистенция мягкая, сочная, допускается часть разварившегося картофеля. Вкус и запах характерные для тушеных овощей.

ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Картофель	27	20
Морковь красная (до 0.10.1 - 20%)	25	20
Горошек зеленый консервированный натуральный	13	9,1
Масло сливочное несоленое	2,5	2,5
Капуста белокочанная	35	28
Соус молочный	35	35
Зелень	2	1,5
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0.3	0.3
Тушение 17%		
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
2,56	2,85	10,47	77,77	70,74	0,65	0,04	0,14	10,7

Способ приготовления:

Обработанные овощи нарезают крупными кусками 1*1 см, припускают по отдельности при закрытой крышке с добавлением масла слоем не более 10-12 см. Соединяют с зеленым горошком, молочным соусом средней густоты и кипятят 1-2 минуты.

Отпускают, укладывая горкой, посыпая зеленью.

Температура подачи: 65±5°C

Требования: Овощи имеют вкус слегка соленый с ароматом молока. Не допускается запах подгорелого молока и овощей. Цвет свойственный овощам. Консистенция мягкая. Форма нарезки сохранена.

МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Морковь	213	170
Масло сливочное	10	10
Чернослив	36	40*
Сахар - песок	5	5
Выход		200

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
3,21	7,42	38,41	233,26	103,84	2	0,08	0,13	3,83

Способ приготовления:

Очищенную морковь нарезают мелкими кубиками 0,3– 0,5 см и припускают с добавлением небольшого количества воды до полуготовности.

Чернослив заливают холодной водой на 10 минут, промывают в проточной воде, вынимая чернослив из воды (песок остается на дне), затем замачивают в горячей воде до набухания. Набухший чернослив нарезают мелкими кубиками, удаляя косточки. Соединяют чернослив с морковью, тушат до готовности при закрытой крышке 10 – 15 минут. Заправляют сахаром и сливочным маслом и тушат еще 3 – 5 минут.

Температура подачи: 65±5°C

Требования:

Вкус сладковатый, запах тушеной моркови и чернослива. Цвет светло-коричневый. Консистенция моркови мягкая, сочная.

*Указана масса отварного чернослива без косточек.

Блюда из творога

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Творог полужирный не более 9% жирности	92,5	92
Мука пшеничная	8	8
Яйца куриные	1/4	10
Сахар-песок	4	4
Мука пшеничная высшего сорта	4	4
Масло сливочное	3	3
Масло растительное для смазывания противня	2.0	2.0
Т/о – 15%		
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
17,17	13,47	13,06	242	146,26	0,77	0,06	0,28	0,23

Способ приготовления:

Творог протирают, добавляют яйцо (яйца предварительно обрабатываются согласно СанПин 2.3.6.1079-01), сахар, муку, тщательно перемешивают. Формируют круглые сырники толщиной 1,5 см, панируют их в муке, выкладывают на смазанный маслом противень и запекают в духовом шкафу при температуре 200-220С 20-30 минут. В конце поливают доведенным до кипения сливочным маслом

Не ставить противни с сырниками в неразогретый предварительно духовой шкаф.

Требования: Поверхность сырников ровная, без трещин. Форма круглая, приплюснутая. Корочка золотистая. Консистенция однородная, рыхлая. Цвет на разрезе светло-желтый. Вкус и запах свойственные набору продуктов.

ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ИЗЮМОМ ИЛИ С КУРАГОЙ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Творог полужирный (х/о протираение - 2%)	65	65
Яйца куриные	1/5	8
Молоко, стерилизованное или пастеризованное 3,2% жирности, витаминизированное	26,5	26,5
Крупа манная	5	5
Сахар-песок	5	5
Масло сливочное	2	2
Изюм или курага	4	4
Масло растительное для смазывания противня	0,5	0,5
Т/о запекание - 10%		
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
12,24	9,44	13,92	189,57	144,5	0,64	0,05	0,24	0,26

Способ приготовления:

Творог протирают, добавляют молоко, яйцо, (яйца предварительно обрабатываются согласно СанПин 2.3.6.1079-01), растопленное сливочное масло, сахар, промытый подготовленный изюм или курагу (курагу предварительно мелко нарезать), манную крупу, хорошо вымешивают.

Выкладывают слоем 3-4 см на противень, смазанный маслом, разравнивают, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу 20-30 мин. при 220-280°C.

Подают поливая фруктовым или сладким или молочным сладким соусом или растопленным, доведенным до кипения, сливочным маслом

Требования:

Поверхность ровная, без трещин, консистенция однородная. Цвет золотисто-желтый; вкус и запах, свойственные творогу.

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ ИЛИ С КУРАГОЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Творог полужирный (2% - протирание)	65	65
Крупа манная	5	5
Яйца куриные	1/5	8
Молоко, стерилизованное или пастеризованное 3.2 % жирности витаминизированное	26,5	26,5
Сахар - песок	5	5
Масло растительное для смазывания противня	0,5	0,5
Масло сливочное	2	2
Изюм или курага	4	4
Т/о – 10%		
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
12,24	9,44	13,92	189,6	144,5	0,64	0,05	0,24	0,26

Способ приготовления:

Творог протирают, добавляют сахар, манную крупу, молоко, яичный желток (яйца предварительно обрабатывают), перебранный, хорошо промытый в теплой кипяченой воде изюм или курагу, (курагу мелко нарезать), массу хорошо вымешивают. Белок яиц взбивают и осторожно вводят в приготовленную творожную массу, а затем выкладывают слоем не более 3-4 см на смазанный маслом противень и запекают при температуре 220-280°C 20-30 минут. После приготовления нарезают на порции и поливают растопленным (доведенным до кипения) сливочным маслом.

Требования:

Поверхность ровная, без трещин. Консистенция нежная, пышная. Цвет золотисто-желтый. Вкус и запах, свойственные творогу.

Блюда из яиц

ЯЙЦО КУРИНОЕ, ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Яйцо куриное диетическое	1	40
Выход		40

В 100 граммах данного блюда содержится											
Пищевые вещества, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
12.7	11.5	0.7	0.25	0.07	0.44	0,2	0	55	12	192	2.5
Энергетическая ценность (ккал) 157											

Способ приготовления:

Примечание: яйца куриные диетические обрабатывают согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

Технология приготовления: подготовленные яйца куриные диетические в скорлупе погружают в кипящую подсоленную воду (3 л воды и 40-50 г соли поваренной на 10 штук яиц) и варят после закипания в течение 8-10 мин. Для облегчения очистки скорлупы яйца куриные сразу же после варки погружают в холодную воду.

Сваренные вкрутую яйца куриные диетические используют после очистки от скорлупы для приготовления горячих и холодных блюд. Кроме того, яйца куриные диетические в скорлупе, сваренные вкрутую, подают как самостоятельное блюдо.

При подаче яиц куриных диетических, сваренных вкрутую, к первому блюду, яйцо закладывается в каждую порцию непосредственно при групповом порционировании (раздаче).

Температура подачи: 20±5°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента варки.

*Выпечка, фарши
для выпечки*

ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Мука пшеничная высшего сорта	44	44
Молоко, стерилизованное или пастеризованное 3.2 % жирности витаминизированное	22	22
Яйца куриные	1/8	5
Масло растительное	3,0	3,0
Масло сливочное несоленое	2,0	2,0
Дрожжи прессованные	2	2
Сахар	5	5
На фарш:		
Творог	25	25
Яйца	1/8	5
Сахар	3	3
Масло растительное для противня	1	1
Масса готового теста	88	
Масса готового фарша	30	
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0.2	0.2
Т.о 15%		
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
10,48	10,9	33,11	272	67,84	0,91	0,08	0,16	0,05

Способ приготовления:

Из муки, молока, яиц (яйца предварительно обрабатываются согласно СанПин 2.3.6.1079-01), сахара, масла, дрожжей и соли приготовить дрожжевое тесто, дать ему подняться (поставить в теплое место). Из дрожжевого теста формируют шарики, делают углубления, в которые закладывают творожный фарш. Выглаживают на противень, смазанный маслом, и выпекают при температуре 230-240°C 10-12 минут до образования румяной корочки на твороге.

Творожный фарш: творог пропускают через протирачную машину, затем добавляют яйца, сахар и тщательно перемешивают.

После полной расстойки ватрушки смазывают меланжем.

Требования к качеству: Форма ватрушек круглая, хорошо сохранена. Поверхность глянцевая, цвет корочки золотистый, до светло-коричневого. Вкус сладковатый, в меру соленый, с ароматом творога. Консистенция фарша однородная, без комочков не протертого творога, сладкий.

ТЕСТО ДРОЖЖЕВОЕ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Мука пш. в/с	565	565
Сахар	60	60
Масло сливочное	60	60
Яйца	1 шт	40
Соль	10	10
Дрожжи	20	20
Вода или молоко	270	270
Выход		1000

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
64,75	54,2	444,72	2525,68	139,3	5,08	0,99	0,41	0

Способ приготовления: Сдобное тесто готовят опарным способом:

В дежу вливают подогретую до температуры 35-40С воду (60-70% от общего количества), добавляют разведенные в воде и процеженные дрожжи, всыпают просеянную муку (35-60%) и перемешивают до получения однородной массы. Поверхность опары посыпают мукой, дежу накрывают крышкой и ставят в помещение с темп. не выше 30 С

Густая опара бродит 3,5 часа и увеличивается в объеме в 1,5-2 раза, жидкая при 100% воды-1,5 часа и увеличивается в объеме в 2 раза. Готовность опары определяют по появлению «морщин» на поверхности.

В готовую опару добавляют остальную жидкость с растворенными солью и сахаром, яйца, затем все перемешивают, всыпают оставшуюся муку и замешивают тесто. Перед окончанием замеса добавляют растопленное сливочное или растительное масло и замешивают до однородной консистенции.

Температура теста 28-30С. Дежу закрывают крышкой и оставляют на 2-2,5 часа для брожения.

За время брожения теста обминают 1-2 раза, чтобы удалить продукты брожения, угнетающие жизнедеятельность дрожжей, и для более равномерного распределения углекислого газа. Это позволяет получить изделие с хорошей пористостью. После 2 обминки тесто дозируют и формируют изделия.

Из безопасного теста готовят пироги закрытые, пирожки с различными фаршами, ватрушки.

Разделка: Готовое тесто перекладывают на стол (с деревянным покрытием, чтобы не допустить охлаждения теста), подпыленный мукой. Отрезают равный по толщине кусок, закатывают в длинный жгут и режут ножом или отрывают куски требуемой массы руками, формируют шарики. После короткой (8-10 мин.) расстойки производят окончательное формование изделий.

Требования к качеству: Выбродившее тесто увеличивается в объеме в 2,5 раза, при надавливании пальцем медленно выравнивается, поверхность выпуклая, тесто имеет приятный спиртовой запах

БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА»

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Мука пшеничная высшего сорта	48	48
Мука пшеничная на подпыл	1	1
Яйца куриные	1/10	4
Масло сливочное несоленое	2	2
Сахар – песок	4	4
Дрожжи прессованные	1,5	1,5
Молоко, стерилизованное или пастеризованное 2,5% или 3,2 % жирности витаминизированное	18	18
Масло растительное	2	2
Изюм	5	5
Масса готового теста	84	
Т.О.	15%	
Выход		70

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
6,1	5,03	40,06	229,19	26,73	0,75	0,07	0,06	0,09

Способ приготовления: Из дрожжевого теста, приготовленного опарным способом, формуют шарики массой 82 гр, кладут на смазанные маслом листы, на расстоянии 3-4 см друг от друга и ставят в теплое место для расстойки на 30-40 минут. Поверхность смазывают яйцом, делают 3-4 притиски изюмом. Выпекают в течении 8-10 минут при температуре 230С..

Требования к качеству: Форма булочек круглая, с 3-4 притисками изюма, форма хорошо сохранена. Поверхность глянцевая, цвет корочки от светло-коричневого до коричневого. Вкус сладковатый, в меру соленый, мякиш белый, равномерно пористый

БУЛОЧКА СДОБНАЯ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Мука пшеничная высшего сорта	71	71
Яйца куриные	1/8	5
Масло сливочное несоленое	4	4
Сахар – песок	5	5
Дрожжи прессованные	2	2
Молоко, стерилизованное или пастеризованное 2,5% или 3,2 % жирности витаминизированное	30	30
Масло растительное	4	4
Масса готового теста	121	
т/о 15%		
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
9	8,6	57,77	342,3	11,51	0,8	0,09	0,09	0,12

■

Способ приготовления:

В теплом молоке (30-35° С) развести дрожжи, добавить сахар, муку, яйца (яйца предварительно обрабатываются согласно СанПин 2.4.1.2660-10), масло, замесить тесто так, чтобы оно хорошо отставало, затем поставить в теплое место и дать подняться, после чего из теста разделить круглые лепешки, уложить их на противень, смазанный маслом, сверху смазать яйцом и маслом и выпекать в жарочном шкафу при температуре 230-240° С до готовности.

Требования к качеству: Булочка круглой формы, с блестящей поверхностью, от золотистой до коричневой окраски, форма не расплывчатая. Не допускается наличие трещин. Мякиш хорошо пропечен, с равномерной пористостью. Вкус теста сладковатый, в меру соленый.

ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОй

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Сахар - песок	3	3
Мука пшеничная высшего сорта	48	48
Молоко, стерилизованное или пастеризованное 3.2 % жирности витаминизированное	22	22
Яйца куриные	0,1	4
Масло растительное	2,0	2.0
Масло сливочное несоленое	2	2
Дрожжи прессованные	1,5	1,5
Яйцо для смазки пирожков	1/40	2
Масса теста		80
На фарш		
Капуста белокочанная (х/о – 20%, т/о – 21%)	40	32
Масса припущенной капусты		25,3
Масло сливочное несоленое	3.0	3.00
Яйца куриные	1/5	8
Масло растительное для противня	2,0	2.0
Масса фарша		30
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0.2	0.2
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
6,83	9,9	29,48	234,8	60,28	1,28	0,09	0,13	1,31

Способ приготовления:

Приготовить дрожжевое тесто. Для фарша мелко нашинковать белокочанную капусту, припустить ее в небольшом количестве воды с добавлением масла и соли до готовности. Охладить, добавить сваренное вкрутую и мелко нарезанное яйцо (яйца предварительно обрабатываются согласно СанПин 2.3.6.1079-01).

Из теста и фарша формовать закрытые пирожки с капустой, выложить их на противень, смазанный маслом, сверху смазать яйцом и выпекать при $t^{\circ}=200-240^{\circ}\text{C}$ в течение 15-20 минут.

Требования к качеству: Пирожки продолговатой формы, с блестящей поверхностью, от золотистой до коричневой окраски, форма не расплывчатая. Не допускается наличие трещин, вытекания фарша. Мякиш хорошо пропечен, с равномерной пористостью. Вкус теста сладковатый, в меру соленный, с ароматом продукта фарша.

*Десерты,
хлебобулочные
изделия*

ГРЕНКИ ДЛЯ СУПОВ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	285	200
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится											
Пищевые вещества, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
15.2	1.6	97.2	0	0.22	0.06	1.84	0	40	28	130	1.2
Энергетическая ценность (ккал) 476											

Способ приготовления:

Пшеничный хлеб очистить от корок, нарезать кубиками 10*10 мм, положить на противень и подсушить в духовке до хрустящего состояния. Корки хлеба используются для приготовления панировочных сухарей.

Гренки должны быть одинаковые по размеру, хрустящие, белого цвета. Не допускается наличие корочек батона.

КОНФЕТА ШОКОЛАДНАЯ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Конфета шоколадная	100	100
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
2,92	10,72	76,6	414	199	5	0,05	0,26	0

Способ приготовления:

Продукт производственного изготовления

ПЕЧЕНЬЕ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Печенье	100	100
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
7,5	11,8	74,4	436	29	2,1	0,08	0,05	0

Способ приготовления:

Продукт производственного приготовления

ХЛЕБ РЖАНОЙ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Хлеб ржаной	100	100
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
4,9	1	46	205	18	2,9	0,09	0,03	0

Способ приготовления:

Продукт промышленного производства.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 133/1 (изделие промышленного производства)

Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию массой нетто 100г	
	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Батон нарезной	100	100
Выход:	-	100

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
7,5	2,9	51,4

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
19,0	13,0	65,0	1,2

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0	0,11	0,03	0,9	0	-

Энергетическая ценность (ккал)
262,0

Готовый продукт промышленного производства.

Температура хранения и срок реализации: в соответствии с указаниями на упаковке.

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Хлеб пшеничный	100	100
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
7,6	0,8	48,6	2,32	20	1,1	0,11	0,03	0

Способ приготовления:

Продукт промышленного приготовления

Батон с сыром

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
<i>Батон нарезной</i>	25	25
<i>Сыр</i>	6,5	6
Выход		40

Пищевые вещества				Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	В ₁	В ₂	С
3,27	1,03	12,85	73,84			0,18

Способ приготовления:

Нарезать батон на порции, сверху положить кусочек сыра

Батон со сливочным маслом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
<i>Батон нарезной</i>	70	70
<i>Масло сливочное</i>	12	12
Выход		82

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
5,41	9,26	34,17	241,72	21.2	1.39	0.08	0.02	0

Способ приготовления:

Нарезать батон на порции, сверху намазать сливочное масло.

Блюда из мяса

ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Говядина б/к	39	35
Капуста белокочанная (х/о - 20%)	101	81/
Масса припущенной капусты (т/о 10%)		73
Крупа рисовая	9	9
Масса рассыпчатой каши		25
Масло подсолнечное рафинированное на противень	1	1
Масло сливочное	2,5	2,5
Лук репчатый	5	4
Яйцо	1/10	4
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия т/о- тушение – 20%	0.3	0,3
Выход		100/10

Пищевые вещества				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	С
9,28	6,91	11,85	147,18	9,88

Способ приготовления: Подготовленное мясо пропускают через мясорубку 2 раза. Рисовую крупу перебирают, промывают и варят рассыпчатую рисовую кашу. Мясо соединяют с отваренным рисом, добавляют соль и перемешивают. Нарезанный лук бланшируют, пассеруют с добавлением ½ нормы масла. Белокочанную капусту нарезают мелкой рубкой, закладывают в кипящую подсоленную воду, варят до полуготовности, перекладывают в дуршлаг, дают стечь отвару. Подготовленные лук и капусту соединяют с мясом и рисом, взбитым яйцом (обработанным согласно СанПиН) перемешивают, формируют изделия в виде котлеток или колбасок овальной формы по 2 штуки на порцию, выкладывают на противень смазанный растительным маслом, добавляют воду и тушат 30 минут при температуре 250С.

Отпускают голубцы с соусом сметанным, томатно-сметанным.

Требования: Изделия сохранили форму, капуста мелкая, вкус и запах свойственный тушеному мясу и капусте. **Температура подачи:** 65С

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ

Наименование продукта				Расход продукта на 1 изделие		
				Вес брутто, г	Вес, нетто, г	
Картофель (с 01.09. по 31.10 х/о-25%; т/о-3%)				83	62	
Масса отварного картофеля					60	
Протирание 3%					58	
Говядина 1-категории б/к				42	38	
Масса отварного мяса					25	
Лук репчатый				6	5	
Яйца куриные				1/8	5.0	
Молоко, стерилизованное или пастеризованное 3.2% жирности витаминизированное				22	22	
Масло подсолнечное рафинированное для смазывания противня				1	1	
Масло сливочное несоленое				2	2	
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия				0.5	0.5	
Масса полуфабриката					118	
Т/о – запекание - 11%						
Выход					100	

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
8,49	8,35	7,28	138,63	35,92	1,44	0,07	0,11	4,35

Способ приготовления: Мясо промыть, зачистить от сухожилий, сварить, охладить, нарезать на кусочки и 2 раза вместе с репчатым луком пропустить через мясорубку. Хорошо вымесить. Картофель очистить, промыть и сварить до готовности. Воду слить, картофель обсушить и протереть в горячем виде. В протертый картофель (охлажденный до 50°C) вводят сырое яйцо (предварительно обработанное согласно СанПиН 2.3.6.1079-01), молоко и хорошо вымешивают.

На противень, смазанный маслом, выкладывают 1/2 массы картофельного пюре. На него уложить мясной фарш, сверху накрыть оставшимся картофельным пюре, смазать маслом и запекать в жарочном шкафу 15-20 минут при температуре 250°-280° слоем не более 3-4 см

Требования: Поверхность ровная, без трещин. Вкус и запах свойственные картофелю с привкусом вареного мяса. **Температура подачи:** 65±5°C

КНЕЛИ ГОВЯЖЬИ С РИСОМ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Говядина б/к	91,3	83
Молоко	15	15
Яйцо	1/8	5
Масло растительное	1,5	1,5
Масло сливочное	1,5	1,5
Крупа рисовая	7	7
Масса рисовой каши		28
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0.2	0.2
Т/о запекание - 20%		
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
17,8	14,19	5,4	220,5	25	2,17	0,06	0,14	0,07

Способ приготовления:

Зачищенное мясо измельчают на мясорубке, смешивают с остывшей рисовой вязкой кашей и вновь измельчают на мясорубке. Затем массу взбивают вместе с яйцом, постепенно добавляя молоко и растопленное сливочное масло. В конце взбивания добавляют соль. Кусочек хорошо взбитой кнельной массы не тонет в горячей воде. Готовую кнельную массу разделяют на кнели, раскладывают в емкость разделенные шарики, в емкость, смазанную сливочным или растительным маслом, складывают в один ряд и запекают в жарочном шкафу при темп. 250-280С 20-25 минут или припускают с добавлением воды при закрытой крышке 15-20 минут до готовности.

Отпускают кнели с гарниром

Температура подачи 65 градусов. Гарнир - картофельное пюре или тушеная капуста.

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ: Кнели должны сохранять форму, без трещин, вкус в меру соленый. Консистенция сочная, пышная, нежная, на разрезе однородная.

КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ. ШНИЦЕЛИ МЯСНЫЕ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Говядина б/к	94	85
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	12,5	12,5
Молоко	15	15
Лук репчатый	12	10
Яйцо	1/6	5,8
Масло растительное для смазывания противня	1,5	1,5
Масло сливочное	1,5	1,5
Сухари панировочные или мука	3	3
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0.2	0,2
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится											
Пищевые вещества, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
17,83	13,64	8,97	0	0,06	0,12	3,8	0,84	12	20,3	162	2,3
Энергетическая ценность (ккал 229,66)											

Способ приготовления:

Зачищенное мясо измельчают на мясорубке, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченным в молоке, добавляют соль, перемешивают и вторично пропускают через мясорубку. Массу смешивают со взбитым яйцом, перемешивают, формуют котлеты- овально-приплюснутой формы, толщиной 1,5-2 см, биточки кругло-приплюснутой формы или шницель плоскоооальной формы, толщиной 1 см

Изделия панируют в сухарях или в муке, выкладывают на противень смазанный маслом, и выпекают в духовке при температуре 250-280С в течении 15-20 мин. Готовность определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности изделий, затем проверяют на разрезе. Поливают соусом или растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом.

Требования: Котлета должна сохранить форму, цвет сероватый, консистенция – сочная, вкус и запах, свойственные мясным изделиям котлетной массы.

Температура подачи: 65±5°С

ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ОТВАРНОГО В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Наименование продукта				Расход продукта на 1 изделие	
				Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Говядина б/к				103	94
Варка 38%, тушение 20%					58
Морковь красная				17	14
Лук репчатый				15	12,6
Мука пшеничная высшего сорта				5	5
Масло сливочное				2,5	2,5
Томат				5	5
Масса тушенного мяса					70
Масса соуса					30
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия				1	1
Выход					100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
18,76	14,25	5,65	225,62	18,68	2,52	0,06	0,13	1,28

Овощи промывают проточной водой в течение 5 минут. Подготовленное мясо нарезают на куски массой нетто 1-1,5 кг, толщиной 8 см, закладывают в горячую воду, доводят до кипения, снимают образовавшуюся на поверхности пену, добавляют соль (1/2 часть от рецептурной нормы), варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности. Готовое вареное мясо охлаждают и нарезают кубиками (3-4 кусочка на порцию). Очищенные морковь и лук репчатый нарезают мелкой соломкой и припускают в небольшом количестве бульона с добавлением масла в течение 5-10 мин. Из подсушенной муки пшеничной, томат-пасты и бульона готовят соус.

Нарезанное кубиками вареное мясо укладывают в посуду, добавляют к нему припущенные морковь и лук репчатый, соль (1/2 часть от рецептурной нормы), заливают соусом, перемешивают и тушат в закрытой посуде при слабом кипении в течение 10-20 мин.

Гуляш отпускают вместе с соусом, в котором он тушился. Зелень петрушки добавить в конце варки гуляша и довести до кипения.

Температура подачи: 65±5°C.

Требования: Консистенция мяса мягкая, сочная, цвет светло-коричневый, вкус и запах блюда свойственный набору продуктов, с ароматом мяса, томатного соуса.

МЯСО ОТВАРНОЕ, ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ ПО ДОМАШНЕМУ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Картофель (х/о 25% с 01.09-31.10)	72	54
Говядина б/к	46,7	42,5
Масло сливочное несоленое	2	2
Масло растительное	1	1
Лук репчатый	5	4,2
Морковь красная (до 0.10.1 - 20%)	15	12
Томат- паста	1	1
Мясной бульон	30	30
Тушение 20%		
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0.2	0.2
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
8,26	7,49	8,69	136	17,49	1,52	0,07	0,08	3,94

Способ приготовления:

Подготовленное мясо нарезают (1-2 кусочка на порцию), складывают в посуду, добавляют бульон и тушат 45-60 минут. Картофель, репчатый лук и морковь моют, очищают, нарезают кубиками (быстрозамороженный овощи не размораживают). Репчатый лук и морковь припускают в бульоне с добавлением масла и томата, соединяют с мясом. Картофель укладывают сверху мяса, добавляют соль. Бульон наливают так, чтобы он закрывал картофель. Жаркое тушат 20 минут.

Требования:

Тушеное мясо светло-коричневого цвета, порционные кусочки мяса одинаковые по форме и размеру и должны сохранить свою форму. Консистенция мяса картофеля мягкая сочная. Мясо легко разжевывается.

КОЛБАСА ВАРЕНАЯ ДЕТСКАЯ ОТВАРНАЯ.

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Колбаса детская (отходы при холодной обработке 1%)	100	100
Выход		100

Пищевые вещества, г				
Белки	Жиры	Углеводы	Калл	С
12,1	13,5	-	170	-

Способ приготовления:

Колбасу очистить от оболочки. Нарезать на порции, припустить в небольшом кол-ве кипящей воды 5 минут.

Температура подачи: 65±5°C

МЯСНОЕ ПЮРЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Говядина б/к, х/о 9%, т/о 38%	110	100
Мука пшеничная	6	6
Молоко	30	30
Масло сливочное	4	4
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0.2	0,2
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
20,43	16,27	5,42	248,9	40,44	2,16	0,06	0,15	0,16

Способ приготовления:

Мясо зачищают и закладывают в горячую воду кусками 1 - 1,5 кг, варят при слабом огне до готовности. Готовое мясо охлаждают до температуры 30 С, нарезают на куски 30 - 40 грамм, пропускают через мясорубку, с двойной мелкой решеткой или дважды. В полученную массу вводят молочный соус (для запекания), растопленное сливочное масло, хорошо вымешивают, кладут на смазанный маслом противень, слоем 3 см. и прогревают в жарочном шкафу при температуре 250С, периодически помешивая до момента закипания.

Гарниры: Каши вязкие, макаронные изделия, пюре картофельное, овощное.

Требования: Внешний вид- однородная масса без комков, цвет светло-серый,. Вкус и запах - свойственный отварному мясу и сливочному маслу. Консистенция густой сметаны, держится горкой.

Температура подачи: 65±5°С

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПОД СМЕТАНЫМ СОУСОМ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Говядина б/к	78	73
Хлеб пшеничный формовой из муки 1-го сорта	11	11
Лук репчатый/масса припущенного лука	20	16,8/8,4
Яйца куриные	1/10	4
Молоко	12	12
Масло растительное для смазывания противня	1	1
Масло сливочное несоленое	1	1
На соус:	10	
Мука	2	2
Сметана	3	3
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия		
Т/о – запекание – 20%		
Выход		80

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
16,13	12,25	8,99	210,43	29,31	2	0,06	0,13	0,75

Способ приготовления: Мясо промывают, зачищают от сухожилий, пропускают 2 раза через мясорубку, смешивают с размоченным в молоке и отжатым пшеничным черствым хлебом без корок и снова пропускают через мясорубку, солят, добавляют яйцо (яйца предварительно обрабатываются согласно СанПин 2.4.1. 2660-10) бланшированный и припущенный с добавлением сливочного масла лук и хорошо выбивают. Из подготовленной массы формируют тефтели в виде шариков, укладывают на противень, смазанный маслом, добавляют горячую воду и припускают 20-25 минут. Готовые тефтели заливают в соусом (сметанным или молочным) и проваривают 3-5 минут при слабом кипении. Отпускают с соусом в котором тефтели тушились и с гарниром.

Требования: Изделия должны быть круглой формы, не развалившиеся, сочные .на разрезе однородные. Поверхность серовато-кремовая без разрывов ровная. Вкус в меру соленный без привкуса хлеба, свойственный мясу.

Блюда из рыбы

ЗАПЕКАНКА РЫБНО-РИСОВАЯ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Рыба свежая филе(х/о 6%)	63	59
Т/О припускание 18%		48
Рис	10	
Масса отварного риса		45
Молоко	19	19
Яйца куриные	1/4	10
Лук репчатый	9	7,5
Масло сливочное	2	2
Масло растительное раф, для смазки противня	2	2
Сыр	5,7	5,4
Т/О запекание 12%		
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
12,1	6,98	8,74	146,93	92,65	0,84	0,07	0,13	0,84

Способ приготовления:

Рыбу разделяют, припускают, отделяют от косточек, пропускают через мясорубку. Варят рассыпчатую рисовую кашу, остужают. Лук припускают с добавлением масла. Рыбную массу перемешивают, добавляют отварной рис, молоко, яйца, пассированный репчатый лук, еще раз перемешивают и раскладывают на смазанный растительным маслом противне слоем не более 3 см. Сверху посыпают натертый сыр. Поливают растопленным сливочным маслом и запекают в духовке при температуре 220-230С 15-20 минут до готовности.

Подается с соусом: сметанным, томатным, томатным со сметаной.

Требования: Поверхность ровная без трещин. Консистенция однородная, рыхлая, сочная. Цвет и запах свойственные набору продуктов.

Температура подачи: 65±5°С

КОТЛЕТА РЫБНАЯ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Треска (филе) или минтая (х/о - 6%)	85	80
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	12	12
Молоко, стерилизованное или пастеризованное 2,5% или 3,2% жирности витаминизированное	18	18
Масло растительное	1	1
Масло сливочное	1,5	1,5
Яйца куриные	1/10	4
Сухари панировочные или мука*	8/4*	8/4*
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	1	1
Т/о - 15%		
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
14,68	2,66	10,6	125,2	55,76	0,64	0,09	0,18	0,72

Способ приготовления:

Технология приготовления: подготовленное филе рыбное без кожи и костей размораживают, промывают, дают стечь воде, нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом пшеничным, добавляют соль, яйцо, тщательно перемешивают и выбивают. Из рыбной котлетной массы формируют котлеты или биточки, панируют в сухарях и запекают с двух сторон на смазанном маслом противне в жарочном шкафу до готовности при температуре 220-250°C в течение 5-8 минут с каждой стороны. В конце приготовления полить доведенным до кипения сливочным маслом

Температура подачи: 65±5°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

Требования к качеству: Внешний вид- изделие имеет круглую или яйцевидную приплюснутую форму, заостренную с одной стороны, (для котлет) без трещин. Консистенция однородная, рыхлая, сочная. Цвет белый с сероватым оттенком. Не допускаются посторонние привкусы, запах и привкус кислого хлеба.

СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ РЫБЫ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Филе трески (или другой рыбы, согласно СанПиН)	97	91
Мука пшеничная	4	4
Молоко стерилизованное или пастеризованное 205% или 3,2% витаминизированное	28	28
Яйца куриные	1,3	13
Масло растительное/смазки противня	2	2
Масло сливочное	5	5
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,2	0.2
Масса полуфабриката		125
Т/о – запекание – 15%		
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
14,29	8,4	4,13	149,87	58,27	0,59	0,08	0,19	0,53

Способ приготовления: подготовленное филе рыбное без кожи и костей нарезают на крупные куски, укладывают в котел, снабженный решеткой, в один ряд, подливают воду (0,3 л жидкости на 1 кг рыбы (филе), добавляют соль поваренную и припускают рыбу в закрытом котле до готовности в течение 10-15 мин, затем рыбу охлаждают и пропускают через мясорубку с мелкой решеткой два раза. Из муки пшеничной и молока готовят соус молочный, охлаждают, смешивают с рыбной массой, добавляют сырые яичные желтки и хорошо вымешивают. Белки яичные взбивают в густую пену, осторожно вводят в рыбную массу и слегка перемешивают. Массу выкладывают в смазанный маслом растительным соевым маслом и варят на пару в течение 20-30 мин до готовности. При отпуске суфле поливают доведенным до кипения маслом сливочным. **Температура подачи:** 65±5°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Рыба свежая (филе х/о 6%)	96	90
Припускание		74
Молоко стерилизованное или пастеризованное	18	18
Хлеб пшеничный	11	11
Яйца куриные	1/3	13
Масло растительное рафинированное, для смазывания противня	2	2
Масло сливочное	2	2
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0.2	0.2
Масса полуфабриката	120	
Т/О запекание 15%		
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
17,39	6,03	6,32	148,63	55	0,94	0,08	0,14	0,45

Способ приготовления: Рыбу разделяют, припускают, отделяют от костей, пропускают через мясорубку 2 раза, сначала без хлеба, затем вместе с белым черствым хлебом, замоченным в молоке. В массу добавляют яичные желтки. Соль, размягченное сливочное масло, все тщательно перемешивают и выбивают, затем осторожно добавляют взбитые в пышную пену белки. Из готовой массы формируют изделия в виде хлебцев прямоугольной формы по 80 грамм, стараясь сильно не разминать. Изделия выкладывают в емкость, смазанную маслом, и запекают при темп. 250-280С 20-25 минут в течении 30-40 минут до готовности.

Температура подачи 65С

Гарниры: Картофельное пюре, картофель в молоке, овощи отварные, капуста или свекла тушеные в сметанном соусе.

Требования: Поверхность ровная, без трещин и пустот, на разрезе цвет белый с сероватым оттенком. Консистенция однородная, рыхлая, сочная. Цвет и запах свойственные набору продуктов.

Салаты

СЕЗОННЫЕ САЛАТЫ

Технологическая карта №178 из карты №5 методических рекомендаций по организации питания в дошкольных образовательных учреждениях департамента города Москвы (ГУ НИИ питания РАМН) 2012 год

Огурцы свежие

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Огурцы свежие	106	100
Выход:	-	100

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
0,8	0,1	2,6

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
23	14	42	0,6

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0	0,03	0,04	0,2	5	0,1

Энергетическая ценность (ккал)
14

Технология приготовления: огурцы свежие промывают в проточной воде дважды, отрезают место прикрепления плодоножки, нарезают на порции.

Температура подачи: 14±2°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента (при температуре хранения 4±2°C).

САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕННЫМ ИЛИ РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ С РАСТИТЕЛЬНОМ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Масло растительное рафинированное	5	5
Огурцы соленые бочковые (консервированные, с добавлением уксуса запрещены!)	95	88
Лук репчатый или зеленый	17	14,3
Сахар	2	2
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0.25	0.25
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	5	6	72,01	24,71	0,65	0,04	0,04	10,23

Способ приготовления:

Соленые огурцы промывают в теплой кипяченной воде несколько раз, очищают от кожицы, нарезают кружочками. Добавляют мелко нарезанный репчатый лук, предварительно ошпарив его кипятком, или очищенный промытый зеленый лук, заправляют сахаром и растительным маслом.

Требования к качеству: Овощи аккуратно нарезаны, нарезка сохранилась, цвет и запах соответствует данному виду овощей. Консистенция огурцов слегка хрустящая. Вкус в меру соленый, слегка кисло-сладкий.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Капуста белокочанная (х/о - 20%)	106	84
Морковь красная (до 0.1 0.1 х/о - 20%)	14	10
Масло растительное рафинированное	5	5
Сахар	5	5
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0.25	0.25
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится											
Пищевые вещества, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe
1,42	5,1	11,56	0	0.03	0.04	0,72	38,3	46,56	18,88	33,6	0,59
Энергетическая ценность (ккал)98,49											

Способ приготовления:

Капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5*15 мм), морковь натирают или шинкуют тонкой соломкой (2*15мм), кладут в эмалированную посуду, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком до выделения сока.

Затем заправляют сахаром, растительным маслом, хорошо вымешивают и выносят на раздачу

Темп подачи 15 С

Требования: Нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся. Окраска овощей не изменилась. Аромат и вкус кисло сладкий, свойственный входящим в салат продуктам, в меру соленый

Салат из квашеной капусты с луком

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Масло растительное рафинированное	3	3
Лук репчатый	7	6
Капуста квашеная (х/о 30%)	70	49
Сахар	3	3
Выход		60

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
0,96	3	5,06	51,03	24,48	0,34	0,01	0,01	14,7

Способ приготовления:

Квашеную капусту отжимают, перебирают, измельчают, добавляют нашинкованный бланшированный репчатый лук, сахар и заправляют растительным маслом.

Очень кислую капусту промывают охлажденной кипяченой водой, откидывают на сито и отжимают.

Температура подачи 15С

Требования к качеству: Салат уложен горкой, нарезка капусты мелкая, произвольная. Консистенция капусты хрустящая, лука слегка хрустящая. Вкус кисловатый, в меру соленый, с ароматом капусты, лука.

САЛАТ ИЗ И МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Морковь красная (до 0.1 0.1 х/о - 20%)	75	60
Масса припущенной моркови	55	
Горошек зеленый	62	40
Масло растительное рафинированное	6	6
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0.25	0.25
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится							
Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	Са	Fe
1,9	6,12	6,26	0,34	0.05	17,12	95,48	2,77
Энергетическая ценность (ккал) 87,8							

Способ приготовления:

Морковь очищают, моют, ошпаривают, нарезают мелкими кубиками, припускают (в весенне-летний период морковь отваривают до готовности), охлаждают. Зеленый горошек доводят до кипения в собственном соку и охлаждают. Морковь и горошек, охлажденный до 15С, соединяют и заправляют растительным маслом

Требования: Салат уложен горкой. Морковь и горошек сохранили свою форму. Консистенция овощей мягкая. Вкус и аромат свойственный виду овощей, входящих в салат.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Морковь красная (до 0.1 0.1 х/о - 20%)	94	75
Виноград (изюм)	12	12
Сахар - песок	6	6
Масло растительное рафинированное	6	6
Лимон (х/о получение сока 58%)	12,5	5,25
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1,26	7,08	19,53	145,09	50,97	0,95	0,07	0,06	5,63

Способ приготовления:

Очищенную свежую морковь натереть на мелкой терке. Добавить промытый в теплой воде, ошпаренный кипятком изюм, сахар, полить лимонным соком, перемешать и заправить растительным маслом.

Требования: Салат уложен горкой, морковь сохранила форму нарезки, в меру подслащенный, консистенция слегка хрустящая. Вкус кисло-сладкий с ароматом изюма.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Морковь красная (до 0.1 0.1 х/о - 20%)	77	62
Яблоки (х/о - 12%)	33.0	29.0
Сахар - песок	5	5
Масло растительное рафинированное	5	5
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	5,18	12,65	101,36	38,4	1,12	0,05	0,05	7,07

Способ приготовления:

Очищенную морковь обдают кипятком, натирают на мелкой терке. Яблоко промывают, удаляют семенную коробочку и натирают на более крупной терке. Нашинкованные морковь и яблоки соединяют и заправляют растительным маслом и сахаром и перемешивают.

Требования: Салат уложен горкой, морковь и яблоки сохранили форму нарезки, в меру подслащенный, консистенция слегка хрустящая. Вкус кисло-сладкий с ароматом яблок.

СЕЗОННЫЕ САЛАТЫ
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЗЕЛЕНЫМ ИЛИ
РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Томаты (грунтовые) х/о - 15%	94.0	80.0
Лук зеленый или репчатый	15	12
Масло растительное рафинированное	10	10
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0.25	0.25
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится											
Пищевые вещества, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
1.104	10,15	4.49	0	0.05	0.03	0,432	17.6	16.16	18.24	30.06	0.84
Энергетическая ценность (ккал)109,96											

Способ приготовления:

Технология приготовления: помидоры и зеленый или репчатый лук промывают под проточной водой дважды затем промывают кипяченной горячей водой. У помидоров удаляют место прикрепления плодоножки с частью мякоти. Подготовленные помидоры нарезают тонкими ломтиками, лук шинкуют. Помидоры и лук раскладывают на порции, добавляют соль и масло растительное непосредственно перед подачей.

Температура подачи: 14±2°

Срок реализации: незаправленного салата не более 2-х часов (при температуре хранения 4±2°C), заправленного - не более 30 минут с момента приготовления.

СЕЗОННЫЕ САЛАТЫ
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ
С РЕПЧАТЫМ ИЛИ ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ И
РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Помидоры х/о - 15%	60.0	51.0
Огурцы свежие х/о - 5%	35	33,3
Лук репчатый или зеленый	13	10,9
Масло растительное рафинированное	7	7
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0.25	0.25
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится											
Пищевые вещества, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
0,98	7,13	3,8	0	0,05	0,04	0,34	17,14	18,2	16,39	33,57	0,75
Энергетическая ценность (ккал) 83,79											

Способ приготовления:

Технология приготовления: Помидоры и огурцы промывают, удаляют плодоножки, режут кружочками или дольками. Зеленый лук тщательно перебирают, промывают под проточной водой, затем ошпаривают, очищенный репчатый лук нарезают мелко, ошпаривают. Овощи соединяют, добавляют соль, заправляют растительным маслом и перемешивают.

Температура подачи: 14±2°C.

Срок реализации: незаправленного салата не более 2-х часов (при температуре хранения 4±2°C), заправленного - не более 30 минут с момента приготовления.

СЕЗОННЫЕ САЛАТЫ
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ
СВЕЖИХ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Помидоры х/о - 15%	60.0	51.0
Огурцы свежие х/о - 5%	41,8	40
Петрушка (зелень)	1,4	1
Масло растительное рафинированное	10	10
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0.25	0.25
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится											
Пищевые вещества, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
0,86	10,12	2,85	0	0.04	0.04	0,31	13,6 8	18,18	15,59	30,17	0,67
Энергетическая ценность (ккал) 106,93											

Способ приготовления:

Технология приготовления: подготовленные помидоры и огурцы (с удаленным с частью мякоти местом крепления плодоножки) нарезают тонкими ломтиками, соединяют. Добавляют мелкошинкованную зелень петрушки. Солят, аккуратно перемешивают и заправляют маслом растительным непосредственно перед подачей.

Температура подачи: 14±2°C.

Срок реализации: незаправленного салата не более 2-х часов (при температуре хранения 4±2°C), заправленного - не более 30 минут с момента приготовления.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ ИЛИ ЧЕРНОСЛИВОМ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Свекла х/о 20%, т/о 8%	100	80/73,6
Виноград (изюм) или чернослив	17	17
Масло растительное рафинированное	5	5
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0.25	0.25
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1,2	5,08	16,6	118	39,65	1,48	0,04	0,03	3,2

Способ приготовления:

Отварную свеклу нарезают соломкой, изюм или чернослив перебирают. Промывают несколько раз в теплой воде. Изюм заливают небольшим количеством кипящей воды, доводят до кипения, затем воду сливают, обсушивают. Чернослив заливают холодной водой на 10 мин, промывают в проточной воде, вынимая чернослив из воды (песок остается на дне). Затем замачивают в кипяченой воде до набухания. Набухший чернослив нарезают мелкими кубиками, удаляя косточки. Смешивают с нарезанной свеклой, заправляют растительным маслом.

Требования к качеству: Салат уложен горкой, продукты сохранили форму нарезки и естественную окраску. Консистенция мягкая.

Салат имеет аромат вареной свекле и использованным сухофруктам.

САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Свекла (т/о -2%, х/о – 20 %)	123	98/89
Масло растительное рафинированное	5	5
Сахар	5	5
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0.3	0.3
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится							
Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe
1,4	5,1	13,8	0,01	0,03	5,81	31,62	1,2
Энергетическая ценность (ккал)					105,55		

Способ приготовления:

Технология приготовления: очищенную сырую свеклу тщательно промывают, отваривают до готовности с добавлением кислоты лимонной 2%-ной. Свеклу отварную охлаждают до температуры 8-10°C, нарезают соломкой (или натирают на терке), солят, заправляют сахаром и подсолнечным маслом и перемешивают.

Температура подачи: 14±2°C.

Срок реализации: незаправленного салата не более 2-х часов, заправленного - не более 30 минут с момента приготовления (при температуре хранения 4±2°C).

Требования: консистенция мягкая, сочная. Цвет красный, Вкус и запах отварной свеклы.

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Капуста белокочанная (х/о - 20%)	55	44
Морковь красная (до 0.1 0.1 х/о - 20%)	25	20
Яблоки	30	26,4
Масло растительное рафинированное	5	5
Сахар	5	5
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0.25	0.25
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1.06	5.15	12.03	99.18	41.92	1	0.03	0.04	19

Способ приготовления:

Белокочанную капусту и морковь очистить, промыть и мелко нашинковать соломкой. Яблоки очистить от кожицы и семенных гнезд, мелко нарезать. Подготовленные овощи соединить, добавить соль, сахар, перемешать, заправить растительным маслом.

Требования: Овощи и яблоки должны сохранять форму нарезки. Вкус и запах свойственные набору продуктов.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Масло растительное рафинированное	5	5
Капуста белокочанная (х/о - 20%)	83	66,4
Яблоки (х/о - 12%)	33	29
Сахар- песок	5	5
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
0,98	5,18	13,32	101,19	36,61	1,06	0,019	0,016	23,69

Способ приготовления:

Подготовленную белокочанную капусту тонко шинкуют соломкой, посыпают солью, перетирают деревянным пестиком до появления сока. Яблоки моют. Ошпаривают, очищают от кожицы, удаляют семенные коробочки, нарезают на тонкие ломтики и смешивают с капустой и сахаром, снова перемешивают. Овощи заправляют растительным маслом и вынося на раздачу.

Температура подачи 15С

Срок реализации заправленного сала та не более 30 минут с момента приготовления.

Требования: Овощи и яблоки должны сохранять форму нарезки. Вкус и запах свойственные набору продуктов.

СЕЗОННЫЕ САЛАТЫ
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ИЛИ
РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ С РАСТИТЕЛЬНОМ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Масло растительное рафинированное	7	7
Огурцы (грунтовые) х/о - 5%	95	88
Лук репчатый или зеленый	17	14,3
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0.25	0.25
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится		
Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
1	7	4
Энергетическая ценность (ккал) 82,01 вит С 10,23		

Способ приготовления:

Свежие огурцы промывают, при наличии грубой кожицы очищают, ошпаривают. НАРЕЗАЮТ ТОНКИМИ КРУЖОЧКАМИ ИЛИ МЕЛКИМИ КУБИКАМИ. Зеленый лук промывают сначала проточной водой, затем промывают кипяченой горячей водой и мелко шинкуют. Заправляют растительным маслом. Солью и добавляют мелко нарезанный лук

Требования к качеству: Овощи аккуратно нарезаны, нарезка сохранилась, цвет и запах соответствует данному виду овощей Вкус в меру соленый.

Сезонные салаты

Помидоры свежие

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию массой нетто 100 г	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Помидоры	118	100
Выход:		100

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
1,1	0,2	3,8

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
14	20	26	0,9

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0	0,06	0,04	0,5	25	0,7

Энергетическая ценность (ккал)
24

Технология приготовления: помидоры промыть, удалить место крепления плодоножки с частью мякоти, нарезать на порции.

Температура подачи: 14±2°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента подготовки (при температуре хранения 4±2°C).

СЕЗОННЫЕ САЛАТЫ САЛАТ ИЗ РЕДИСА

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Масло подсолнечное рафинированное	5	5
Редис обрезной	49	45,5
Выход		50

В 50 граммах данного блюда содержится		
Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
0,54	5,04	1,73
Энергетическая ценность (ккал)54,56		

Способ приготовления:

Красный редис очищают от остатков ботвы и корней, белый- от кожицы, промывают. Ошпаривают, нарезают тонкими кружочками или, нарезав тонкими кружочками. Шинкуют их в тонкую соломку, добавляют соль, заправляют растительным маслом

Температура подачи 15С

Требования: Редис уложен горкой или кружочками, имеет свойственный данному овощу вид и аромат. Вкус свежий, слегка острый..

САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С ЯБЛОКАМИ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Масло растительное рафинированное	4.5	4.5
Свекла	82	65
Яблоки (х/о - 12%)	33	29
Сахар- песок	4.5	4.5
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1,06	4,62	8,6	92,4	25,89	1,44	0,02	0,03	6,37

Способ приготовления:

Технология приготовления: очищенную свеклу тщательно промывают, отваривают до готовности с добавлением кислоты лимонной. Свеклу отварную охлаждают до температуры 8-10°C, мелко шинкуют соломкой. Яблоки свежие тщательно промывают в условиях цеха первичной обработки овощей (овощного цеха), а затем вторично в условиях холодного цеха в моечных ваннах, удаляют семенные гнезда, нарезают соломкой, соединяют со свеклой, добавляют соль, сахар, заправляют маслом растительным, перемешивают.

Температура подачи: 14±2°C.

Срок реализации: незаправленного салата не более 2-х часов (при температуре хранения 4±2°C), заправленного - не более 30 минут с момента приготовления.

Требования: Салат уложен горкой, свекла и яблоки сохранили форму нарезки, в меру подслащенный, цвет малиновый. Вкус и запах соответствует отварной свекле и яблокам.

СЕЗОННЫЕ САЛАТЫ
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Помидоры	110	93,5
Масло растительное	7	7
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,3	0,3
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1,03	7,18	3,55	83	13,09	0,84	0,06	0,04	21,5

Способ приготовления:

Помидоры промывают. Ошпаривают, вырезают плодоножку. Нарезают тонкими ломтиками, заправляют солью и растительным маслом.

Температура подачи 15С

Срок реализации заправленного салата не более 30 минут с момента приготовления

Требования: Помидоры нарезаны дольками, сохранили сочность и форму, в меру соленые.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Масло растительное рафинированное	6	6
Морковь	110	88
Сахар- песок	6	6
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1,32	6,08	13,54	114,68	44,3	0,7	0,05	0,06	4,4

Технология приготовления: морковь сырую очищенную промывают проточной водой в течение 5 минут, нарезают мелкой, тонкой соломкой или натирают на крупной терке, добавляют сахар, заправляют маслом растительным, перемешивают и укладывают горкой.

Температура подачи: 14±2°C.

Срок реализации: незаправленного салата не более 2-х часов (при температуре хранения 4±2°C), заправленного - не более 30 минут с момента приготовления

Требования: Салат однородной консистенции, ярко-оранжевого цвета. Вкус и запах соответствует свежей моркови.

Соусы

СОУС МОЛОЧНЫЙ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Молоко, стерилизованное или пастеризованное 3.2% жирности витаминизированное	100,0	100,0
Мука пшеничная высшего сорта	7	7
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0.25	0.25
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится							
Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe
3,52	2,58	9,53	0,04	0,12	0,52	107,18	0,16
Энергетическая ценность (ккал) 75,02							

Способ приготовления:

Муку подсушить на сковороде без жира до светло – желтого цвета, остудить, развести кипяченое молоко. Непрерывно помешивая, варить при слабом кипении 7 –10 минут, процедить, посолить и довести до кипения.

Этот соус подают к блюдам из мяса, рыбы, овощей, а также используют для тушения и запекания.

Требования: консистенция однородная, без комков заварившейся муки, цвет светло – кремовый. Вкус нежный. Без запаха подгорелой муки и молока

СОУС СМЕТАННЫЙ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Сметана	25	25
Мука пшеничная	10	10
Соль йодированная	0,25	0,25
Вода питьевая	80	80
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1,1	3,86	7,73	72,32	32,72	0,15	0,02	0,03	0,07

Способ приготовления:

Муку слегка подсушивают на сковороде без масла, постепенно разводят горячей водой и проваривают 10-15 минут, затем добавляют сметану, соль и проваривают 5-7 минут.

Требования: Консистенция однородная, вязкая, без комков. Цвет от белого до светло-кремового. Вкус и запах нежный с ароматом сметаны

СЛАДКИЙ СОУС

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Повидло или джем или варенье	33	33
Крахмал картофельный (или мука)	5	5
Вода	100	100
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
0,13		25,55	102,76	5,83	0,37	0,002	0,006	0,07

Способ приготовления:

Повидло или джем или варенье разводят горячей водой и нагревают до кипения, затем процеживают с одновременным протираем плодов и ягод, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал (муку) (разведенный в небольшом количестве охлажденной воды) и вновь доводят до кипения. Охлаждают.

Температура подачи 15С

Требования: Вкус и аромат – кисло-сладкий, свойственный виду джема или повидла. Цвет свойственный плодам, из которых приготовлен джем или повидло. Консистенция густая, однородная, без комочков заварившегося крахмала и не протертых ягод джема или варенья.

ФРУКТОВЫЙ СОУС ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Яблоки сушеные	8	8
Сахар	10	10
Крахмал	6	6
Вода	100	100
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
0,14	00	20,06	81,14	7,92	0,23	0,008	0,005	0,4

Способ приготовления:

Яблоки сушеные перебирают, промывают теплой водой, заливают горячей водой, закрывают крышкой и оставляют на 1,5-2 ч до набухания. Затем варят в этой же воде при слабом кипении 25-30 мин. Готовый отвар процеживают, яблоки протирают, соединяют с отваром и сахаром, нагревают до кипения и заваривают крахмалом, разведенным в холодной воде, доводят до кипения и охлаждают.

Используют для блюд из круп, творога, овощей в горячем (65С) или холодном (15С) виде.

Требования к качеству: Консистенция жидкая, однородная, без не протертых частиц яблок, цвет светло-коричневый, вкус сладкий, аромат сухофруктов.

СОУС ТОМАТНО-СМЕТАННЫЙ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Томат- паста	10	10
Сметана 15% жирности	20	20
Мука пшеничная	10	10
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1,6	3,12	8,58	67	14,68	0,23	0,02	0,02	1,03

Способ приготовления: Готовят сметанный соус, подготовленную томат-пасту соединяют с соусом сметанным, проваривают, помешивая, при слабом кипении в течение 3-5 мин, процеживают и вновь доводят до кипения.

Используют соус для приготовления блюд запеченных из овощей и др.

Температура подачи: 65±5°C.

Срок реализации: не более 3-х часов с момента приготовления.

Требования: Консистенция однородная, вязкая, без комков. Цвет от светло-кремового до светло коричневого

Вкус и запах нежный с ароматом сметаны и томата.

Супы, бульоны

БОРЩ НА МЯСНОМ ИЛИ КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Капуста белокочанная (х/о - 20%)	16	13
Морковь красная	6	4,8
Масло растительное	1	1
Сметана 15% жирности	5,5	5,5
Петрушка (зелень) – (х/о - 26%)	2	1.5
Томат	1,2	1,2
Картофель с (1.09.-31.10 25%)	21,4	16
Свекла (х/о – до 01. .1 - 20%)	16	13
Лук репчатый	6	5,04
Сахар – песок	0.4	0,4
Бульон мясной или куриный	120	120
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0.1	0,1
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1,22	0,85	7,1	40,96	20,18	0,5	0,03	0,03	4,44

Способ приготовления:

Для приготовления блюда используют бульон, полученный при варке мяса или птицы для второго блюда. Бульон процеживают через сито. Очищенные овощи и зелень петрушки промывают в проточной воде не менее 5 минут. Подготовленную капусту белокочанную свежую шинкуют. Свеклу свежую промытую нарезают соломкой и тушат в толстостенной закрытой посуде с добавлением томат-пасты, лимонной кислоты, масла сливочного и небольшого количества бульона (15-20% к массе свеклы). Картофель свежий очищенный (полуфабрикат) помещают в кипящую воду, доводят до кипения и кипятят в течении 5-7 минут, отвар сливают. Подготовленный картофель нарезают брусочками. Шинкованные морковь, лук репчатый и сушеный корень петрушки припускают в масле сливочном с добавлением бульона (1/10 от рецептурной нормы) в течение 10 -15 минут.

В кипящий бульон закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный брусочками картофель и варят 10-15 мин. Затем кладут измельченную свеклу тушеную, припущенные морковь, лук репчатый, корень петрушки и варят до готовности.

За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль, сахар-песок.

Готовый борщ заправляют прокипяченной сметаной, затем добавляют мелкошинкованную зелень петрушки и вновь доводят до кипения.

Температура подачи: 65°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

Требования:

Цвет бульона малиново-красный. Овощи сохранили форму нарезки, консистенция овощей мягкая. Вкус сладко кисловатый.

РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Говядина б/к	6	5,5
Картофель (с 31.10 по 31.12 х/о – 30%)	*	16
Морковь красная (х/о до 0.101 - 20%)	8	6.4
Лук репчатый	4	3,4
Крупа рисовая или перловая	4	4
Огурцы соленые	12	9.6
Сметана 15% жирности	5,5	5,5
Масло растительное	1	1
Петрушка	1	0.74
Вода для приготовления бульона	120	120
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0.1	0.1
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
2,29	2,45	6,6	57,62	11,91	0,38	0,02	0,03	2,66

Технология приготовления: Приготовить мясной бульон. Овощи очищенные и зелень петрушки промывают в проточной воде в течение 5 минут. Морковь, лук мелко нарезают и припускают в небольшом количестве бульона с добавлением масла сливочного в течение 10-15 мин.

Крупу перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Крупу перловую после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают, а крупу промывают. Картофель свежий очищенный (полуфабрикат) помещают в кипящую воду, доводят до кипения и кипятят в течении 5-7 минут, отвар сливают. Подготовленный картофель нарезают брусочками или дольками. Огурцы соленые нарезают соломкой и припускают в небольшом количестве воды в течение 15 мин. В кипящий бульон кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, закладывают картофель, через 15-20 мин после закипания добавляют припущенные морковь, лук и припущенные огурцы соленые. За 5-7 мин до окончания варки рассольника добавляют соль. В конце варки закладывают зелень петрушки, заправляют прокипяченной сметаной и вновь доводят его до кипения.

Температура подачи: 65±5°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления

Требования: Консистенция овощей мягкая, цвет супа – светло – желтый, вкус и запах в меру острый, аромат овощей.

БУЛЬОН ИЗ КУР ПРОЗРАЧНЫЙ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Куры потрошенные (1 категории)/масса отварной курицы	42	37/26
Яйца или белки яиц для оттяжки	1/15	1,6
Лук репчатый	2	1,5
Петрушка	2	1,5
Морковь	3	2
Вода	260	260
Выход		200

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
2,14	2,63	0,43	28,45	10,98	0,57	0,02	0,06	1,02

Способ приготовления: Бульон из кур готовят, если в меню включено блюдо из отварной курицы.

Тушки кур обрабатывают- кожу на шейке разрезают вдоль со стороны позвоночника, оголяют шейку и вырезают ее по последнему шейному позвонку. Ножки должны быть удалены ниже коленного сустава на 1 см. Удаляют внутренний жир, крылья по локтевой сустав. Промывают в проточной воде.

Крылья вывертывают к спинке, прижимая кожу, суставы окорочков соединяют вместе и прижимают окорочка к тушке.

Подготовленные тушки кур закладывают в кипящую воду и варят при слабом кипении, снимая пену и жир, 50-60 минут. Время варки цыплят 20-30 мин., старых кур 2-3 часа. За 40 минут добавляют белые корни, подпеченные до золотистого цвета, ломтики моркови и лука, соль. Готовый бульон процеживают.

При недостаточной прозрачности бульон осветляют.

Для оттяжки: дополнительно используют кости птицы из расчета 200 г. На 1 л. Бульона. Кости измельчают, заливают холодной водой (1 л на 1 кг.), добавляют соль и выдерживают при температуре 4С 1,5 часа. Затем вводят слегка взбитые яичные белки. Оттяжку добавляют в охлажденный до 55С бульон, перемешивают и проваривают при слабом нагреве без видимого кипения, пока оттяжка не осядет на дно. В процессе варки не перемешивают. С готового бульона снимают пену, жир и процеживают.

Требования к качеству: Бульон прозрачный, без наличия жира, с выраженным запахом мяса курицы, ароматом овощей, слабосоленый.

СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Говядина 1 категории б/к	6	5,5
Горох шлифованный	5	5
Картофель (с 31. 10 по 31.12 х/о - 30%)	*	17
Морковь красная (до 01. 01 х/о – 20 %)	6	5
Лук репчатый	6	5
Петрушка (зелень) х/о - 26%	1	0.74
Масло растительное	1	1
Хлеб пшеничный	9	9
Вода для приготовления бульона	120	120
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0.1	0.1
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
2,79	1,68	11,23	71,6	11,92	0,33	0,005	0,03	2

Способ приготовления: Приготовить мясной бульон. Лущеный горох перебрать, промыть, заложить в кипящий бульон (или воду) и варить до готовности. Добавить очищенный мелко нарезанный картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая) и варить 7-10 минут. Затем ввести нарезанные ломтиками морковь и репчатый лук (предварительно припустить с добавлением масла) (замороженные овощи- не размораживая), соль. В готовый суп положить зелень и довести до кипения. Суп можно подать с гренками.

Для приготовления гренков пшеничный хлеб без корки нарезать кубиками, положить на противень и подсушить в духовке.

Температура подачи: 65±5°C

СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Картофель	*	14
Лук репчатый	4	3,36
Морковь красная (до 01. 01 х/о – 20 %)	8	6,4
Масло растительное	1	1
На фрикадельки:		
Говядина б/к	15	14,1
Яйцо	1/30	1,3
Лук репчатый	2	1,68
Вода для фарша	1,5	1,5
Масса полуфабриката		15
Масса готовых фрикаделек		11
Вода или бульон	120	120
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0.1	0.1
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
2,69	2,41	3,29	45,2	0,01	0,03	1,37	7	0,5

Способ приготовления:

В кипящий бульон (воду) кладут картофель, нарезанный кубиками, брусочками. Добавляют припущенную со сливочным маслом морковь, бланшированный репчатый лук. Варят до готовности. Добавляют соль. Фрикадельки припускают в небольшом количестве воды до готовности и хранят в бульоне, перед отпуском еще раз доводят до кипения.

При отпуске в тарелку кладут горячие фрикадельки и наливают суп

Фрикадельки: Мясо измельчают 2-3 раза на мясорубке, добавляют мелко рубленый бланшированный лук, яйцо, соль, воду, массу тщательно перемешивают, формируют шарики массой 7-9 грамм. Температура подачи 65С

Требования: Фрикадельки одинакового размера в виде шариков, не развалившиеся, сочные, цвет серовато- коричневый, вкус соответствует котлетной массе. Картофель должен сохранять форму нарезки, консистенция мягкая. Вкус и запах свойственные данному набору овощей. Цвет бульона светло- желтый.

СУП С КЛЕЦКАМИ НА МЯСНОМ ИЛИ КУРИНОМ БУЛЬОНЕ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Картофель (с 31. 10 по 31.12 х/о - 30%)	20	14
Морковь красная (до 01. 01 х/о – 20 %)	8	6.4
Лук	5	4,2
Мука пшеничная	10	10
Яйца куриные	1/20	2
Петрушка (зелень) х/о - 26%	1	0.74
Масло сливочное	0,7	0,7
Бульон мясной или куриный	120	120
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0.1	0.1
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится							
Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	Ca	Fe
1,79	0,75	10,92	0.04	0,02	1,89	8,3	0,36
Энергетическая ценность (ккал) 57,47							

Технология приготовления: для приготовления блюда используют бульон, полученный при варке филе птицы или мяса для второго блюда. Бульон процеживают через сито. Очищенные овощи и зелень петрушки промывают проточной водой. Картофель свежий очищенный (полуфабрикат) нарезают крупными кубиками помещают в кипящую воду и кипятят в течении 7-10 мин. Морковь нарезают мелкими кубиками. Лук припускают с добавлением масла. Затем вводят нарезанную кубиками морковь и лук и варят до готовности.

Для приготовления клецок: в воду вводят соль, яйцо. Смесь размешивают и постепенно соединяют с просеянной мукой. Приготовленное густое тесто, раскатывают колбаской, нарезают на кусочки 1-1,5 см и засыпают в кипящий бульон. Варят в бульоне 5-6 минут.

В конце приготовления добавляют нарезанную зелень петрушки.

Примечание: Здесь и далее при использовании яйца куриные диетические обрабатывают согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 и инструкции по применению дезинфицирующего средства

Температура подачи: 65±5°C

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

Требования: клецки не разваренные, бульон светло - желтого цвета прозрачный. Вкус и цвет соответствует набору продуктов.

СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Свекла до 0.10.1 х/о -20%	36	29
Картофель (с 01.09 по 31.10 х/о - 25%)	*	16
Морковь красная (до 01. 01 х/о – 20 %)	5	4
Лук репчатый	5	4,2
Томат-паста	1	1
Зелень	1	0,8
Масло растительное	1	1
Сметана 15% жирности	5,5	5,5
Вода для приготовления бульона	120	120
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0.1	0.1
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1,07	1,66	5,76	42,26	16,94	0,56	0,02	0,03	3,35

Способ приготовления. Для приготовления супа используется мясной бульон из мяса, предназначенного для приготовления второго блюда. Готовый бульон процеживают через марлю, предварительно сливают жир. Очищенную, и вымытую свеклу нарезать соломкой или нашинковать. Сложить в кастрюлю, добавить бульон, томат, сливочное масло, тушить, закрыв крышкой. Для улучшения цвета свекольника свеклу следует тушить вместе с небольшим количеством томат-пасты. В кипящий бульон или воду кладут очищенный и нарезанный кубиками картофель, варят до полуготовности. Морковь, лук припускают в небольшом кол-ве воды с добавлением растительного масла, соединяют со свеклой и складывают в кипящий мясной бульон. Варят до готовности. В готовый суп кладут сметану, зелень, доводят до кипения и свекольник готов.

Требования: Овощи сохраняют правильную форму нарезки, не переварены, имеют мягкую консистенцию, цвет блюда малиновый, вкус кисловато-сладкий. Не допустим привкус сырой свеклы.

Температура подачи: 65±5°C

БУЛЬОН ИЗ КУР

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Куры потрошенные (1 категории)/масса отварной курицы	214	190/136
или кости кур	625	625
Лук репчатый	12	10
Петрушка	14	10
Морковь	13	10
Вода	1250	1250
Выход		1000

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
9,75	9,23	2,45	131,5	55,5	2,9	0,11	0,24	6,6

Способ приготовления: Бульон из кур готовят, если в меню включено блюдо из отварной курицы.

Тушки кур обрабатывают- кожу на шейке разрезают вдоль со стороны позвоночника, оголяют шейку и вырубают ее по последнему шейному позвонку. Ножки должны быть удалены ниже коленного сустава на 1 см. Удаляют внутренний жир, крылья по локтевой сустав. Промывают в проточной воде.

Крылья вывертывают к спинке, прижимая кожу, суставы окорочков соединяют вместе и прижимают окорочка к тушке.

Подготовленные тушки кур закладывают в кипящую воду и варят при слабом кипении, снимая пену и жир, 50-60 минут. Время варки цыплят 20-30 мин., старых кур 2-3 часа. За 40 минут добавляют белые корни, подпеченные до золотистого цвета, ломтики моркови и лука, соль. Готовый бульон процеживают.

Бульон из кур используют для приготовления рассольников, картофельных супов, супов с крупами и макаронными изделиями.

Требования к качеству: Бульон прозрачный, без наличия жира, с выраженным запахом мяса курицы, ароматом овощей, слабосоленый.

БУЛЬОН МЯСНОЙ

Наименование продукта				Расход продукта на 1 изделие		
				Вес брутто, г	Вес, нетто, г	
Говядина (лопаточная часть, грудинка, покромка) /масса отварного мяса				75**	55/34	
Лук репчатый				10	8	
Петрушка				7	5	
Морковь				10	8	
Вода				1200	1200	
Выход					1000	

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
10,66	6,84	1,47	110,2	21,45	1,51	0,03	0,07	3,56

Способ приготовления: Мясной бульон готовят, когда необходимо отварить мясо для подачи к супу или для приготовления вторых блюд из отварного мяса.

В кипящую воду кладут куски говядины массой 1,5-2 кг, и варят 2-2,5 часа. При этом бульон получается более прозрачным и более насыщенным. При варке мясного бульона также необходимо снимать выделяющийся из мяса жир. Рекомендуются при подготовке мяса к варке жир и пленки удалить.

Для аромата в бульон за 40 мин. До его готовности кладут сырые корни петрушки, ломтики моркови и кружочки репчатого лука, подпеченные до слабо-золотистого колера на сухой сковородке, добавляют соль. Готовый бульон процеживают и используют для приготовления супов.

Готовое мясо порционируют и добавляют в суп, а так же используют для приготовления вторых блюд, если по меню идет отварное мясо на второе блюдо.

Требования к качеству: Бульон прозрачный, без наличия жира, с выраженным запахом мяса, ароматом овощей, слабосоленый.

Температура подачи: 65±5°C

****Нормы мяса даны на бульон, если на второе блюдо не требуется отварное мясо, в случае, если на второе блюдо идет отварное мясо, то норма мяса меняется в зависимости от количества, выписанного на второе блюдо.**

СУП. КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ ИЛИ МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С ГРЕНКАМИ СО СМЕТАНОЙ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Картофель (с 01/09 по 31.10 х/о - %)	33	25
Морковь красная (до 01. 01 х/о – 20 %)	8	6,4
Лук репчатый	7	5,9
Зелень	2	1,5
Масло растительное	1	1
Сметана 15% жирности	5,5	5,5
Хлеб пшеничный или батон	10	10
Бульон куриный или мясной	120	120
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0.1	0.1
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1,6	2,02	10,11	65,22	10,24	0,34	0,03	0,02	3,28

Способ приготовления: Готовят мясной или куриный бульон (мясо или курица отварные идут для приготовления 2 блюда). Очищенный картофель нарезать кубиками или брусочками. Морковь и репчатый лук мелко нашинковать. Припустить в небольшом кол-ве воды с добавлением масла. В кипящий бульон положить нарезанный картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая) и варить 7-10 минут, добавить овощи (замороженные овощи - не размораживая), соль и варить до готовности. В готовый суп положить сметану, зелень и прокипятить. перед подачей в суп пустить гренки заранее приготовленные из пшеничного хлеба.

Требования:

Форма нарезки овощей, часть картофеля может быть разварена. Жидкая часть прозрачная или с бесцветной мутью, вкус и запах свойственные отварному картофелю с ароматом овощей.

Температура подачи: 65±5°C

СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ НА БУЛЬОНЕ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Говядина б/к	6	5,5
Горошек зеленый консервированный	6	6
Морковь красная до 01.01 х/о - 20%	6	4
Капуста белокочанная	20	16
Картофель с 01.09 по 31.10 х/о - 25%	21	16
Лук репчатый	5	4,2
Томат	1	1
Сметана	5,5	5,5
Зелень	1	08
Масло растительное	1	1
Вода для бульона	120	120
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0.2	0.2
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1,92	2,32	4,52	46,75	13,69	0,3	0,02	0,02	4,68

Способ приготовления:

Приготовить бульон из говядины. Подготовленное мясо заливают водой, доводят до кипения, снимают пену и жир, варят при слабом огне до готовности (2-2,5 часа). За 30 минут до готовности в бульон добавляют соль. Очищенный промытый картофель нарезают кубиками, морковь шинкуют. В процеженный подсоленный мясной или (куриный бульон) закладывают нарезанный картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая) и варят до полуготовности (7-10 минут), затем закладывают капусту, морковь и лук припущенные в небольшом кол-ве воды с добавлением масла, зеленый горошек (замороженные овощи - не размораживая). Варят до готовности (10-15 минут). В готовый суп добавляют зелень и доводят до кипения.

Требования: Овощи должны сохранить форму нарезки, консистенция – мягкая. Вкус и запах свойственный данному набору овощей. Цвет бульона светло-желтый.

Требования: Овощи сохраняют форму нарезки, консистенция овощей мягкая. Вкус и запах свойственные данному набору овощей.

Температура подачи: 65±5°C

ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Капуста белокочанная х/о - 20%	25	20
Картофель (с 01.09.-31.10. х/о 25%)	*	16
Морковь красная (до 01. 01 х/о – 20 %)	8	6,4
Лук репчатый	5	4,2
Масло растительное	1	1
Сметана 15% жирности	5	5
Томат	1,0	1,0
Зелень	1,3	1
Бульон мясной	90	90
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0.1	0.1
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
2,11	2,5	3,93	46,16	19,11	0,42	0,02	0,06	5,53

Способ приготовления:

для приготовления блюда используют бульон, полученный при варке мяса для второго блюда или готовят бульон отдельно. Бульон процеживают через сито. Очищенные овощи, лук зеленый промывают проточной водой в течение 5 минут. Капусту белокочанную свежую нарезают тонкой соломкой. Картофель свежий очищенный (полуфабрикат) помещают в кипящую воду, доводят до кипения и кипятят в течении 5-7 минут, отвар сливают. Подготовленный картофель нарезают тонкими дольками. Морковь, лук репчатый нарезают мелкой соломкой и припускают в небольшом количестве бульона с добавлением масла в течение 10-15 мин, затем добавляют томат-пасту и припускают еще 5-7 мин. В кипящий бульон мясной закладывают нарезанную капусту, доводят до кипения, добавляют картофель и варят в течение 10-15 мин. Затем закладывают припущенные корни, соль и варят до готовности. Готовые щи заправляют прокипяченной сметаной, мелко шинкованным луком зеленым и вновь доводят их до кипения.

Температура подачи: 65±5°C

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

Требования: Консистенция овощей мягкая, вкус и запах, свойственные набору продуктов. Не допускается запах переваренной капусты.

СУП РЫБНЫЙ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Бульон рыбный	120	120
Минтай, треска (филе 6% х/о)	15	14
Масса отварной рыбы		15
Картофель		21
Морковь	8	6,4
Лук	5	4,2
Пшено	2	2
Масло сливочное	0,7	0,7
Зелень	3	2,22
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe	В ₁	В ₂	С
6,37	0,66	4,61	51,29	24,3	0,34	0,04	0,04	2,95

Способ приготовления:

Способ приготовления:

Филе рыбы (минтая, трески, судака) промыть, нарезать на порционные куски. Крупу пшеничную перебрать и тщательно промыть. Заложить в кипящую воду (3 л на 1 кг крупы) и сварить до полуготовности, воду слить. Очищенный картофель нарезать кубиками или брусочками. Морковь и репчатый лук мелко нашинковать, припустить с добавлением масла. В кипящую воду положить пшено, а через несколько минут мелко нарезанный картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая) и варить при медленном кипении 7-10 минут. Добавить подготовленное филе рыбы, соль поваренную йодированную, подготовленные овощи (замороженные овощи - не размораживая) и варить до готовности. За 1-2 мин до окончания варки добавить нашинкованные зелень петрушки и укропа.

Требования:

Консистенция крупы и картофеля мягкая, цвет супа светло-желтый, вкус и запах свойственные продуктам с ароматом овощей и рыбы.

Фрукты

ВИНОГРАД

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Виноград (х/о 13%)	100	87
Выход		87

B1	B2	C	CA	fe
0,044	0,017	5,22	39,15	0,52

В 87 граммах данного блюда содержится		
Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
0,52	0,17	13,05
Энергетическая ценность (ккал) 56,55		

Способ приготовления:

Плоды перед отпуском перебирают, удаляют плодоножки, сорные примеси, тщательно промывают каждую ягоду проточной питьевой холодной водой. Затем обдают горячей кипяченой водой, но не кипятком.

ПЕРСИК

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Персик (х/о 20%)	100	80
Выход		80

B1	B2	C	CA	fe
0,03	0,06	8	16	0,48

В 80 граммах данного блюда содержится		
Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
0,72	0,08	7,6
Энергетическая ценность (ккал)34,4		

Способ приготовления:

Плоды перед отпуском перебирают, удаляют плодоножки, сорные примеси, тщательно промывают проточной питьевой холодной водой.

БАНАН

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Банан (х/о 26%)	100	74
Выход		74

B1	B2	C	CA	fe
0	0.02	16.69	16.48	0.206

В 100 граммах данного блюда содержится		
Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
1,11	0	16,58
Энергетическая ценность (ккал) 67,34		

Способ приготовления:

Бананы перед отпуском перебирают, удаляют плодоножки, сорные примеси, тщательно промывают кипяченой теплой водой. От кожуры очищают перед применением.

ГРУША

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Груша (х/о 10%)	100	90
Выход		90

B1	B2	C	CA	fe
0,017	0,026	4,35	16,53	2

В 90 граммах данного блюда содержится		
Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
0,36	0,27	8,55
Энергетическая ценность (ккал) 37,8		

Способ приготовления:

Плоды перед отпуском перебирают, удаляют плодоножки, сорные примеси, тщательно промывают проточной питьевой холодной водой.

АПЕЛЬСИН

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Апельсин (х/о 30%)	100	70
Выход		70

B1	B2	C	CA	fe
0,028	0,021	42	23,8	0,21

В 70 граммах данного блюда содержится		
Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
0,63	0,14	7,29
Энергетическая ценность (ккал) 28		

Способ приготовления:

Апельсины перед отпуском перебирают, удаляют сорные примеси, тщательно промывают проточной питьевой холодной водой. Обдают горячей кипяченой водой.. Очищают от кожуры перед применением.

ЯБЛОКО

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Яблоко (х/о 12%)	100	88
Выход		88

B1	B2	C	CA	fe
0	0.02	16.69	16.48	0.206

В 88 граммах данного блюда содержится		
Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
0,35	0,35	8,62
Энергетическая ценность (ккал)36,6		

Способ приготовления:

Плоды перед отпуском перебирают, удаляют плодоножки, сорные примеси, тщательно промывают проточной питьевой холодной водой.

Ғанумқу

КАКАО С МОЛОКОМ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Молоко стерилизованное или пастеризованное 2,5% или 3,2% жирности витаминизированное	65	65
Вода	35	35
Сахар – песок	6	6
Какао- порошок	0,85	0,85
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
2,03	1,78	9,28	61,11	61,31	0,17	0,01	0,07	0,34

Способ приготовления: какао-порошок смешивают с сахаром-песком, добавляют небольшое количество кипятка (100 мл) и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании, вливают горячее молоко, оставшуюся воду (кипяток) и доводят до кипения.
Готовое какао разливают в стаканы или чашки.

Температура подачи: 65±5°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

Требования: Цвет светло-коричневый, аромат и вкус какао и кипяченого молока, умеренно сладкий.

Норма молока может быть увеличена, соответственно норма воды уменьшится.

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Кефир 2,5 или 3,2% жирности или другой кисломолочный напиток	100	100
Сахарный сироп 100%	3	3
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
2,8	3,2	6,97	69,2	120,06	0,1	0,03	0,17	0,7

Способ приготовления:

Кисломолочный напиток разливается по бокалам непосредственно из пакетов или бутылочек перед применением, добавить сахарный сироп, готовить непосредственно перед подачей к столу.

Для приготовления сахарного сиропа воду доводят до кипения, добавляют сахар, варят, при помешивании, на слабом огне 7-10 минут (на 100 мл воды- 100 г сахара). Сироп процеживают через стерильную марлю, сложенную в несколько раз. Процеженный сироп переливают в прокипяченную стерильную посуду, доливают до первоначального объема кипяченную воду.

Технологическая карта №138 разработана на основе карты №87 методических рекомендаций по организации питания в дошкольных образовательных учреждениях департамента города Москвы (ГУ НИИ питания РАМН) 2012 год

Компот из плодов (вишня или смородина) св или б/з

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию массой нетто 100 г	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Вишня или смородина св или б/з	11	11
Сахар-песок	8	8
Вода питьевая	90	90
Выход:		100

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
0,09	0,02	9,12

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
7,4	3,76	3,3	0,14

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0,05	0,007	0,01	1,29	1,32	1,03

Энергетическая ценность (ккал)
37,64

Технология приготовления: в кипящую воду закладывают сахар, доводят до кипения и проваривают в течение 10 мин. В горячий сироп закладывают вишню, не размораживая, и варят при слабом кипении 5 мин. Затем охлаждают до комнатной температуры. Готовый компот отпускают с вареными плодами.

Температура подачи: 20±5°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

Компот из свежих яблок

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Сахар-песок	7	7
Яблоки	12,5	11
Вода питьевая	120,0	120,0
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
0,04	0,04	8,57	34,88	1,68	0,23	0,002	0,001	0,57/10,57* (при Витам*)

Способ приготовления:

Яблоки моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Чтоб плоды не темнели, их до варки погружают в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой.

Сироп приготавливают следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, проваривают 10 –12 минут и процеживают. В подготовленный горячий сироп погружают плоды. Яблоки варят при слабом кипении 6-8 минут. Быстроразваривающиеся сорта яблок (антоновские и др.) не варят, а кладут в кипящий сироп, прекращают нагрев и оставляют в сиропе до охлаждения. Компот охлаждают до комнатной температуры под закрытой крышкой. Компот витаминизируют витамином «С» из расчета детям до 3 лет 0,035г. на порцию, старше 3х лет 0,05 г. на порцию непосредственно перед раздачей.

Требования: Цвет сиропа – прозрачный, желтоватый. Яблоки должны сохранять форму нарезки.

ЛИМОННЫЙ НАПИТОК

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Лимон	7,5	7,5
Сахар	7,5	7,5
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
		7,66	29	2,59	0,05	0,002	0,001	1,12

Способ приготовления : лимоны тщательно промывают в условиях цеха первичной обработки овощей (овощного цеха), а затем вторично в условиях холодного цеха в моечных ваннах, очищают от кожуры, нарезают тонкими кружочками. В кипящую воду добавляют сахар и проваривают его 5 минут, сироп процеживают. Полученным сиропом заливают подготовленные лимоны, перемешивают и доводят до кипения. Затем напиток охлаждают до комнатной температуры при закрытой крышке. Готовый напиток охлаждают до комнатной температуры и разливают в стаканы или чашки.

Температура подачи: 20±5°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

Требования: Напиток имеет вкус и аромат свойственный лимону, кисл-сладкий, цвет светло- желтый.

Напиток ассорти

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Сахар-песок	7	7
курага	2	2
чернослив	2	2
изюм	3	3
Вода питьевая	100	100
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
0,19		12,23	49,57	6,47	0,2	0,005	0,006	0,06/ 10,06 (при Витам*)

Способ приготовления:

Курагу, чернослив изюм перебирают, промывают в теплой воде. Закладывают в кипящую воду с сахаром. Варят 15-18 минут при слабом кипячении. Готовый напиток процеживают через сито, охлаждают до комнатной температуры под закрытой крышкой. Напиток витаминизируют витамином «С» из расчета детям до 3 лет 0,035г. на порцию, старше 3-х лет 0,05 г. на порцию непосредственно перед раздачей.

Компот из св. фруктов

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Груши или слива или персики или абрикосы или вишня или другие фрукты	12,8	11,3
Вода питьевая	100	100
Сахар-песок	7,5	7,5
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
0,06	0,028	8,34	34	2,18	0,13	0,002	0,009	1,32

Способ приготовления:

Груши моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками.

Для того, чтобы плоды не темнели, их до варки погружают в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой. Сироп приготавливают следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, проваривают 10-12 минут и процеживают. В подготовленный горячий сироп погружают плоды. Груши варят при слабом кипении 6-8 мин. Компот охлаждают до комнатной температуры под закрытой крышкой.

Вишню перебирают, удаляют плодоножки, моют; сливы, персики, абрикосы перебирают. Моют, разрезают пополам, удаляют косточки, закладывают в горячий сироп и доводят до кипения, затем готовые компоты охлаждают.

Требования. Цвет сиропа – прозрачный, желтоватый. Фрукты должны сохранять форму нарезки.

Компот витаминизируют витамином «С» из расчета детям до 3 лет 0,035г. на порцию, старше 3х лет 0,05 г. на порцию непосредственно перед раздачей.

Требования: Вкус и запах кисло-сладкий, с ароматом фруктов. Консистенция сиропа жидкая, с ломтиками недеформированных кусочков фруктов.

НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Изюм	7	7
Сахар	7	7
Вода	100	100
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
0,13		12,11	48,27	5,06	0,2	0,007	0,005	0/ при витамин 10*

Способ приготовления:

Изюм перебирают, удаляют посторонние примеси, промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Подготовленные плоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар и варят при слабом кипении 10-20 мин. Готовый напиток процеживают через сито, охлаждают до комнатной температуры под закрытой крышкой. Напиток витаминизируют витамином «С» из расчета детям до 3 лет 0,035г. на порцию, старше 3х лет 0,05 г. на порцию непосредственно перед раздачей.

Требования: Отвар прозрачный, цвет светло- коричневый.. Вкус и запах свойственный изюму

ЧАЙ С САХАРОМ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Чай черный байховый	0,3	0,3
Вода питьевая	100	100
Сахар - песок	6	6
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
		6	24	0,11	0,02			

Способ приготовления:

В чайник насыпать чай и сахар на определенное количество порций, залить кипятком на то же количество порций довести до кипения и настаивать 5 минут. Процедить, остудить до температуры 40-45 градусов, после чего разлить по чашкам. Не рекомендуется кипятить заваренный чай и длительно хранить на плите.

Требования к качеству: Вкус и аромат чая характерен для сорта чая. Цвет-коричневый, на цвет прозрачен.

Если чай тускло-коричневого цвета, то он неправильно заварен.

ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Чай черный байховый	0.3	0.3
Сахар	7	7
Лимон	3	1.8
Вода	100	100
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
0.016	0.002	7.25	29	0.21	0.02	0	0	0.05

Способ приготовления: В чайник насыпать чай и сахар на определенное количество порций, залить кипятком на то же количество порций довести до кипения и настаивать 5 минут. Процедить, остудить до температуры 40-45°C, после чего разлить по стаканам. Лимон, нарезанный тонкими кружочками, положить в чай непосредственно перед подачей. Не рекомендуется кипятить заваренный чай и длительно хранить на плите.

Требования к качеству: Аромат и вкус напитка характерный для сорта чая, имеет привкус лимона. Прозрачный. Цвет коричневый. Если чай непрозрачный и тускло-коричневого цвета, значит он неправильно заварен

КОМПОТ ИЗ КУРАГИ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Курага	7	7
Сахар	7	7
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
0,37		10,84	44,32	9,99	0,2	0,005	0,01	0,11/ при Вита м 10,11 *

Способ приготовления:

Сушеную курагу перебирают, удаляют посторонние примеси, промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Подготовленные плоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар и варят при слабом кипении 10-20 мин. Готовый компот охлаждают до комнатной температуры под закрытой крышкой. Компот витаминизируют витамином «С» из расчета детям до 3 лет 0,035г. на порцию, старше 3х лет 0,05 г. на порцию непосредственно перед раздачей.

Требования: Отвар прозрачный, цвет желтый консистенция кураги мягкая. Вкус и запах свойственный кураге.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Смесь сухофруктов	7	7
Сахар	7	7
Вода	100	100
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
0,125		12,1	48,87	5,06	0,2	0,007	0,005	0,06/ 10,06* при витамин*

Способ приготовления:

Сушенные плоды перебирают, удаляют посторонние примеси, промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Подготовленные плоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар и варят при слабом кипении 10-20 мин. Готовый компот охлаждают до комнатной температуры под закрытой крышкой. Компот витаминизируют витамином «С» из расчета детям до 3 лет 0,035г. на порцию, старше 3х лет 0,05 г. на порцию непосредственно перед раздачей.

Требования: Отвар прозрачный, цвет св. коричневый, консистенция фруктов мягкая. Вкус и запах свойственные сухофруктам

МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Молоко 2,5% или 3,2% жирности	105	100
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
2,8	2,5/3,2	4,7	52,2/58,8	105,6	0,05	0,03	0,12	0,52

Способ приготовления:

Молоко кипятят в посуде, предназначенной только для этой цели. Охлаждают, разливают в стаканы.

Температура подачи 65С (горячего) и 15С (холодного)

Требования: Внешний вид- напиток белого цвета. Вкус и запах чуть сладковатый, аромат кипяченного молока

Консистенция жидкая, однородная, не допускается изменения цвета молока, привкус подгорелого молока.

СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Сок фруктовый для детского питания	100	100
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
0,5		9,1	38	7	0,3	0,01	0,01	2

Способ приготовления:

Сок для детского питания. Разливается по стаканам сразу из пакетов непосредственно перед раздачей.

Температура подачи не ниже 15С

НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИНСТАНТНЫЙ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Концентрат напитка «Золотой шар» на сахаре	4,5	4,5
Или концентрат напитка «Витастарт»	5	5
Вода питьевая	100	100
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится		
Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
0	0	4,2
Энергетическая ценность (ккал) 16,8		

Минеральные вещества мг. ca10.Mg 5.P 0.F0.

Витамины А 0,25,В1 0,3, В2 0,3, РР3,25, С 14,99

Способ приготовления:

Концентрат напитка растворить в воде питьевой. Температура подачи не ниже 15С.

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления

ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Чай черный байховый	0,3	0,3
Сахар-песок	6,5	6,5
Молоко, стерилизованное или пастеризованное 3,2% жирности витаминизированное	77	77
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
2,16	1,93	10,11	66,13	81,43	0,07	0,02	0,09	0,4

Способ приготовления:

В чайник насыпать чай и сахар на определенное количество порций, залить кипятком на то же количество порций довести до кипения и настаивать 5 минут. Процедить, добавить горячее кипяченое молоко, остудить до температуры 40-45 градусов, после чего разлить по чашкам.

Требования к качеству: Напиток имеет аромат чая, смягченный добавленным молоком. Цвет светло-коричневый, непрозрачный.

(Норма молока может быть уменьшена, соответственно увеличивается норма воды)

ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Сок фруктовый без мякоти	27	27
Сахар	3,5	3,5
Чай	0,3	0,3
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
0,12		5,96	24,23	1,63	0,08	0,002	0,002	0,22

Способ приготовления:

В чайник насыпать чай и сахар на определенное количество в $\frac{1}{2}$ от порции, залить кипятком на то же количество порций довести до кипения и настаивать 5 минут. Процедить, добавить сок, довести до кипения, остудить до температуры 40-45°C, после чего разлить по стаканам.

Требования к качеству: Аромат и вкус напитка характерный для сорта сока и чая, имеет привкус сока. Прозрачный. Цвет светло-коричневый. Если чай непрозрачный и тускло-коричневого цвета, значит он неправильно заварен.

НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Чернослив	7	7
Сахар – песок	7	7
Вода	100	100
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
0,16		11,5	46,64	5,06	0,2	0,001	0,006	0,08/ при витамин 10,08*

Способ приготовления: Сушеный чернослив перебирают, удаляют посторонние примеси, промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Подготовленные плоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар и варят при слабом кипении 10-20 мин. Готовый напиток процеживают через сито, охлаждают до комнатной температуры под закрытой крышкой. Напиток витаминизируют витамином «С» из расчета детям до 3 лет 0,035г. на порцию, старше 3х лет 0,05 г. на порцию непосредственно перед раздачей.

Требования: Отвар прозрачный, цвет темно- коричневый.
Вкус и запах, свойственные вареному черносливу

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес брутто, г	Вес, нетто, г
Напиток кофейный злаковый	1	1
Молоко	65	65
Вода	35	35
Сахар - песок	6	6
Выход		100

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1,95	1,65	10,2	63,45	75,06	0,2	0,02	0,09	0,33

Способ приготовления:

Засыпать кофейный напиток в горячую воду и довести до кипения. Дать отстояться 3-5 минут и процедить. Добавить горячее кипяченое молоко, сахар и вновь довести до кипения. Готовый напиток разливают в стаканы или чашки. Температура подачи +45°C.

Требования: Цвет светло-коричневый, аромат и вкус кофейного напитка и кипяченого молока, приятный, умеренно сладкий.

«Норма молока может быть увеличена, соответственно норма воды уменьшится»